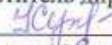


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Березовская средняя общеобразовательная школа № 10

Согласовано: заместитель директора по УВР  Н.Н.Сухарева « 30 » 08 20 16 г.	Утверждено: Директор МБОУ Березовской СОШ №10 Ф.А. Ястреб Приказ № 160 от « 4 » 08 20 16 г.
--	--



**Рабочая программа по
внеурочной деятельности для учащихся**

Направление: спортивно-оздоровительное

« КРАСОТА И СИЛА ИСКУССТВА ГИМНАСТИКИ »

группа 5 - 9 классов

2016-2017 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры - Дьяченко Н.С.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).
2. Учебным планом МБОУ Березовской СОШ № 10.

Данная программа создавалась с учетом того, что учащиеся обучаются по общеобразовательной программе за основу которой взят учебный раздел гимнастики но с внесением дополнительных изменений по степени сложности программного материала. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Работа по программе «Красота и сила циркового искусства» осуществляется в тесной связи с решением образовательных и воспитательных задач школы.

Актуальность данной программы заключается в том, что средства циркового искусства оказывают значительное влияние на здоровье и всестороннее гармоничное развитие личности ребёнка и ориентируют современную школу на воспитание творческой личности, способной к самосовершенствованию.

Цель:

Сформировать всесторонне гармонично развитую личность ребёнка через средства циркового искусства.

Задачи:

- *Образовательные:*
 1. Знакомство с цирковым искусством, его историей, цирковой терминологией
 2. Формирование представлений о своем организме,
 3. Приобретение необходимых ЗУН в области циркового искусства;
 4. Ранняя профилизация учащихся.
 5. Формирование умения детей работать с реквизитом
 6. Обучение контролю за состоянием своего организма во время физических нагрузок
 7. Обучение методам страховки и самостраховки

- *Развивающие:*
 1. Развитие умения самостоятельно получать знания на основе сбора и изучения достоверного материала.
 2. Развитие физических и специальных (специфических) качеств занимающихся;
 3. Развитие в детях интереса и творческой активности в цирковой студии;
 4. развитие способностей обучающихся анализировать и координировать свои действия.
 5. Развитие творческой активности.
 6. Приобщение учащихся к концертной деятельности
- *Воспитательные:*
 1. Воспитание любви к школе, уважение к учителям, работникам школы;
 2. Воспитание морально-волевых и эстетических качеств детей;
 3. Формирование активной жизненной позиции.
 4. Достижение высоких результатов в концертной деятельности.

Программа реализуется в течении одного года, в количестве 70 часов, 2 часа в неделю.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

формирование УДД;

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ожидаемый результат;

К концу года обучения дети должны обладать хорошим уровнем развития физических качеств и специальных физических качеств. Кроме этого дети должны овладеть специфическими качествами необходимыми для овладения элементами жанровой принадлежности.

Должны строго соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения, владеть приёмами страховки и само страховки, знать теоретические основы своего жанра.

Основным критерием оценки качества является концертная деятельность, где в первую очередь оценивается уровень мероприятия (статус). Мероприятие может носить школьный, районный уровень. Мероприятие может быть на уровне художественной самодеятельности или на профессиональном уровне.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Формы организации проведения занятий:

- Демонстрационно-теоретическое (просмотр и разбор видеороликов);
- Теоретическое (разбор и объяснение элементов жанровой принадлежности);
- Практическое (тренировка).

Виды деятельности:

Тема 1: Знакомство с образовательной программой.

Теория:

- Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
- Техника безопасности при работе с реквизитом и при выполнении сложных трюков.
- Знакомство с терминологией.
- Сообщение целей и задач.

Тема 2: Развитие физических качеств.

Теория:

- Теоретическое обоснование медико-биологических аспектов.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

- Обучение контролю за состоянием своего организма во время физических нагрузок. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
- Обучение регулированию нагрузок.
- Подбор специальных упражнений для развития основных физических качеств.
- Дозирование нагрузки.

Практика:

- Физические упражнения на развитие силовых качеств, гибкости, выносливости, координации, ловкости, равновесия, скоростно-силовых качеств.

- Применение физических упражнений за счет собственных усилий.
- Упражнения на развитие физических качеств в парах и группах.
- Применение физических упражнений с использованием различных приспособлений и инвентаря.
- Тестирование.

Тема 3: Развитие специальных физических качеств.

Теория:

- Краткие сведения о возможностях человеческого организма.
- Сведения о специальных физических качествах, способах их развития.
- Индивидуальный подбор упражнений для развития специальных физических качеств.
- Индивидуальное дозирование нагрузки.

Практика:

- Подбор подводящих и подготовительных упражнений.
- Развитие физических качеств в парах и группах.
- Применение физических упражнений с использованием различных приспособлений и инвентаря.
- Подбор ударных серий для развития определённых качеств.
- Тестирование.

Тема 4: Обучение с акробатической подготовкой.

Теория:

- Ознакомление с элементами акробатики. Сведения о биомеханике акробатических упражнений. Правила страховки и самостраховки. Техника безопасности при выполнении упражнений акробатики.

Практика:

- Ознакомление, разучивание и опробование элементов акробатики (прыжковой и партерной) со страховкой и без неё.
- Опробование без страховки.
- Отработка элементов.
- Составление комбинаций.

- Разучивание и опробование элементов парной и групповой акробатики со страховкой и без неё.
- Составление этюдов и включение их в номера.
- Экспертное оценивание выполнения элементов акробатики.

Тема 5: Обучение стоечной подготовке.

Теория:

- Ознакомление с основными стойками. Особенности выполнения стоек. Техника безопасности при выполнении стоек. Обучение приемам страховки.

Практика:

- Ознакомление и разучивание основных стоек в следующем порядке: на голове, на руках, на груди, на предплечье, на плечах.
- Обучение падению и само страховке.
- Опробование и совершенствование стоек у опоры или с поддержкой.
- Совершенствование стоек без опоры и поддержки.
- Разучивание и совершенствование фигурных стоек и их комбинаций.
- Включение стоек в номера.

Тема 6: Обучение движениям хореографии.

Теория:

- Рассказ о современных направлениях в хореографии и ее значение при обучении цирковому искусству.

Практика:

- Повторение основных базовых элементов классического танца.
- Элементы ритмопластики.
- Элементы эстрадного танца.
- Обучение скоординированной работе рук, ног и головы.
- Обучение основным прыжковым шагам хореографии.
- Хореографическая обработка номера.

Тема 7: Обучение работе над элементами жанровой принадлежности.

Теория:

- Более глубокое знакомство с жанрами.
- Сведения о специфике жанров.
- Сведения о используемом реквизите.
- Техника безопасности и правила поведения при работе с реквизитом.
- Значение и роль страховки и самостраховки.
- Приемы и способы страховки и самостраховки.

Практика:

- Ознакомление и опробование элементов различных жанров.
- Обучение падению и приемам страховки.
- Освоение простейших трюков.
- Обучение работе с реквизитом, техника безопасности при работе с ним.
- Составление этюдов.
- Тестирование.
- Усложнение трюков.
- Включение новых трюков в номера.

Тема 8: Обучение работе с номерами.

Теория:

- Постановка идеи номера и ее обсуждение.
- Обсуждение ключевых моментов(сюжет, трюки, хореография, реквизит, фонограмма).
- Выявление особенностей номера и требований к участникам.

Практика:

- Постановка номеров.
- Отработка трюковой части.
- Хореографическая обработка номера.
- Отработка номера по частям.
- Шлифовка номера в целом.
- Включение в концертную деятельность.

Тема 9: Анализ просмотра и разбор видеоматериалов.

- Просмотр видеоматериалов других цирковых коллективов.
- Просмотр методических видеоматериалов.
- Разбор техники исполнения упражнений путем функции стоп-кадр и замедленного просмотра.

Тема 10: Обучение работе с фонограммой, реквизитом, костюмами и аксессуарами.

- Разработка эскизов.
- Подбор и обработка фонограммы.
- Конструирование.

Тема 11: Экскурсии.

- Посещение мероприятий.
- Посещение концертных программ различных цирковых коллективов.

К концу второго года обучения учащийся должен обладать следующими качествами и знаниями:

1. Знать технику безопасности при работе в зале, при выполнении упражнений со своим реквизитом. Должен уметь «падать» при исполнении сложного трюка, уметь страховать партнера.
2. Владеть элементами базовой акробатики.
3. В совершенстве владеть базовыми элементами жанра, в котором работает.
4. Обладать достаточно развитыми физическими качествами.
5. Обладать специальными физическими качествами, необходимыми для работы в конкретном жанре.
6. К концу второго года обучения иметь первый опыт работы «на зрителя», исполнение несложного номера на небольшой сцене (в классе, на школьной сцене и др.)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Дата	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1. Введение в образовательную программу.					
1.		Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	В процессе занятий		
2.		Техника безопасности при работе с реквизитом и при выполнении сложных трюков.	В процессе занятий		
3.		Знакомство с терминологией.	В процессе занятий		
4.		Сообщение целей и задач.	В процессе занятий		

2. Развитие физических качеств.					
5.		Физические упражнения на развитие силовых качеств, гибкости, выносливости, координации, ловкости, равновесия, скоростно-силовых качеств.	0.5	0.5	1
6.		Применение физических упражнений за счет собственных усилий.	0.5	0.5	1
7.		Упражнения на развитие физических качеств в парах и группах.	0.5	0.5	1
8.		Применение физических упражнений с использованием различных приспособлений и инвентаря.	0.5	0.5	1
9.		Тестирование.	0.5	0.5	1
3. Развитие специальных физических качеств.					
10.		Подбор подводящих и подготовительных упражнений.	0.5	0.5	1
11.		Развитие физических качеств в парах и группах.	0.5	0.5	1
12.		Применение физических упражнений с использованием различных приспособлений и инвентаря.	0.5	0.5	1
13.		Подбор ударных серий для развития определённых качеств.	0.5	0.5	1
14.		Тестирование.	0.5	0.5	1
4. Акробатическая подготовка.					
15.		Ознакомление, разучивание и опробование элементов акробатики (прыжковой и партерной) со страховкой и без неё.	0.5	0.5	1
16.		Опробование без страховки.	0.5	0.5	1
17.		Отработка элементов.	0.5	0.5	1
18.		Составление комбинаций.	0.5	0.5	1
19.		Разучивание и опробование элементов парной и групповой акробатики со страховкой и без неё.	0.5	0.5	1
20.		Составление этюдов и включение их в номера.	0.5	0.5	1
21.		Экспертное оценивание выполнения элементов акробатики.	0.5	0.5	1
5. Стоечная подготовка.					
22.		Ознакомление и разучивание основных стоек в следующем порядке: на голове, на руках, на груди, на предплечье, на плечах.	0.5	0.5	1
23.		Обучение падению и само страховке.	0.5	1.5	2
24.		Опробование и совершенствование стоек у опоры или с поддержкой.	0.5	1.5	2
25.		Совершенствование стоек без опоры и поддержки.	0.5	1.5	2
26.		Разучивание и совершенствование фигурных стоек и их комбинаций.	0.5	1.5	2
27.		Включение стоек в номера.	0.5	1.5	2
6. Совершенствование движений хореографии.					
28.		Повторение основных базовых элементов классического танца.	0.5	0.5	1
29.		Элементы ритмопластики.	0.5	0.5	1
30.		Элементы эстрадного танца.	0.5	0.5	1

31.		Обучение скоординированной работе рук, ног и головы.	0.5	0.5	1
32.		Обучение основным прыжковым шагам хореографии.	0.5	0.5	1
33.		Хореографическая обработка номера.	0.5	0.5	1
7. Работа над элементами жанровой принадлежности.					
34.		Ознакомление и опробование элементов различных жанров.	0.5	0.5	1
35.		Обучение падению и приемам страховки.	0.5	0.5	1
36.		Освоение простейших трюков.	0.5	0.5	1
37.		Обучение работе с реквизитом, техника безопасности при работе с ним.	0.5	0.5	1
38.		Составление этюдов.	0.5	0.5	1
39.		Тестирование.	0.5	0.5	1
40.		Усложнение трюков.	0.5	0.5	1
41.		Включение новых трюков в номера.	0.5	0.5	1
8. Работа с номерами.					
42.		Постановка номеров.	0.5	0.5	1
43.		Отработка трюковой части.	0.5	0.5	1
44.		Хореографическая обработка номера.	0.5	0.5	1
45.		Отработка номера по частям.	0.5	0.5	1
46.		Шлифовка номера в целом.	0.5	0.5	1
47.		Включение в концертную деятельность.	0.5	0.5	1
9. Просмотр и разбор видеоматериалов.					
48.		Просмотр видеоматериалов других цирковых коллективов.	0.5	0.5	1
49.		Просмотр методических видеоматериалов.	0.5	0.5	1
50.		Разбор техники исполнения упражнений путем функции стоп-кадр и замедленного просмотра.	0.5	0.5	1
10. Работа с фонограммой, реквизитом, костюмами и аксессуарами.					
51.		Разработка эскизов.	0.5	0.5	1
52.		Подбор и обработка фонограммы.	0.5	0.5	1
53.		Конструирование.	0.5	0.5	1
11. Экскурсии.					
54.		Посещение мероприятий.		1	1
55.		Посещение концертных программ различных цирковых коллективов.		1	1
Итого:			26.5	43.5	70

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для осуществления данной программы школа располагает следующей материальной, научно-методической базой и кадровым обеспечением:

- специально оборудованный зал: наличие гимнастических матов, страховочных приспособлений, хореографический станок, музыкальная аппаратура, зеркальная

- стена, приспособление для развития физических качеств, наличие специального коврового покрытия, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям (наличие вентиляции, раздевалок, душевых кабинок, реквизиторской);
- соблюдение температурного режима в зале (не ниже +13);
 - необходимое оборудование, специально изготовленное для определённого жанра (спортивный инвентарь, приспособления для партерных номеров, сооружения на сцене); аппаратура и аппараты (конструкции и приспособления для исполнения воздушных номеров и номеров партерной гимнастики, имеющие технический паспорт и акт технического освидетельствования);
 - техническая база для проведения занятий (компьютер, проектор, экран, компьютерное программное обеспечение);
 - руководитель студии;
 - состав обучающихся;
 - работа в тесном контакте с администрацией организации, педагогами и их родителями;
 - костюмы;
 - организация мероприятий, направленных на формирование дружеских отношений в коллективе;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Художественная гимнастика: Учебное пособие. Под ред. Орлова Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 188 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Издат. Центр «Академия», 2000. – 480 с.
3. Шляпин Л. Ф. Гимнастика. – М.: «Искусство», 1978. – 151 с.
4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).