

**Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа «ЛЕТОВО»**

**Рабочая программа внеурочной деятельности
АКРОБАТИКА**

10 – 11 классы

Автор-составитель:

учитель физической культуры

Кундаева М.Б.

Москва

2019

Рассмотрена на заседании кафедры
физической культуры и спорта
протокол № 1 от «26» августа 2019 г.

Направление: социально-оздоровительное.

Формы организации: спортивные турниры, спортивные и оздоровительные акции, спортивные игры

Виды деятельности: секция.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занимающиеся наберут достаточный уровень общей физической подготовки, приобретут акробатические навыки и умения, расширят кругозор и получат знания по самостраховке при падениях. Обучающиеся будут владеть акробатическими элементами и достигнут высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных элементов, улучшат гибкость, повысят уровень морально-волевых качеств.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению личного здоровья как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами обучения в программе школе являются:

- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;
- 0• формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы;
- 1• приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- 2• развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- 3• формирование умений взаимодействовать с партнерами.

У учащихся будут сформированы *универсальные учебные действия*:
– *регулятивные*:

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

– познавательные:

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

– коммуникативные:

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Содержание

Развитие акробатики в России. Краткая характеристика акробатики как средства физического воспитания. История возникновения акробатики и развитие ее в СССР и России. Международные соревнования с участием советских и российских команд.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Причины травматизма на занятиях по акробатике и их предупреждение.

Правила проведения соревнований по акробатике. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Разбор и изучение оценивания отдельных акробатических упражнений.

Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с набивным мячом весом 1-2 кг.

Техническая подготовка. Упражнения в равновесии. Упражнения в прыжках. Кувырки вперед и назад. Различные способы кувырков. Стойки: на лопатках, на руках, на голове и руках, на предплечьях, на одной руке. Перевороты вперед, назад и боком. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Эстафеты с кувырками, упражнениями для развития равновесия, переворотами. Игры с элементами акробатики. Упражнения из хореографии. Упражнения под музыку. Выполнение акробатических упражнений под музыку. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития гибкости. Упражнения в парах и тройках.

Тематический план занятий

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретически е занятия	Практические занятия
1.	Развитие акробатики в России	1	1	-
2.	Врачебный контроль	1	1	-
3.	Самоконтроль	1	1	-
4.	Правила соревнований по акробатике. Виды	1	1	-

	акробатики			
5.	Общая и специальная физическая подготовка	20	-	20
6.	Техническая подготовка	40	-	40
	Контрольные испытания	6	-	6
	Итого:	70	4	66