

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

4/8 А.Ю.Кравчук

« 29 » августа 2023 года



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 19 имени Героя Советского Союза Ивана Петровича Мытарева
города Димитровграда Ульяновской области»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Акробатика»
(«Гимнастика»)
для 1 -х классов

Наименование направления : физическое воспитание , формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Класс: 1

Уровень: начального общего образования

Учитель: Шелепова А.З..

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 33 часа)

Количество часов в неделю: 1

Рабочая программа составлено на основе:

- методических рекомендаций Минпросвещения

г.Димитровград, 2023

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Акробатика»
творческого объединения «Гимнастика»
для 1 класса**

Содержание курса внеурочной деятельности

Цель курса: формирование взглядов школьников на основе национальных ценностей через изучение центральных тем – патриотизм, гражданственность, историческое просвещение, нравственность, экология. Целью курса внеурочной деятельности «Акробатика» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачи курса:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по акробатике;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития акробатики в частности;
- формирование общих представлений о акробатике, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «Гимнастика»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- популяризация акробатики среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям акробатикой, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место курса в плане внеурочной деятельности - МБОУСШ № 19 им. И.П. Мытарева, учебный курс предназначен для обучающихся 1 - х классов; рассчитан на 1 час в неделю 33 часа в год.

РАЗДЕЛ 1. Знание о Акробатике

История зарождения Гимнастики. История развития современной гимнастики в мире, в России, в регионе. Легендарные отечественные и зарубежные гимнасты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление гимнастикой в регионе, России, Европе, мире.

Спортивные дисциплины (разновидности) гимнастики. Первые правила соревнований. Размеры и обустройство гимнастической площадки, технические требования к инвентарю и оборудованию. Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по гимнастике. Основные гимнастические термины и определения. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по Акробатике для школьников Классификация гимнастических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в акробатике, их названия и методы выполнения.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий акробатикой. Требования к местам проведения занятий акробатикой, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения в зале в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного акробата. Режим дня юного акробата. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий акробатикой. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы акробатов и меры и мероприятия по их предупреждению.

Влияние занятий акробатикой на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание акробата.

Формирование навыков здорового образа жизни средствами акробатики , способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий акробатикой. Влияние занятий акробатикой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки акробатов . Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы организации самостоятельных занятий акробатикой . Организация и проведение подвижных игр с элементами акробатике во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами акробатике и их правила. Подготовка мест для занятий акробатикой . Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами акробатике. Специальные физические упражнения акробата, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы акробатических упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами акробатике. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами акробатики и включение их в разминку. Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении акробатических элементов и способы их устранения. Основы анализа собственной акробатичекой программы.

Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских выступлений . Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятия по кробатике. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы акробатов , методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по акробатике .

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Акробатика - один из популярных и зрелищных видов гимнастики. В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются базовые акробатические элементы, которые можно разделить на три основные группы: одиночные, парные, пирамидковые.

К **одиночным упражнениям** относятся прыжковые и статические элементы. Они связаны в основном с сохранением равновесия в определенных позах. Здесь выделяются две подгруппы.

1. Подгруппа статических упражнений.

Это мосты и шпагаты - упражнения с сохранением равновесия с большой площадью опоры и низкое расположение центра масс тела. Данные упражнения способствуют высокому уровню подвижности суставов.

Это **стойки** - упражнения. Связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.

Это **равновесия** - упражнения, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом развивается хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость.

Это **упоры** - упражнения на определенное фиксирование позы при низком расположении центра масс, но высоком расположении плеч. Трудность их различна. Наиболее легкими являются смешанные упоры: упор лежа, упор стоя на коленях.

2. Для **упражнений динамического характера** особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении: вперед, назад, в сторону. К ним относятся

- **перекаты и кувырки;**
- **полуперевороты;**
- **перевороты;**

Вторая группа элементов - **парные упражнения**. Они предполагают взаимодействие двух акробатов. Это входы и наскоки, поддержки, упоры, стойки, равновесия, взаимные перемещения партнеров.

Третья группа упражнений - **упражнения пирамидковые**. При выполнении пирамид важно учесть следующие **особенности**: - участие разных по подготовке, возрасту, полу акробатов;

- построение пирамид с облегчающими сигналами и командами руководителя, музыкальным сопровождением.;

- широкий диапазон трудных и сложных пирамид для возможности участия детей дошкольного, школьного и взрослого возраста,
- отсутствие необходимого специального оборудования, использование зеленых спортивных площадок;
- достаточно высокая эффективность как средство физической подготовки и формирования мотивации и регулярных занятий;
- возможности художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития гимнастики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами акробатике профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по гимнастике ;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами акробатике, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

предметные результаты:

включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Календарно - тематическое планирование, 1 класс 33 часа

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	ЦОР/ЭОР
Сентябрь					
1	01.09.23	ТБ на занятиях по акробатике	Теоритическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
2	08.09.23	Физическая культура и спорт в России. Акробатика. Упражнения на формирование осанки	Практическое занятие	1	
3	15.09.23	Гигиена. Предупреждение травм. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	Практическое занятие	1	

4	22.09.23	Растяжка (упражнения на гибкость).	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
5	29.09.23	Три кувырка вперед	Практическое занятие	1	
Октябрь					
6	06.10.23	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
7	20.10.23	Длинный кувырок вперед	Практическое занятие	1	
8	27.10.23	Поддержки. «Мост» с помощью и самостоятельно	Практическое занятие	1	
Ноябрь					
9	03.11.23	«Мост» с помощью и самостоятельно.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
10	10.11.23	«Шпагат»	Практическое занятие	1	
11	17.11.23	«Шпагат»	Практическое занятие	1	

Декабрь					https://resh.edu.ru/
12	01.12.23	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки	Практическое занятие	1	
13	08.12.23	Переворот вперед с опорой о голову			
14	15.12.23	Из положения «Мост» переход в полушпагат.	Практическое занятие	1	
15	22.12.23	Из положения «Мост» переход в полушпагат.	Практическое занятие	1	
16	29.12.23	Зачеты по пройденному материалу.	Практическое занятие	1	
Январь					
17	12.01.24	Комплекс акробатических упражнений в паре.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
18	19.01.24	Переворот вперед	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
19	26.01.24	Переворот вперед.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
Февраль					
20	02.02.24	Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка»	Практическое	1	

			е занятие		https://resh.edu.ru/
21	09.02.24	Переворот в сторону «Колесо»	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
22	16.02.24	Стойка на голове.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
Март					
23	01.03.24	Стойка на руках с поддержкой.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
24	15.03.24	«Мост» из стойки на коленях.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
25	22.03.24	Композиции пирамидковых упражнений.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
26	29.03.24	Композиции пирамидковых упражнений	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
Апрель					
27	05.04.24	Комплекс акробатических упражнений с элементами танца.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
28	19.04.24	Комплекс акробатических упражнений с элементами танца.	Практическое занятие		https://resh.edu.ru/
29	26.04.24	Комплекс акробатических упражнений с элементами танца.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/

Май					
30	03.05.24	Комплекс акробатических упражнений с предметами.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/
31	10.05.24	Комплекс акробатических упражнений с предметами.			
32	17.05.24	Комплекс акробатических упражнений с предметами.	Практическое занятие	1	
33	24.05.24	Подготовка. Итоговое занятие	Практическое занятие	1	