|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_/ З.Д. Хасанова /  Протокол № \_\_\_\_от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УР  МБОУ «АНОШ № 3 – детский сад»\_\_\_\_\_/ А.Ф.Сабирзянова /  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ «АНОШ № 3 – детский сад»  \_\_\_\_\_\_\_\_/ Т.И. Сагдеев/  Приказ №\_\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. |

Рабочая программа

по акробатике

МБОУ «Арская начальная общеобразовательная школа № 3 -детский сад»

Арского муниципального района

Мухаметсафина Р.С., учителя высшей кв. категории

по физической культуре.

2015-2016 учебный год

**Рабочая программа**

**Акробатика**

Для обучающихся 1-5 классов.

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: учитель физической культуры Мухаметсафин Рифат Сунгатович

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа рассчитана на обучающихся 1-5 классов. По времени реализации – 1 год по 2 часа в неделю, всего 68 часов. Время реализации с 01.09 по 31.05.2016г. Наполняемость группы не менее 15 человек, но допустимо и большее количество обучающихся если требуется. Запись проводится на добровольной основе, но при согласовании медицинского работника образовательного учреждения. Учебные группы комплектуются без учета возраста, пола и спортивной подготовки. По мере занятий определяются более и менее подготовленные. Для них предусматриваются индивидуальные и дифференцированные задания на занятиях и выполнение несложных и безопасных индивидуальных заданий в домашних условиях. Занятия проводятся на спортивном зале , а в весеннее время при соответствующей температуре воздуха могут быть организованы на спортивной площадке. Основной формой занятий является групповое занятие по расписанию.

Педагог информирует родителей о занятиях детей через индивидуальные беседы с родителями и классных руководителей.

Представление результатов работы объединения — выступления на смотрах художественного творчества, родительских собраниях, участие в городских концертных программах.

Основная задача программы:

**- укрепление здоровья детей.**

**- содействие организации здорового и содержательного досуга.**

**- формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования** **в**

**акробатике.**

**- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.**

**- подготовка помощников учителям физической культуры в общеобразовательных учреждениях.**

**Акробатика** - один из популярных и зрелищных видов гимнастики.

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются базовые акробатические

элементы, которые можно разделить на три основные группы: одиночные, парные, пирамидковые.

К одиночным упражнениям относятся прыжковые и статические элементы. Они связаны в основном с сохранением равновесия в определенных позах. Здесь выделяются две подгруппы.

1.Подгруппа статических упражнений.

Это мосты и шпагаты — упражнения с сохранением равновесия с большой площадью опоры и низкое расположение центра масс тела. Данные упражнения способствуют высокому уровню подвижности суставов.

Это стойки — упражнения. Связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.

Это равновесия — упражнения, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом развивается хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость.

Это упоры- упражнения на определенное фиксирование позы при низком расположении центра масс, но высоком расположении плеч. Трудность их различна. Наиболее легкие смешанные упоры: упор лежа, упор стоя на коленях.

2. Для упражнений динамического характера особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении: вперед, назад, в сторону. К ним относятся

перекаты и кувырки;

полуперевороты;

перевороты;

Вторая группа элементов — парные упражнения. Они предполагают взаимодействие двух акробатов. Это входы и наскоки, поддержки, упоры, стойки, равновесия, взаимные перемещения партнеров.

Третья группа упражнений — упражнения пирамидковые. При выполнении пирамид важно учесть следующие особенности: участие разных по подготовке, возрасту, полу акробатов;

построение пирамид с облегчающими сигналами и командами руководителя, музыкальным сопровождением;

широкий диапазон трудных и сложных пирамид для возможности участия детей дошкольного, школьного и взрослого возраста,

отсутствие необходимого специального оборудования, использование зеленых спортивных площадок;

-достаточно высокая эффективность как средство физической подготовки и формирования мотивации и регулярных занятий;

-возможности художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

***Тематический план.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Теоретич.  занятия | Практическ.  занятия | Всего часов |
| 1 | Физическая культура и спорт в России.  Акробатика. | 1 | - | 1 |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 1 | - | 1 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | 18 | 20 |
| 4 | Акробатика. | 2 | 33 | 35 |
| 5 | Культурно – массовая работа. | - | 4 | 4 |
| 6 | Контрольные испытания. | - | 4 | 4 |
| 7 | Итоговое занятие. | - | 1 | 1 |
|  | ИТОГО |  |  | 68 |

*Тематическое планирование по акробатике.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. Акробатика.  Упражнения на формирование осанки. | 2 |  |
| 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 показательных выступлениях. | 2 |  |
| 12 | Переворот вперед с опорой о голову. | 4 |  |
| 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» | 4 |  |
| 21 | Стойка на голове. | 4 |  |
| 22 | Стойка на руках с поддержкой. | 4 |  |
| 23 | «Мост» из стойки на коленях. | 2 |  |
| 24 | Композиции пирамидковых упражнений. | 2 |  |
| 25 | Композиции пирамидковых упражнений. | 2 |  |
| 26 | Комплекс акробатических упражнений с элементами танца. | 4 |  |
| 27 | Контрольное выступление. | 2 |  |
| 28 | Композиции пирамидковых упражнений. | 2 |  |
| 29 | Комплекс акробатических упражнений с предметами. | 2 |  |