

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.К.Лазаренко  
подпись ФИО

Приказ № 1  
от « 28 » 08 2024г



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

1-2 классы

Учитель: Пикунова Наталья Алексеевна

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

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 окончании 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**

**Первый уровень результатов** – выполнения учащимся общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Выполнение акробатических элементов с помощью учителя и страховка во время выполнения и 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? Что значит разминка на занятиях акробатики? Почему должна быть страховка на занятиях акробатики? Правильно научиться измерять ЧСС.

**Общая физическая подготовка: (10 часов)** Ритмическая гимнастика под музыку. Акробатические упражнения на матах; Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Подвижные игры; Ритмическая гимнастика. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Построение гимнастических пирамид под музыку; Разминка под музыку. Упражнения на лестнице Акробатические упражнения; Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение спортивного танца с лентами под музыку; Ритмическая гимнастика с гимнастической лентой под музыку. Изучение гимнастических элементов в спортивном танце с лентами; Разминка под музыку. Гимнастический танец с лентами. Подвижные игры; Ритмическая гимнастика Изучение выполнения стойки на руках; Ритмическая гимнастика под музыку без предметов. Упражнения на растяжку мышц ног; Ритмическая гимнастика Изучение гимнастического элемента из стойки на руках.

**Специальная физическая подготовка: (3 часа)** Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение гимнастического элемента «переворот в сторону». Подвижные игры; Общеразвивающие упражнения под музыку. Ритмическая гимнастика. Упражнения на брюшной пресс. Изучение гимнастического элемента «переворот в сторону»; Ритмическая гимнастика на ковриках под музыку. Подвижные игры. Танец с лентами.

**Теоретические сведения: (1 час)** Правильно научиться измерять ЧСС. Подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка: (7 часов)** Разминка на гимнастических ковриках. Изучение гимнастического элемента «переворот в сторону». Разминка на гимнастических матах. Силовые упражнения в парах. (стойка на руках, «мост» из положения стоя). Ритмическая гимнастика под музыку. Репетиция танца с лентами. Подвижные

игры.Разминка на гимнастических матах. Изучение акробатических упражнений. ( с 3-5 шагов разбега со стойки на руках плавно опуститься на мостик Изучение движений с лентой.Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения в парах. Изучение движений с лентами.Разминка под музыку. Упражнения на координацию движения. Изучение движений с лентами.Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на растяжку мышц ног. Разучивание гимнастического элемента «шпагат». Изучение движений с лентами.**Техническая подготовка: (5 часов)**Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Повторение движений с лентами. Подвижные игры.Разминка под музыку. Акробатические упражнения. Повторение танца с лентами.Разминка на гимнастическом коврике. Упражнения на координацию движения. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.Упражнение на гибкость. Акробатические упражнения. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.Ритмическая гимнастика под музыку. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.

**Практические занятия: (10 часов)**Акробатические упражнения. Движения с лентами под музыку.Акробатические упражнения. Танцевальные движения с лентами.Ритмическая гимнастика с лентами под музыку. Акробатические упражнения. Подвижные игры.Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Подвижные игры.Ритмическая гимнастика. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения.Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение спортивного танца с лентами под музыку.Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение элементов в парах. Отработка спортивного танца с лентами.Разминка под музыку. Гимнастический танец с лентами.Ритмическая гимнастика с обручем. Изучение выполнения стойки на руках.

**Силовая подготовка: (5 часов)**Ритмическая гимнастика под музыку без предметов. Изучение выполнения элемент «мост» из положения стоя.Ритмическая гимнастика с мячом. Изучение гимнастического элемента из стойки на руках опуститься на «мост».Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение гимнастического элемента «переворот в сторону».Общеразвивающие упражнения под музыку. Ритмическая гимнастика. Упражнения на брюшной пресс.Ритмическая гимнастика на ковриках под музыку. Подвижные игры. Танец с лентами.

**Танцевальные упражнения: (5 часов)**Разминка на гимнастических матах. Танцевальные упражнения с лентой.Разминка на гимнастических матах.стойка на руках, «мост».Ритмическая гимнастика под музыку.. Репетиция танца с лентами. Подвижные игры.Разминка на гимнастических матах. Изучение акробатических упражнений. ( с 3-5 шагов разбега со стойки на руках плавно опуститься на мостик). Изучение движений с лентой.Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения в парах. Изучение движений с лентами.

**Практические занятия: (19 часов)**Разминка под музыку. Упражнения на координацию движения. Изучение движений с лентами.Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на растяжку мышц ног. Разучивание гимнастического элемента «шпагат». Изучение движений с лентами.Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Повторение движений с лентами. Подвижные игры.Разминка под музыку. Акробатические упражнения. Выполнения гимнастического элемента «шпагат» Повторение танца с лентами.Разминка на гимнастическом коврике. Упражнения на координацию движения. Силовые упражнения на мышц рук. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнение на гибкость. Акробатические упражнения. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.Ритмическая гимнастика под музыку. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.Акробатические упражнения. (изучение переворота в сторону). Разучивание движений с лентами. Подвижные игры.Разминка на гимнастических матах. Акробатические упражнения. Разучивание движений под музыку с лентами.Разминка на

гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Танцевальные движения с лентами под музыку. Подготовка выступления на 1 июня «День защиты детей»

### Учебный план

№	Название разделов	Кол-во часов
	Теоретические сведения	3 ч
	Общая физическая подготовка	10 ч
	Специальная физическая подготовка	3 ч
	Теоретические сведения	1 ч
	Специальная физическая подготовка	7 ч
	Техническая подготовка	5 ч
	Практические занятия	10 ч
	Силовая подготовка	5 ч
	Танцевальные упражнения	5 ч
	Практические занятия	19 ч
<b>Итого</b>		<b>68ч</b>

**Календарно – тематическое планирование**

№	Тема занятий	Дата	Примечание
<b>Теоретические сведения (3 часа)</b>			
1	Общие сведения о правилах техники безопасности на занятиях акробатики и в спортивном зале.		
2	Какие виды спорта входят в спортивную гимнастику? Как влияет занятие гимнастики на организм человека?		
3	Что значит разминка на занятиях акробатики? Почему должна быть страховка на занятиях акробатики? Правильно научиться измерять ЧСС.		
<b>Общая физическая подготовка (10 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 лестнице Акробатические упражнения.		
8	Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение спортивного танца с лентами под музыку.		
9	Ритмическая гимнастика с гимнастической лентой под музыку. Изучение гимнастических элементов в спортивном танце с лентами.		
10	Разминка под музыку. Гимнастический танец с лентами. Подвижные игры.		
11	Ритмическая гимнастика Изучение выполнения стойки на руках.		
12	Ритмическая гимнастика под музыку без предметов. Упражнения на растяжку мышц ног.		
13	Ритмическая гимнастика Изучение гимнастического элемента из стойки на руках		
<b>Специальная физическая подготовка (3 часа)</b>			
14	Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение гимнастического элемента «переворот в сторону». Подвижные игры.		
15	Общеразвивающие упражнения под музыку. Ритмическая гимнастика. Упражнения на брюшной пресс. Изучение гимнастического элемента «переворот в сторону».		
16	Ритмическая гимнастика на ковриках под музыку.. Подвижные игры. Танец с лентами.		

<b>Теоретические сведения (1 час)</b>			
17	Правильно научиться измерять ЧСС. Подвижные игры.		
<b>Специальная физическая подготовка (7 часов)</b>			
18	Разминка на гимнастических ковриках. Изучение гимнастического элемента «переворот в сторону».		
19	Разминка на гимнастических матах. Силовые упражнения в парах. (стойка на руках, «мост» из положения стоя).		
20	Ритмическая гимнастика под музыку. 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 Изучение движений с лентой.		
22	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения в парах. Изучение движений с лентами.		
23	Разминка под музыку. Упражнения на координацию движения. Изучение движений с лентами.		
24	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на растяжку мышц ног. Разучивание гимнастического элемента «шпагат». Изучение движений с лентами.		
<b>Техническая подготовка (5 часов)</b>			
24	Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Повторение движений с лентами. Подвижные игры.		
26	Разминка под музыку. Акробатические упражнения. Повторение танца с лентами.		
27	Разминка на гимнастическом коврике. Упражнения на координацию движения. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
28	Упражнение на гибкость. Акробатические упражнения. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
29	Ритмическая гимнастика под музыку. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
<b>Практические занятия (10 часов)</b>			
30	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.		
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.		
35	Акробатические упражнения. Танцевальные движения с лентами.		
26	Ритмическая гимнастика с лентами под музыку. Акробатические упражнения. Подвижные игры.		
37	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Подвижные игры.		
38	Ритмическая гимнастика. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.		
39	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения.		
<b>Силовая подготовка (5 часов)</b>			
40	Ритмическая гимнастика под музыку без предметов. Изучение выполнения элемент «мост» из положения стоя.		
41	Ритмическая гимнастика с мячом. Изучение гимнастического элемента из стойки на руках опуститься на «мост».		
42	Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение гимнастического элемента «переворот в сторону».		
43	Общеразвивающие упражнения под музыку. Ритмическая гимнастика. Упражнения на брюшной пресс.		
44	Ритмическая гимнастика на ковриках под музыку. Подвижные игры. Танец с лентами.		
<b>Танцевальные упражнения (5 часов)</b>			
45	Разминка на гимнастических матах. Танцевальные упражнения с лентой		
46	Разминка на гимнастических матах. Стойка на руках, «мост»		
47	Ритмическая гимнастика под музыку.. Репетиция танца с лентами. Подвижные игры.		
48	Разминка на гимнастических матах. Изучение акробатических упражнений. ( с 3-5 шагов разбега со стойки на руках плавно опуститься на мостик). Изучение движений с лентой.		
49	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения в парах. Изучение движений с лентами.		
<b>Практические занятия (19 часов)</b>			
50	Разминка под музыку. Упражнения на		



	координацию движения. Изучение движений с лентами.		
51	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на растяжку мышц ног. Разучивание гимнастического элемента «шпагат». Изучение движений с лентами.		
52	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на растяжку мышц ног. Разучивание гимнастического элемента «шпагат». Изучение движений с лентами.		
53	Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Повторение движений с лентами. Подвижные игры.		
54	Разминка под музыку. Акробатические упражнения. Выполнения гимнастического элемента «шпагат» Повторение танца с лентами.		
55	Разминка на гимнастическом коврике. Упражнения на координацию движения. Силовые упражнения на мышцы рук. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
56	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнение на гибкость. Акробатические упражнения. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
57	Ритмическая гимнастика под музыку. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
58	Ритмическая гимнастика под музыку. Движения с лентами под музыку. Подвижные игры.		
59	Акробатические упражнения. (изучение переворота в сторону). Разучивание движений с лентами. Подвижные игры.		
60	Разминка на гимнастических матах. Акробатические упражнения. Разучивание движений под музыку с лентами.		
61	Разминка на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Танцевальные движения с лентами. под музыку.		
62	Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение спортивного танца с лентами под музыку.		
63	Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение элементов в парах. Отработка спортивного танца с лентами.		
64	Разминка под музыку. Гимнастический танец с лентами.		
65	Ритмическая гимнастика с обручем. Изучение выполнения стойки на руках.		
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»		