

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена на заседании МО учителей
физической культуры

Протокол № ___1__ от _26.08.2022 г

Руководитель МО _____ *Шувалова С.А.*

Утверждаю:

Директор школы _____ *Чекмарёва И.А.*

Приказ № 92 от _28.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Гимнастика с элементами акробатики»
для учащихся 10 класса

Составитель:
учитель, реализующий
программы внеурочной
деятельности:
Шувалова С.А.,

2022-2023 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Гимнастика с элементами акробатики» разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования,
2. Основная образовательная программа среднего общего образования МОУ Брейтовской СОШ;
3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021 — 80 с.
4. Программа «Акробатика для всех» В.В.Козлов. –М.: Гуманитар. изд. Центр Владос, 2005.-63с.-(Воспитание и дополнительное образование детей).

Данная программа адаптирована для реализации в условиях нашей школы. имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для обучающихся 10-ых классов. Программа рассчитана на проведение занятий во внеурочное время по 2 часа в неделю, 68 часа в год.

Занятия проводятся в индивидуальных и групповых формах, в форме теоретических и практических занятий, тренировок, организованных фронтальным, групповым, индивидуальным и круговым способами.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия:

- знакомство с историей развития физической культуры;
- привитие культуры здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек;
- знакомство со знаменитыми спортсменами;
- ориентация на развитие собственных физических качеств;
- определение значения занятий гимнастикой в различных профессиональных сферах;
- игры и упражнения на командообразование.

Планируемые результаты

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- ✓ умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- ✓ умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- ✓ уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину;
- ✓ понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- ✓ бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- ✓ понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- ✓ способность проявлять дисциплинированность, волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств и в достижениях поставленных целей;
- ✓ навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- ✓ способность оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
- ✓ нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- ✓ готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- ✓ эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Метапредметные

- ✓ умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -
- ✓ умение и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- ✓ умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- ✓ умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- ✓ способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные

- ✓ умение творчески применять приобретаемый опыт при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий гимнастикой.
- ✓ умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий
- ✓ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий гимнастикой;

- ✓ способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- ✓ способность организовывать занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения и режимы нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- ✓ способность формулировать цели и задачи занятий гимнастикой, доступно излагать знания о гимнастике.
- ✓ владение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- ✓ владение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- ✓ роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни
- ✓ умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- ✓ осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- ✓ осуществлять приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ осуществлять приёмы массажа и самомассажа;
- ✓ проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- ✓ осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.
- ✓ составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Учебно-методическое обеспечение

1. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г
2. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. «Акробатика»», М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005г
3. В.П. Коркин, В.Н. Аракчеев Акробатика: Каноны терминологии. – М. : Физкультура и спорт 1989.
4. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под. ред. И. А. Винер. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 22 с. — (Работаем по новым стандартам).
5. Т.С. Лисицкая. «Хореография в гимнастике». М.: Физкультура и спорт,1984
6. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г
7. Спортивная гимнастика, учебник для ИФК/ под ред. В.М.Смолевского - М: Физкультура и спорт, 1979г.

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс», «Инфоурок»(<https://infourok.ru>)

2. <https://www.fizkult-ura.ru> – сетевое сообщество терминов по физической культуре и видов спорта, литература, видео, авторские публикации.
3. <https://resh.edu.ru> – сайт с информационно-образовательной средой с большой базой электронных уроков, видео, практическими заданиями.
4. <http://obg-fizkultura.ru/>

Тематический план курса внеурочной деятельности «Гимнастика с элементами акробатики» 10 класс

№ п/п	Вид занятия	Количество часов			характеристики видов деятельности учащихся
		всего	теория	практика	
I	Общие сведения о гимнастике	6	6		<u>Раскрывают</u> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
II	ОФП. СФП	4		4	<u>Оказывают</u> страховку и помощь во время занятий, <u>соблюдают</u> технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. <u>Используют</u> изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <u>Осуществляют</u> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
III	Упражнения на развитие гибкости	12		12	<u>Используют</u> данные упражнения для развития гибкости. <u>Составляют</u> комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей
IV	Упражнения на развитие ловкости и координации	10		10	<u>Используют</u> данные упражнения для развития координационных способностей. <u>Составляют</u> комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих

					физических способностей
V	Упражнения на формирование осанки	5		5	<p><u>Раскрывают</u> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной, осанки, развития физических способностей.</p> <p><u>Оказывают</u> страховку и помощь во время занятий, <u>соблюдают</u> технику безопасности.</p> <p><u>Владеют</u> упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p>
VI	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых способностей	6		6	<p><u>Используют</u> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><u>Составляют</u> комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p>
VII	Упражнения на развитие прыгучести	8		8	<p><u>Составляют</u> комбинации упражнений, направленные на развитие прыгучести.</p> <p><u>Соблюдают</u> технику безопасности.</p> <p><u>Контролируют</u> своё состояние по ЧСС.</p>
VIII	Акробатические упражнения	15		15	<p><u>Описывают</u> технику акробатических упражнений и <u>составляют</u> акробатические комбинации из разученных упражнений.</p> <p><u>Выполняют</u> упражнения с соблюдением приёмов страховки и само страховки.</p> <p><u>Анализируют, наблюдают, сравнивают, находят и исправляют</u> ошибки</p>
IX	Тестирование физической подготовки	2		2	<p><u>Выполняют</u> обязанности командира отделения.</p> <p><u>Оказывают</u> помощь в установке и уборке</p>

					снарядов. <u>Соблюдают</u> правила соревнований при проведении тестирования
ВСЕГО		68	6	62	

Содержание курса внеурочной деятельности «Гимнастика с элементами акробатики» (68 часов) 10 класс

I. Общие сведения о гимнастике (6 часов)

- Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология.
- Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.
- Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки.
- Техника выполнения гимнастических и акробатических упражнений.
- Особенности методики занятий с младшими школьниками.
- Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
- Страховка, помощь и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений.
- Правила поведения на занятиях и соревнованиях по гимнастике.

II. ОФП. СФП. (4 часа)

- Самостоятельные тренировки. Гимнастические, акробатические упражнения, хореографические (танцевальные) движения.

III. Упражнения на развитие гибкости (12 часов)

- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.
- Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;
- Выпады и полушпагаты;
- Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;
- Широкие стойки на ногах;
- Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;
- Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.
- Стретчинг

IV. Упражнения на развитие ловкости и координации (10 часов)

- Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.
- Ритмическая гимнастика
- Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями
- Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.
- Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения

V. Упражнения на формирование осанки (5 часов)

- Упражнения на проверку осанки;
- Ходьба на носках;
- Ходьба с заданной осанкой;
- Ходьба под музыкальное сопровождение;
- Танцевальные упражнения;
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

- Жонглирование на ограниченной опоре;
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

VI. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых способностей (6 часов)

- Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног.
- Упражнения в висах и упорах общеразвивающие упражнения без предметов
- Упражнения с отягощениями
- Упражнения с преодолением сопротивления партнёра и собственного веса.
- Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча

VII. Упражнения на развитие прыгучести (8 часов)

- Прыжки через скакалку с одинарным, двойным вращением
- Прыжки через скамейку
- Многократные напрыгивание и спрыгивания (на горку матов, гимнастическую скамейку)
- Прыжки и выпрыгивание с одной и обеих ног

VIII. Акробатические упражнения (15 часов)

- Упоры (присев, лёжа, согнувшись)
- Седы (на пятках, углом)
- Группировка, перекаты в группировке
- Различные виды перекатов
- Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги, на лопатках без помощи рук)
- Кувырок вперёд (назад, назад в полушпагат)
- Перевороты (вперед, назад, боком)
- Стоя на коленях наклон назад;
- «Мост» из положения лёжа на спине, из положения стойка ноги врозь
- «Шпагаты» и складки
- Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см;
- Стойка на руках с чьей-либо помощью;
- Кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью.
- Прыжки в глубину, высота 150—180 см

IX. Тестирование физической подготовки (2 часа)

Тестирование группы учащихся проводится два раза в течение учебного года:

- Тестирование физической подготовленности. КУ-бег 20м,с.;прыжок в длину с места,см.; подтягивание в висе на перекладине, отжимание от пола; наклон вперёд из положения сидя на полу ,см; угол в висе, с; поднимание ног в угол, кол-во раз; последовательное выполнение 5 кувырков (с)
- Оценка технической подготовленности (зачёт): кувырки, мост, стойка, равновесие «Ласточка». Равновесие с захватом ноги (вперёд, назад в сторону)

Базовое тестирование – октябрь;

Контрольное тестирование – май.