МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Юго-Западное управление

ГБОУ ООШ с.Песочное

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на МО учителей	Зам. директора по УВР	Директор школы
_____	_____	_____
Каменева С.А	Винник С.В.	Снегирев С.В.
Протокол №1		Приказ №121
от «28» 08.25 г.	от «28» 08.25 г.	от «29» 08.25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Акробатика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный (1-3 классы)

Классы: 1 - 3

Количество часов в неделю: 1

Общее количество часов в год: 34 часа

Срок реализации программы: 1 учебный год

с.Песочное 2025

ЭП

C=RU, O=ГБОУ ООШ с.Песочное, CN=Снегирев С.В., E=sergej.snegirev@rambler.ru
00c9e8562b9db4361a
2025.08.31 20:48:14+04'00'

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- **Приказом Минпросвещения РФ от 09.10.2024 № 704** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.
- СанПиН 1.2.3685-21.

1.2. Актуальность и перспективность

Программа направлена на формирование у детей младшего школьного возраста основ физической культуры, укрепление здоровья и всестороннее развитие средствами акробатики. Занятия акробатикой прекрасно развивают координацию, гибкость, силу, ловкость, ориентировку в пространстве, а также способствуют воспитанию смелости, решительности и взаимопомощи.

1.3. Цель программы:

Содействие гармоничному физическому развитию и укрепление здоровья младших школьников через освоение основ акробатики в безопасной, игровой форме.

1.4. Задачи программы:

Личностные:

- Воспитывать дисциплинированность, внимательность и собранность.
- Формировать навыки взаимопомощи и страховки при выполнении упражнений.
- Содействовать развитию уверенности в себе, преодолению страха.

Метапредметные:

- Развивать умение понимать и точно следовать инструкции педагога.

- Формировать пространственное мышление и умение контролировать свое тело.
- Развивать внимание и память через запоминание последовательности упражнений.

Предметные:

- Обучить основам техники безопасности и самостраховки.
- Обучить базовым акробатическим элементам и соединениям.
- Способствовать развитию физических качеств: гибкости, ловкости, координации, мышечной силы.

1.5. Отличительные особенности программы

Программа построена на принципах доступности и от простого к сложному. Все сложнокоординационные элементы разучиваются с использованием гимнастических матов и при обязательной страховке педагогом. Основной метод обучения – игровой.

1.6. Возраст обучающихся: 7-10 лет (1-3 классы).

1.7. Сроки реализации: 1 учебный год.

1.8. Формы занятий: групповые занятия, работа в парах (взаимопомощь), игровые занятия, «полосы препятствий», показательные выступления.

1.9. Режим занятий: 1 академический час (40 минут) в неделю.

---

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Проявление интереса к занятиям физической культурой.
- Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, установленным на занятии.
- Проявление дисциплинированности и внимательности при выполнении заданий.
- Формирование положительной самооценки при освоении новых элементов.

Метапредметные результаты:

- Умение принимать и сохранять учебную задачу (выполнить элемент определенным образом).
- Развитие способности к концентрации и переключению внимания.
- Умение адекватно понимать оценку педагога и правильно оценивать свои достижения.

Предметные результаты:

- **Знать:** основные правила поведения и техники безопасности на занятии; названия изученных акробатических элементов.
- **Уметь:** выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; выполнять базовые акробатические элементы (группировки, перекаты, кувырки, «мост», стойка на лопатках); помогать товарищу при выполнении упражнений.
- **Владеть:** навыками самостраховки при падениях; основами техники изученных акробатических элементов.

---

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов	Формы контроля
	Раздел 1. Вводное занятие. Азбука движения.	**3**	
1.1	Инструктаж по ТБ. Весёлая разминка. Игры на ориентирование.	1	Беседа, наблюдение
1.2	Основные положения тела (группировка, упоры, приседы).	1	Выполнение упражнений
1.3	Перекаты в группировке на спине. Прыжки like a frog, like a bunny.	1	Игровые задания
	Раздел 2. Основы акробатики.	**24**	

2.1	Кувырок вперед. Страховка и помощь.	4	Отработка на мате, эстафеты
2.2	Стойка на лопатках («березка»).	3	Отработка с помощью педагога
2.3	Кувырок назад (с помощью педагога).	4	Индивидуальная работа
2.4	«Мост» из положения лежа на спине.	4	Отработка, упражнения на гибкость
2.5	Соединение из 2-3 элементов (например, кувырок вперед + стойка на лопатках).	3	Составление комбинаций
2.6	Парные упражнения (например, «колесо» вдвоем, вис на коленях у партнера).	3	Работа в парах
2.7	Упражнения на равновесие («ласточка», «цапля»).	3	Игры на баланс
	Раздел 3. Игровая практика и творчество.	**5**	
3.1	Акробатические «полосы препятствий».	2	Прохождение трассы
3.2	Составление и выполнение простейших акробатических комбинаций.	2	Творческий показ
3.3	Итоговое занятие-праздник «Мы – акробаты!».	1	Демонстрация навыков, игры
	Итого:	**32**	

Примечание: для 1 класса – 33 ч, для 2-3 класса – 34 ч. Разница компенсируется за счет вариативной части и повторения.

4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Азбука движения (3 ч)

Теория: Знакомство с правилами поведения в зале. Что такое акробатика? Значение разминки.

Практика: Игровые упражнения для знакомства с пространством зала. Имитационные упражнения («звериная зарядка»). Изучение и отработка группировок (сидя, лежа на спине), перекатов. Подвижные игры.

Раздел 2. Основы акробатики (24 ч)

Теория: Объяснение и показ элемента. Важность страховки и взаимопомощи.

Практика:

- Комплексы ОРУ с предметами и без.
- Упражнения на развитие гибкости (наклоны, шпагаты, «корзиночка»).
- Разучивание и отработка кувырка вперед (с места, с разбега).
- Разучивание и отработка стойки на лопатках.
- Разучивание «моста» из положения лежа.
- Ознакомление с кувырком назад с помощью педагога.
- Простейшие парные и групповые упражнения.

Раздел 3. Игровая практика и творчество (5 ч)

Теория: Правила прохождения «полосы препятствий». Как составить маленький номер?

Практика: Прохождение полосы из изученных элементов. Работа в мини-группах по составлению и демонстрации комбинаций под музыку. Итоговое открытое занятие для родителей.

---

5. Методическое обеспечение программы

- **Материально-техническое обеспечение:** гимнастические маты, наклонная скамья, гимнастические коврики, мячи, скакалки, обручи, гимнастическая стенка, маты-трансформеры.

- **Дидактические материалы:** карточки-схемы с изображением элементов, картинки с животными для имитации, красочные плакаты с правилами безопасности.
- **Технологии обучения:** игровые технологии, технология дифференцированного обучения (учет индивидуальных возможностей), здоровьесберегающие технологии, метод круговой тренировки.

---

6. Система оценки результатов освоения программы

Оценка результатов является безотметочной и проводится в формах:

- **Текущий контроль:** наблюдение за активностью, техникой выполнения, отношением к занятиям. Поощрение словесной похвалой, наклейками, жетонами.
- **Промежуточный контроль:** выполнение контрольного задания (например, «выполни три кувырка вперед подряд» или «продержись в стойке на лопатках 5 секунд»).
- **Итоговый контроль:** демонстрация разученной акробатической комбинации или успешное проявление навыков на итоговом празднике. Вручение дипломов «Юный акробат».

---

7. Список литературы

Для педагога:

1. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. – М.: Владос, 2018.
2. Копылов Ю.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.: Эксмо, 2020.

Для обучающихся и родителей:

1. Забавные стихи и загадки о спорте.
2. Познавательные мультфильмы о гимнастике и здоровом образе жизни.

Составитель: Макеева Н.М., учитель физической культуры.

Важное примечание: Реализация программы требует от педагога постоянного контроля за соблюдением техники безопасности и оказания страховки при выполнении детьми акробатических элементов.