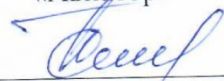


Рассмотрено.

Председатель
методического совета
МОУ «Гимназия
«Авиатор»



Гуркина Е.А.

«26» августа 2022

Согласовано.

Заместитель директора
по учебно-
воспитательной работе
МОУ «Гимназия
«Авиатор»



Коротина Е.В.

«26» августа 2022

Утверждаю.

Директор

МОУ «Гимназия
«Авиатор»



Иванова О.В.

Приказ № 162

«30» августа 2022

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура 2-4 классы»
на уровень начального общего образования
МОУ «ГИМНАЗИЯ "Авиатор"»

г. Саратов
2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 2- 4х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и в соответствии с примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы начального, основного среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16). Учитывая, что образовательная организация самостоятельно может осуществлять образовательную деятельность и обладает возможностью свободы выбора в части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16) и то, что примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы начального, основного среднего общего образования разрешает использовать принцип вариативности в организации образовательной деятельности, в соответствии с традициями МОУ «Гимназия «Авиатор» состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, преподавание физической культуры делится на две части.

Первая часть реализуется 2 часа в неделю, 68 часов во 2-4-х классах в год; ориентирована на использование учебник А.П. Матвеева «Физическая культура. 1-4 классы» изд. Москва «Просвещение», 2013, который включен в Федеральный перечень учебников.

Вторая часть реализуется 1 час в неделю по 34 часа во 2-4-х классах в год; используется на увеличение двигательной активности и развития физических качеств через преподавание «Основ акробатического рок – н – ролла» для преподавания которого используется программа физической культуры на основе акробатического рок-н-ролла для общеобразовательных организаций, разработанная коллективом специалистов Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Всероссийская Федерация акробатического рок-н-ролла» в составе: А.Б. Голев (руководитель), к.п.н. Е.В. Разова, Т.К. Цветкова, рекомендованной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций.

Учебный план МОУ «Гимназия «Авиатор» на изучение физической культуры в 2-4 классах предусматривает 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

- ✓ освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- ✓ сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- ✓ развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- ✓ сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- ✓ сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах обучающийся научится:

Регулятивным УУД:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✓ освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- ✓ умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- ✓ умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательным УУД:

- ✓ формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- ✓ отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- ✓ формирование действия моделирования;
- ✓ осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- ✓ осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- ✓ осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- ✓ осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативным УУД:

- ✓ 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;
- ✓ осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

Планируемые предметные результаты

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся научится:

- ✓ ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- ✓ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ✓ характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- ✓ выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками при участии в подвижной игре;
- ✓ измерять показатели физического развития (рост и масса тела)
- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- ✓ понимать значение физической культуры на основе акробатического рок-н-ролла как средства физического моделирования процессов укрепления здоровья и совершенствования физической формы
- ✓ организовывать рабочее пространство для занятий по акробатическому рок-н-роллу, подбирать одежду, обувь и инвентарь;
- ✓ развивать пространственные представления и применять умения ориентации в пространстве;
- ✓ выполнять базовую технику движений хореографии
- ✓ выполнять простые танцевальные движения и связки на середине зала, простые движения, характерные для акробатического рок-н-ролла под музыку и без нее (под счет);
- ✓ использовать теоретические знания о понятиях такта, ритма, музыкальная фраза, музыкальное предложение практически, применять правила музыкального выполнения движений;
- ✓ использовать различные способы развития физических качеств, выявлять особенности выполнения упражнений, способствующих совершенствованию танцевальных и спортивных данных;
- выразительно исполнять танцевальные постановки, простые танцевальные элементы на основе акробатического рок-н-ролла;
- ✓ владеть практическими навыками выразительного исполнения танцевальных комбинаций.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня,
- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета физическая культура

Материал программы делится на несколько разделов, которые органично связаны между собой, но в то же время имеют свое конкретное содержание и свои определенные цели, и задачи.

Часть 1 (изучается 2 часа в неделю)

2 класс

Знания о физической культуре
Способы двигательной (физкультурной) деятельности
(в процессе урока)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование (68 часов)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов). Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лёгкая атлетика (32 часа). Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры (12 часов). На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей.

Баскетбол (14 час). Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Правила игры в баскетбол. Метание теннисного мяча в цель. Ведение баскетбольного мяча в движении. Бросок баскетбольного мяча в кольцо.

3 класс
Знания о физической культуре.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности
(в процессе урока)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований

Физическое совершенствование (68 часов)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов). Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения: стойки, седы, упоры, приседы, группировки из положения, лёжа и стоя на спине, кувырок вперед, кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения, лежа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине); прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне, опорный прыжок.

Лёгкая атлетика (32 часа). Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки в длину с места. Высокий старт, бег 30 метров, прыжки через скакалку. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.

Подвижные игры (12 часов). На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». Развитие силовых способностей.

Баскетбол (14 час). Упражнения в парах на развитие силы. Передача мяча. Стойка и передвижения баскетболиста. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Эстафеты с мячами. Броски мяча двумя руками от груди с места. Бросок баскетбольного мяча в кольцо.

4 класс

Знания о физической культуре

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)

Выполнение комплексов упражнений, для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Измерение длины и массы

тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование (68 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики (10 часов). Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке перекаты; стойки на лопатках с согнутыми ногами; кувырок вперед, кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения, лежа на спине с последующим переходом в положение, лежа на живот; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика (32 часа). Бег: высокий старт с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки в длину. Высокий старт, бег 30 -60 -300 метров. Длительный бег на выносливость. Прыжки через скакалку. Метание теннисного мяча на точность. Олимпийские игры. Бег с преодолением препятствий

Подвижные игры (7 часов). На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Куры в огороде», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Эстафета с лазанием и перелазанием», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты». Развитие силовых способностей. Развитие быстроты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Баскетбол (14 час). Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Эстафеты с мячами. Броски мяча двумя руками от груди, из-за головы, передача о пол. Бросок баскетбольного мяча в кольцо.

.

2 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре (0,5 часов)

Базовые понятия физической культуры.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося и его значение. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1,5 часа)

Организация и проведение занятий – 1 час. Подготовка места для занятий акробатическим рок-н-роллом. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла.

Оценка эффективности занятий – 0,5 час.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Раздел 3. Физическое совершенствование (18 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 3 часа. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся. Правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных физических упражнений

Гимнастика – 4 часа: овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Простые акробатические упражнения: упоры (присев); простые седы; группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); кувырок вперед; мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой.

Простые акробатические комбинации.

Базовая подготовка – 3 часа: овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых

танцевальных позиций и фигур. Упражнения на выработку осанки, координацию движений, расслабление мышц.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты).

Хореографическая и музыкальная подготовка – 8 часов: развитие двигательных возможностей для занятий акробатическим рок-н-роллом; повышение качества исполнительской культуры; воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.

Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Общеукрепляющие упражнения. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Изучение простых танцевальных композиций, элементов на основе акробатического рок-н-ролла.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (6 часов)

Физическая подготовка– 4 часа: комплекс упражнений для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Упражнения на развитие силы рук и спины – стойка на руках, с опорой ног за станок. Элементы классической хореографии акробатического рок-н-ролла. Элементы акробатики.

Полуакробатические упражнения - 2 часа: простые упражнения, подготавливающие к акробатическим элементам, стойка на руках с опорой двух ног на станке, подготовительное упражнение к элементу «колесо».

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью с использованием средств рок-н-ролла (8 часов)

Акробатические упражнения (3 часа) - одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве.

Простые акробатические упражнения - «колесо».

Элементы акробатического рок-н-ролла (5 часов) - упражнения для подготовки к исполнению основного хода: бросковые движения ногами, перемещения по полу акцентированными шагами.

Исходные движения рук (напряжение и расслабление). Позиции рук и ног: открытая и закрытая. Простейшие танцевальные элементы (приставные шаги).

Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)

Базовые понятия физической культуры.

Определение и характеристика физической культуры (занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми). Выявление различий в основных способах передвижения человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.

Физическая культура человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по акробатическому рок-н-роллу. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла. Основы хореографической подготовки, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движениях под музыку. Правила дыхания.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)

Организация и проведение занятий – 1 час. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла

Оценка эффективности занятий – 1 час. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Раздел 3. Физическое совершенствование (17 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 часа. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики. Упражнения для развития силы мышц ног. Правила и условия проведения подвижных игр.

Гимнастика – 4 часа: овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений. Простые акробатические упражнения и комбинации.

Базовая подготовка – 3 часа: овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых танцевальных позиций и фигур. Упражнения на выработку осанки, координацию движений, расслабление мышц. Знакомство с основным ходом танца «рок-н-ролл», его базовыми танцевальными позициями и простыми танцевальными фигурами («смена мест»).

Хореографическая и музыкальная подготовка – 8 часов. Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Знакомство с основными элементами народного танца (бег, ходьба, галоп, подскоки, соскоки, переборы). Знакомство с основами композиции танца. Общеукрепляющие упражнения (прыжковые комбинации), простые движения и связки рок-н-ролла, упражнения для развития подвижности позвоночника. Изучение танцевальных постановок, танцевальных композиций на основе акробатического рок-н-ролла.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (7 часов):

Физическая подготовка– 4 часа: комплекс упражнений для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа). Упражнения на развитие быстроты выполнения хореографических и спортивных элементов акробатического рок-н-ролла. Элементы классической хореографии акробатического рок-н-ролла. Элементы акробатики.

Полуакробатические упражнения - 3 часа: простые упражнения, подготавливающие к акробатическим элементам, кувырки, перекаты, колесо.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью с использованием средств рок-н-ролла (7 часов):

Акробатические упражнения (2 часа) - одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве. Индивидуальные акробатические упражнения - на матах: кувырки вперёд, в прыжке, «колесо», стойка на руках; отработка акробатических элементов в паре.

Элементы акробатического рок-н-ролла (5 часов) - упражнения для подготовки к исполнению основного хода: бросковые движения ногами, перемещения по полу акцентированными шагами. Простые танцевальные фигуры на основе техники ног акробатического рок-н-ролла: «смена мест: верхняя и нижняя смена».

4 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)

Базовые понятия физической культуры (0,5 часов). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. История возникновения и развития АРР.

Физическая культура человека (0,5 часов). Ведение самонаблюдения и контроля за физическим развитием, физической подготовленностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий акробатическим рок-н-роллом, организация мест занятий по акробатическому рок-н-роллу. Общие гигиенические требования. Структура и содержание тренировочных занятий акробатическим рок-н-роллом. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)

Организация и проведение занятий - 1 час. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Осанка и комплексы упражнений акробатического рок-н-ролла по профилактике ее нарушения. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла.

Оценка эффективности занятий - 1 час. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Раздел 3. Физическое совершенствование (17 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 часа. Комплексы упражнений для развития физических качеств: упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине (на полу, гимнастической скамейке); поднимание ног лежа на спине; позы «уголок»; «складочка»; «березка».

Гимнастика 4 часа: овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений. Простые акробатические упражнения: мост сверху (с поддержкой), колесо, шпагат; упражнение на развитие силы бёдер «Пистолетик». Простые акробатические комбинации по диагонали, вперед.

Базовая подготовка - 3 часа: овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых танцевальных позиций и фигур. Упражнения на выработку осанки: стоя спиной к стене. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на координацию

движений: ускорение и замедление движений. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Знакомство с простыми танцевальными фигурами («смена мест»).

Хореографическая и музыкальная подготовка - 8 часов: разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Общеукрепляющие упражнения. Прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям, «восьмерка», «змейка», «шассе» (в сторону с правой, левой ноги), поворот на шагах. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Стретчинговые упражнения. Изучение танцевальных композиций на основе акробатического рок-н-ролла.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (7 часов)

Физическая подготовленность - 4 часа: физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты и «резкости» движений: упражнение «горячая стенка». Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее. Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.

Полуакробатические упражнения - 3 часа: простые акробатические упражнения - «колесо», стойка на руках, акробатические упражнения на скамейке. Простые акробатические упражнения в паре. Техника ног в акробатическом рок-н-ролле.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью с использованием средств рок-н-ролла (7 часов).

Акробатические упражнения (2 часа) – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве. Индивидуальные акробатические упражнения - на матах: кувырки вперёд, в прыжке, «колесо», стойка на руках; отработка акробатических элементов в паре.

Элементы акробатического рок-н-ролла - 5 час: синхронизация простейших движений рук и ног. Позиции рук и ног: теневая позиция (друг за другом). Пластичность и выразительность движений. Простые танцевальные фигуры на основе техники ног акробатического рок-н-ролла: «ворота, двойные ворота».

