

Рассмотрено.

Председатель
методического объединения
МОУ «Гимназия «Авиатор»



Филатова Е.А.
«26» августа 2022

Согласовано.

Заместитель директора по
УВР 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. Акробатический рок-н-рол»
для 1 - 4 классов**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «29» августа 2022

Рабочая программа по физической культуре для 1-4х 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.

Программа реализуется 1 час в неделю, 33 часа в 1-х классах и 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 1-х классах предусматривает 3 часа в неделю, что составляет 99 часов в год, во 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;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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;

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Содержание учебного предмета физическая культура

1 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 (0,5 часа)

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 – 7 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 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.

Полу акробатические упражнения - 2 часа: простые упражнения, подготавливающие к акробатическим элементам, кувырки, перекаты, 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 - на ковриках (кувырки вперёд, «колесо»), акробатические упражнения на скамейке.

Элементы акробатического рок-н-ролла (5часов) - 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.

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 (1,5часа)

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.

Полу акробатические 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 с 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).

3 класс

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 полу пальцы). 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.

Полу акробатические 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 вперед, 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 вперед, 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».