

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Бабстово»

«Рассмотрено»

Руководитель МО  
И.В. Мискевич  
подпись \_\_\_\_\_ ФИО

Протокол № 1  
от « 28 » 08 2024г

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР  
А.С. Бондарчук  
подпись \_\_\_\_\_ ФИО

Протокол № 1  
от « 28 » 08 2024г

«Утверждено»

Директор  
Е.Е. Лазаренко  
подпись \_\_\_\_\_ ФИО

Протокол № 1  
от « 28 » 08 2024г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Акробатика»**

3-4 классы

Учитель: Пикунova Наталья Александровна

2024-2025 учебный год

### **Пояснительная программа**

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Акробатика». Программа включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры. Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Акробатика» для обучающихся.

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

#### **Задачи программы:**

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепления здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно – пространственные, временные, ритмические способности.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- обучать навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.
- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состоянии организма.

#### **Формы работы**

- теоретическая
- практическая
- игровая

#### **Основные методы и технологии**

- технология разно-уровневого обучения
- развивающее обучение
- технология обучения сотрудничества
- коммуникативная технология

Программа рассчитана на 1 год 68 часов (34 учебных недель).



## Планируемые результаты освоения программы

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного материала

По окончанию изучения курса должны быть достигнуты определенные результаты.

#### Личностные результаты

- включают готовность способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к саморазвитию и познанию,
- формирование уважительного отношения к культуре России и других народов.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

**Предметные результаты** включают а опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

### Уровень результатов работы по программе

**Второй уровень результатов** – получение учащимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, отечество, мир, знания, труд, спорт), ценностного отношения ценностного к социальной реальности в целом

**Третий уровень результатов** – выполнения учащимся самостоятельно разминку, выполнения акробатических элементов и страховка поддержек.

### Содержание программы

**Теоретические сведения: (3 часа)** Общие сведения о правилах техники безопасности на занятиях акробатики и в спортивном зале. Какие виды спорта входят в спортивную гимнастику? Как влияет занятие гимнастики на организм человека? Почему должна быть страховка на занятиях акробатики? Правильно научиться измерять ЧСС.

#### Практические занятия: (20 часов)

- общеразвивающие упражнения;
- построение гимнастических пирамид;
- танцевальные элементы с лентами под музыку;
- выполнение акробатических упражнений;
- ритмическая гимнастика.

#### Общая физическая подготовка: (12 часов)

- упражнения для головы;
- упражнения для плеч;
- упражнения для рук;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног

#### Специальная физическая подготовка: (10 часов)

- выработка выносливости;
- отработать упражнения для развития гибкости;
- комплекс упражнений на растяжку мышц ног;

- следить за правильной осанкой ( выполнять упражнения для выработки правильной осанки);

- выработки гибкости и пластичности.

**Техническая подготовка: (5 часов)**

- отработка технично – правильного выполнения акробатических элементов;

- выполнения гимнастических упражнений, заданных учителем;

- совершенствование правильного выполнения поддержек в парах;

- выработка правильной осанки и пластичности выполнения упражнения;

- отработка технично-правильного выполнения движения и упражнений с лентами.

**Силовая подготовка: (11 часов)**

- упражнения для рук; (отжимание от скамейки, от пола, подтягивание на гимнастической лестнице, поддержка партнера);

- упражнения для мышц ног (упражнения для растяжки мышц ног);

- упражнения на брюшной пресс.

**Танцевальные упражнения: (7 часов)**

- разучивание упражнений под музыку;

- разучивание танцевальных движений с лентами;

- разучивание танца с лентами «Разноцветная радуга».

**Учебный план**

№	Название разделов	Кол-во часов
	Теоретические сведения	3 ч
	Практические занятия:	20 ч
	Общая физическая подготовка	12 ч
	Специальная физическая подготовка	10 ч
	Техническая подготовка	5 ч
	Силовая подготовка	11 ч
	Танцевальные упражнения	7 ч
<b>Итого</b>		<b>68ч</b>



### Календарно – тематическое планирование

п/п	Тема занятий	Дата	Примечание
<b>Теоретические сведения 3 часа</b>			
1.	Знакомство с техникой безопасности на занятиях акробатики. Форма одежды на занятиях. Знакомство с группой учащихся. Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на гимнастических ковриках		
2.	Знакомство детей с планом занятий. Личная гигиена. Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на гимнастических ковриках. Подвижные игры.		
3.	Роль разминки на занятиях. Акробатические упражнения. Подвижные игры.		
<b>Практические занятия: (20 часов)</b>			
4.	Ритмическая гимнастика под музыку. Акробатические упражнения на матах.		
5.	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Подвижные игры.		
6.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Построение гимнастических пирамид под музыку.		
7.	Разминка под музыку. Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Построение гимнастических пирамид под музыку.		
8.	Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение акробатических элементов в парах. Изучение спортивного танца с лентами под музыку.		
9.	Ритмическая гимнастика с гимнастической палкой под музыку. Изучение гимнастических элементов в парах. Отработка спортивного танца с лентами.		
10.	Разминка под музыку. Гимнастический танец с лентами. Разучивание гимнастических пирамид. Подвижные игры.		
11.	Ритмическая гимнастика с обручем. Изучение выполнения стойки на руках. Изучение поддержек в паре. Построение гимнастических пирамид.		
12.	Ритмическая гимнастика под музыку без предметов. Изучение выполнения элемент «мост» из положения стоя. Построение гимнастических пирамид под музыку		
13.	Ритмическая гимнастика с мячом. Изучение гимнастического элемента из стойки на руках опуститься на «мост». Построение гимнастических пирамид под музыку.		
14.	Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение гимнастического элемента «переворот в сторону». Построение гимнастических пирамид под музыку. Подвижные игры.		



15.	Общеразвивающие упражнения под музыку. Ритмическая гимнастика. Упражнения на брюшной пресс. Построение гимнастических пирамид. Подвижные игры.		
16.	Ритмическая гимнастика на ковриках под музыку. Построение гимнастических пирамид. Подвижные игры. Танец с лентами.		
17.	Беседа: «В здоровом теле – здоровый дух» Ритмическая гимнастика под музыку. Подвижные игры.		
18.	Разминка на гимнастических ковриках. Упражнения в парах. Изучение гимнастических пирамид в парах под музыку.		
19.	Разминка на гимнастических матах. Силовые упражнения в парах. (стойка на голове, стойка на руках, «мост» из положения стоя). Изучение гимнастических пирамид.		
20.	Ритмическая гимнастика под музыку. Подготовка к выступлению. Изучение гимнастических пирамид. Репетиция танца с лентами. Подвижные игры.		
21.	Разминка на гимнастических матах. Изучение акробатических упражнений. ( с 3-5 шагов разбега со стойки на руках плавно опуститься на мостик). Построение гимнастических пирамид под музыку. Изучение движений с лентой.		
22.	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения в парах. Построение гимнастических пирамид под музыку. Изучение движений с лентами.		
23.	Разминка под музыку. Упражнения на координацию движения. Построение гимнастических пирамид. Изучение движений с лентами.		
<b>Общая физическая подготовка:( 12часов)</b>			
24.	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на растяжку мышц ног. Разучивание гимнастического элемента «шпагат». Построение гимнастических пирамид под музыку. Изучение движений с лентами.		
25.	Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Построение гимнастических пирамид. Повторение движений с лентами. Подвижные игры.		
26.	Разминка под музыку. Акробатические упражнения. Выполнения гимнастического элемента «шпагат» Построение гимнастических пирамид. Повторение танца с лентами.		
27.	Разминка на гимнастическом коврике. Упражнения на координацию движения. Силовые упражнения на мышцы рук. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		



28.	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнение на гибкость. Акробатические упражнения. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
29.	Ритмическая гимнастика под музыку. Построение гимнастических пирамид. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
30.	Разминка со скакалкой. Акробатические упражнения. (изучение переворота в сторону). Разучивание движений с лентами. Подвижные игры.		
31.	Теоретические сведения: Страховка и взаимопомощь при выполнении акробатических упражнений. Ритмическая гимнастика под музыку. Построение гимнастических пирамид.		
32.	Разминка на гимнастических матах. Акробатические упражнения. Построение гимнастических пирамид под музыку. Разучивание движений под музыку с лентами.		
33.	Обучение измерению ЧСС. Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения. Движения с лентами под музыку. Построение гимнастических под музыку.		
34.	Акробатические упражнения. Движения с лентами под музыку. Построение гимнастических пирамид под музыку. Подвижные игры.		
35.	Разминка на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Танцевальные движения с лентами. Построение гимнастических пирамид под музыку.		
<b>Специальная физическая подготовка:(10 часов)</b>			
36.	Ритмическая гимнастика с лентами под музыку. Построение гимнастических пирамид. Акробатические упражнения. Подвижные игры.		
37.	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Подвижные игры.		
38.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Построение гимнастических пирамид под музыку.		
39.	Разминка под музыку. Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Построение гимнастических пирамид под музыку.		
40.	Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение акробатических элементов в парах. Изучение спортивного танца с лентами под музыку.		
41.	Ритмическая гимнастика с гимнастической палкой под музыку. Изучение гимнастических элементов в парах. Отработка спортивного танца с лентами.		
42.	Разминка под музыку. Гимнастический танец с лентами. Разучивание гимнастических пирамид. Подвижные игры.		



43.	Ритмическая гимнастика с обручем. Изучение выполнения стойки на руках. Изучение поддержек в паре. Построение гимнастических пирамид.		
44.	Ритмическая гимнастика под музыку без предметов. Изучение выполнения элемент «мост» из положения стоя. Построение гимнастических пирамид под музыку.		
45.	Ритмическая гимнастика с мячом. Изучение гимнастического элемента из стойки на руках опуститься на «мост». Построение гимнастических пирамид под музыку.		
<b>Техническая подготовка: (5 часов)</b>			
46.	Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение гимнастического элемента «переворот в сторону». Построение гимнастических пирамид под музыку. Подвижные игры.		
47.	Общеразвивающие упражнения под музыку. Ритмическая гимнастика. Упражнения на брюшной пресс. Построение гимнастических пирамид. Подвижные игры.		
48.	Ритмическая гимнастика на ковриках под музыку. Построение гимнастических пирамид. Подвижные игры. Танец с лентами.		
49.	Разминка на гимнастических ковриках. Упражнения в парах. Изучение гимнастических пирамид в парах под музыку.		
50.	Разминка на гимнастических матах. Силовые упражнения в парах. (стойка на голове, стойка на руках, «мост» из положения стоя). Изучение гимнастических пирамид.		
<b>Силовая подготовка: (11 часов)</b>			
51.	Ритмическая гимнастика под музыку. Подготовка к выступлению. Изучение гимнастических пирамид. Репетиция танца с лентами. Подвижные игры.		
52.	Разминка на гимнастических матах. Изучение акробатических упражнений. (с 3-5 шагов разбега со стойки на руках плавно опуститься на мостик). Построение гимнастических пирамид под музыку. Изучение движений с лентой.		
53.	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения в парах. Построение гимнастических пирамид под музыку. Изучение движений с лентами.		
54.	Разминка под музыку. Упражнения на координацию движения. Построение гимнастических пирамид. Изучение движений с лентами.		
55.	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на растяжку мышц ног. Разучивание гимнастического элемента «шпагат». Построение гимнастических пирамид под музыку. Изучение движений с лентами.		



56.	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на растяжку мышц ног. Разучивание гимнастического элемента «шпагат». Построение гимнастических пирамид под музыку. Изучение движений с лентами.		
57.	Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Построение гимнастических пирамид. Повторение движений с лентами. Подвижные игры.		
58.	Разминка под музыку. Акробатические упражнения. Выполнения гимнастического элемента «шпагат» Построение гимнастических пирамид. Повторение танца с лентами.		
59.	Разминка на гимнастическом коврике. Упражнения на координацию движения. Силовые упражнения на мышц рук. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
60.	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнение на гибкость. Акробатические упражнения. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
61.	Ритмическая гимнастика под музыку. Построение гимнастических пирамид. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
<b>Танцевальные упражнения: (7 часов)</b>			
62.	Ритмическая гимнастика под музыку. Построение гимнастических пирамид. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
63.	Разминка со скакалкой. Акробатические упражнения. (изучение переворота в сторону). Разучивание движений с лентами. Подвижные игры.		
64.	Разминка на гимнастических матах. Акробатические упражнения. Построение гимнастических пирамид под музыку. Разучивание движений под музыку с лентами.		
65.	Разминка на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Танцевальные движения с лентами. Построение гимнастических пирамид под музыку.		
66.	Подготовка выступления на 1 июня «День защиты детей»		
67.	Подготовка выступления на 1 июня «День защиты детей»		
68.	Подготовка выступления на 1 июня «День защиты детей»		