

Аннотация к программе внеурочной деятельности «Акробатика»

1. Рабочая программа внеурочной деятельности «Акробатика» составлена в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ с. Песочное
2. Рабочая программа по внеурочной деятельности по курсу «Акробатика» для 4 классов сформирована на основе авторской программы (авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2017г) .
Физическое воспитание обучающихся 1-4 классов, под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич.- М.; Просвещение, 2017г.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

На освоение курса отводится 68 часов (2 часа в неделю). Согласно учебному плану ГБОУ ООШ с. Песочное на изучение предмета в 4 классах начальной школы отводится 68 часа (2 часа в неделю) Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью по 1 академическому часу. Продолжительность занятий: 4 класс – 40 мин

Формы и виды контроля

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Проводится в форме проектных работ (групповая, тематическая...) Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио. Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, в период проведения школьной спартакиады.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Песочное муниципального района Безенчукский Самарской области

«РАССМОТРЕНО»
на МО учителей
Протокол № 1
от 30.08.2023

«ПРОВЕРЕНО»
зам. директора по УВР
_____ /С.В.Винник/
от 30.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»
директор школы
_____ /С.В.Снегирев/
приказ № 121
от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Акробатика»
для 4 классов

Составитель: Федоткина К.И.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Акробатика**» (далее, Программа) разработана:

- в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- в целях реализации ФГОС ООО (утв. приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897), с учетом изменений требований к рабочим программам учебных предметов и курсов внеурочной деятельности в ФГОС ООО на основании приказа № 1577 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России;
- с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Программы внеурочной деятельности в 4-х классах ГБОУ ООШ с.Песочное

Программа имеет **спортивно-оздоровительное направление** и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки.

Одним из важнейших вопросов планирования учебного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Цель Программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям акробатикой, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи Программы:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта АКРОБАТИКОЙ, техникой, тактикой.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Основные формы занятий:

1. Групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию.
2. Тренировочные упражнения
3. Соревнования, эстафеты
4. Игры

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебного года в течении 68 недель в условиях школы. 6 недель отводятся на переходный период, когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 40 мин каждый).

Форма представления результата внеурочной деятельности:

показательные выступления в конце учебного года на Фестивале достижений

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса

Теория и практика акробатики предусматривает два этапа подготовки:

1. Этап отбора и начальной подготовки.
2. Этап специализированной подготовки с периодами начальной и углубленной специализированной подготовки.

Этап начальной подготовки: выявление задатков и способностей детей; всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой.

Этап специализированной подготовки: период начальной специализированной подготовки - всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться); период углубленной специализированной подготовки - развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовки, освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями.

Тематическое планирование по акробатике.

№	Тема	Кол-во часов	Факт
1	Физическая культура и спорт в России. Акробатика. Упражнения на формирование осанки.	1	
2	Гигиена. Предупреждение травм. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	2	
3	Поход на природу.	2	
4	Три кувырка вперед	2	
5	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	2	
6	Длинный кувырок вперед.	2	
7	Поддержки. «Мост» с помощью и самостоятельно.	2	
8	«Мост» с помощью и самостоятельно.	2	

9	«Шпагат»	2	
10	«Шпагат»	2	
11	Участие в соревнованиях по акробатике в ДДТ	2	
12	Переворот вперед с опорой о голову.	2	
13	Из положения «Мост» переход в полушпагат.	2	
14	Из положения «Мост» переход в полушпагат.	2	
15	Зачеты по пройденному материалу.	2	
16	Комплекс акробатических упражнений в паре.	2	
17	Переворот вперед.	2	
18	Переворот вперед.	2	
19	Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка»	2	
20	Переворот в сторону «Колесо»	2	
21	Стойка на голове.	2	
22	Стойка на руках с поддержкой.	2	
23	«Мост» из стойки на коленях.	2	
24	Композиции пирамидковых упражнений.	2	
25	Композиции пирамидковых упражнений.	2	
26	Комплекс акробатических упражнений с элементами танца.	2	
27	Комплекс акробатических упражнений с элементами танца.	2	
28	Комплекс акробатических упражнений с элементами танца.	2	
29	Контрольное выступление.	2	
30	Композиции пирамидковых упражнений.		
31	Комплекс акробатических упражнений с предметами.	2	
32	Комплекс акробатических упражнений с предметами.	2	
33	Комплекс акробатических упражнений с предметами.	2	
34	Подготовка к итоговому занятию.	2	
35	Итоговое занятие.	1	