

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 пгт.Сибирцево Черниговского района

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 М.П.Кузнецова

30.08.2018

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 5

 А.В.Бредюк

31.08.2018 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
Кружка «Акробатика»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возрастная категория: 3-4 класс

Количество часов: 68

Составитель: Любимова Л.Г., учитель физической культуры

**1. Планируемые результаты освоения курсов внеурочной деятельности.**

Метапредметные:

Познавательные:

- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач;
- тестирование кувырка вперёд, назад; стойки на голове; прыжка через гимнастического «козла».

Коммуникативные:

- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- ставить вопросы, обращаться за помощью; договариваться о распределении ролей и функции в совместной деятельности;

Регулятивные:

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, сверстника;
- оценивают правильность выполнения упражнения;
- планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибки при выполнении акробатических упражнений и исправлять их;
- контролировать своё самочувствие на занятиях гимнастикой;
- осуществлять подготовку места занятий к выполнению упражнений;

Предметные:

- иметь представление о технике безопасности на занятиях акробатики;
- знать технику страховки, помощи и само страховки во время выполнения акробатических упражнений;
- иметь углубленное представление о кувырке в сторону, вперёд, назад; о стойке на лопатках и голове; переворот в сторону; о прыжках через гимнастического «козла».
- характеризовать значение гимнастических упражнений для человека.

Личностные:

- формирование образовательного, оздоровительного и эстетического значения занятий гимнастикой;
- развитие самостоятельности и личной ответственности;
- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;

## 2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание работы	Формы организации	Вид деятельности
Основы знаний		
1.Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки. 2.Техника выполнения гимнастических упражнений. 3.Страховка, помощь и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. Техника безопасности.	Теория	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах.
Виды упражнений		
1. Общеразвивающие упражнения без предметов; 2.Общеразвивающие упражнения с предметами: гимнастическая палка, гантели, скакалка, обруч. 3.Акробатика: кувырки в сторону, вперёд, назад; стойка на лопатках, на голове; «мост» из положения стоя; «коробочка»; равновесие на одной ноге на гимнастическом бревне; полушпагат, переворот в сторону. 4.Опорный прыжок: прыжок ноги врозь. 6.Акробатические комбинации. 7.Поддержки. 8.Хореографическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия.  Участие в праздниках	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений.
Физическая подготовка		
1.ОРУ на гимнастической стенке, скамейке. 2.Специальные упражнения: -на развитие силы; -на развитие гибкости; -на развитие прыгучести; 3.Игры и эстафеты, развивающие физические способности.	Учебно-тренировочные занятия	Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.

## 3.Календарно-тематический план.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Что такое осанка? Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки.	В процессе занятий	
2.	Техника выполнения гимнастических упражнений.		
3.	Страховка, помощь и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. Техника безопасности.		
4.	ОРУ без предметов; с предметами.		
5.	Акробатические комбинации.	16	

6.	Кувырки; мост; полушпагат; «коробочка»; стойка на голове; равновесие на гимнастическом бревне, переворот в сторону.	16	
7.	Групповые поддержки; опорный прыжок.	14	
8.	Хореографическая подготовка	14	
9.	Игры, эстафеты.	8	

#### **4.Оценка образовательных результатов**

Акробатика: (зачёт, незачёт) -кувырок вперёд, назад; «мост» из положения стоя; стойка на голове. Опорный прыжок: (зачёт, незачёт) - прыжок ноги врозь.