**Бюджетное общеобразовательное учреждение г. Калачинска «Гимназия № 1»**

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

Заместитель директора по ВР: Руководитель УМС: Директор:

Приказ № \_\_\_\_от \_\_

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

**«Роуп - скиппинг»**

для 1-4 классов

на 2020-2021 учебный год

Составитель:

Емельянова О.Б., учитель физической культуры

**Пояснительная записка**

Здоровье - основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, так как она является неотъемлемой частью общей культуры.

***Актуальность программы -***  настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования физического воспитания относится охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гимнастика (занятия с гимнастической скакалкой) один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям гимнастики, а также скиппинга (прыжкам через скакалку) можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения и осанки.

***Цель программы -***совершенствовать физическое развитиеобучающихся 1-4 классов и повысить их функциональные возможности организма средствомгимнастики с элементами роуп - скиппинга.

***Задачи:***

1. Привлечь обучающихся 1 - 4 классов к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Изучить базовые навыки выполнения гимнастических упражнений со скакалкой.
3. Совершенствовать физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация движений.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Роуп - скиппинг» разработана на основе:

- программы внеурочной деятельности учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов/В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. -М.: Просвещение, 2014. - 80 с.;

- методических рекомендаций по скиппингу (прыжки на скакалке): / сост. Э.Р. Антонова. - Челябинск: Изд-во Министерство образования и науки РФ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно- педагогический университет», 2016. – 62 с.

Рабочая программа реализует следующие направления внеурочной деятельности: общекультурное и спортивно – оздоровительное и рассчитана на 32 часа в год (1 классы - 8 часов, 2 классы – 8 часов, 3 классы – 8 часов, 4 классы – 8 часов).

***Общая характеристика программы курса внеурочной деятельности***

*Программа направлена* на воспитание здорового человека, сильной, гармонично развитой личности и расширения двигательных возможностей детей младшего школьного возраста.

*Возрастная категория* – обучающиеся 7-10 лет, не имеющие медицинские противопоказания к занятиям гимнастикой и скиппингом (прыжки со скакалкой).

*Количество обучающихся* в группе – 15 человек, продолжительность учебного занятия 45 минут.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и скиппинга (прыжков на скакалке).

*Ресурсы программы* - содержание программы ориентировано только на использование ресурсов ОО для реализации программы: музыкальный центр и спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастические коврики, гимнастические скакалки.

*Структура занятия роуп - скиппинга включает в себя следующие этапы:* разминка, основная часть занятия, заключительная часть занятия.

Вводная часть *–* упражнения общей разминки под музыкальное сопровождение, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть - включает в себя комплексы индивидуальных и групповых упражнений с гимнастической скакалкой, комплексы упражнений на совершенствование физических качеств: сила, гибкость, координация, выносливость, скорость.

Заключительная частьвключаетспортивные игры и эстафеты с гимнастической скакалкой.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Планируемые личностные результаты**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Планируемые метапредметные результаты**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

* *Первый уровень результатов —* приобретение учащимся социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
* *Второй уровень результатов* — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
* *Третий уровень результатов —* получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия (проведение соревнований для дошкольной группы гимназии по теме «Большие возможности маленькой скакалки»).

**Форма итогового контроля** – участие в открытых районных соревнованиях по роуп – скиппинг.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**с указанием форм организации и видов деятельности**

*Ведущими* ***видами*** *деятельности* является спортивно - оздоровительная деятельность; игровая деятельность.

При организации изучения данного курса занятия проводятся в различных ***формах*:**

1. Подвижные игры, эстафеты.
2. Практикумы
3. Спортивные праздники
4. Спортивные соревнования

**Вводное занятие (1ч).** История гимнастики и роуп - скиппинга как видов спорта.

**Теоретическая подготовка (2ч).** Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой и роуп - скиппингом. Требования техники безопасности на занятиях: причины и предупреждение травматизма на занятиях по гимнастики и скиппингу. Самоконтроль, оценка физического состояния организма и физической подготовленности.

**Общая физическая подготовка средством акробатики (5ч).** Виды группировки: в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекат вперед – назад из упора присев, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев в упор присев, кувырок назад из упора присев, два-три кувырка вперед, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках.

**Специальная физическая подготовка средством скоростной скакалки** (роуп -скиппинга) **(13ч).** Разновидности прыжков в скиппинге: классические, на одной ноге, боком, в приседе, руки скрестно, с продвижением, со сменой ног, ноги скрестно, смешанные (проводятся на время), парные (скакалку вращает один спортсмен), парные (скакалку вращают оба участника), групповые (состав группы: 4, 6, 8, 10 участников), «китайское колесо» (chinese wheel), двойной голландский прыжок (double dutch), «крест-накрест» (петля).

Комплексы индивидуальных и групповых упражнений с использованием скакалки.

**Содержание, обеспечивающее формирование коммуникативной компетенции**

**Игровые задания и эстафеты (10ч):** «Поймай свободный конец скакалки», «Окно», «Салочки», «Перешагни через скакалку», «Змейка», «Цепочка», «Борьба за скакалку», «Перетяни соперника», «Борьба вчетвером», «Передай скакалку», «Быстро по местам!», «Кто кого перепрыгивает?», «Удочка», «Скакалка под ногами».

**Содержание, обеспечивающее формирование культуроведческой компетенции**

**Подготовка к соревнованиям и спортивным праздникам (1ч).** Правила соревнований в роуп - скиппинге. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кол – во часов | Тема занятий | Дата |
| 1 | Вводное занятие. История гимнастики и роуп - скиппинга как видов спорта, *игры* «Змейка», «Цепочка»*.* |  |
| 2 | Техника группировок в акробатике. Требования техники безопасности и спортивной одежде для занятий гимнастикой и скиппингом. *Игры* «Удочка», «Салочки». |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой, техника вращения скакалкой. *Игры* типа «Ковбой». |  |
| 4 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой, техника вращения скакалкой. *Игры* типа «Жонглирование». |  |
| 5 | Прыжки с приземлением на две ноги и со сменой ног (разновидности). Самоконтроль, оценка физического состояния организма и физической подготовленности, *практикум.* |  |
| 6 | Режим дня, режим питания, личная гигиенаскиппера, *игры* «Успей пробежать», «Восьмерка». |  |
| 7 | Разновидности прыжков в скиппинге, техника выполнения базовых прыжков, *практикум*. |  |
| 8 | Техника прыжка вперед (индивидуальные), *эстафеты.* |  |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кол – во часов | Тема занятий | Дата |
| 1 | Техника перекат назад - вперед из положения упор присев в группировке.  *Игры* «Змейка», «Цепочка». |  |
| 2 | Техника кувырков вперед и назад из положения упор присев.  *Игра* «Быстро по местам!» |  |
| 3 | Техника прыжка назад (индивидуальные), *эстафеты.* |  |
| 4 | Техника прыжка ноги скрестно вперед (индивидуальные), *эстафеты.* |  |
| 5 | Техника прыжка ноги скрестно назад (индивидуальные), *эстафеты.* |  |
| 6 | Техника прыжка руки скрестно вперед (индивидуальные), *эстафеты.* |  |
| 7 | Техника прыжка руки скрестно вперед «восьмерка» (индивидуальные), *эстафеты.* |  |
| 8 | Развитие скоростных, координационных способностей средством индивидуальных комплексов упражнений со скакалкой, *практикум.* |  |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кол – во часов | Тема занятий | Дата |
| 1 | Техника стойки на лопатках из положения упор присев, комбинации изученных упражнений. *Игры и эстафеты* ««Скакалка под ногами». |  |
| 2 | Техника стойки на лопатках из положения упор присев, комбинации изученных упражнений. *Игры и эстафеты* ««Скакалка под ногами». |  |
| 3 | Развитие скоростных, координационных способностей средством индивидуальных комплексов упражнений со скакалкой, *практикум.* |  |
| 4 | Развитие скоростных, координационных способностей средством индивидуальных комплексов упражнений со скакалкой, *практикум.* |  |
| 5 | Развитие скоростных, координационных способностей средством индивидуальных комплексов упражнений со скакалкой, *практикум.* |  |
| 6 | *Спортивный праздник* «Большие возможности маленькой скакалки» |  |
| 7 | Техника прыжка в паре (классические вперед), *эстафеты.* |  |
| 8 | Техника прыжков в паре, классические назад. *Эстафеты.* |  |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кол – во часов | Тема занятий | Дата |
| 1 | Техника стойки на лопатках из положения упор присев, комбинации изученных упражнений. *Игры и эстафеты* ««Скакалка под ногами». |  |
| 2 | Техника стойки на лопатках из положения упор присев, комбинации изученных упражнений. *Игры и эстафеты* ««Скакалка под ногами». |  |
| 3 | Техника прыжков групповые, классические вперед с места. *Эстафеты.* |  |
| 4 | Техника прыжков групповые, классические вперед с впрыгивания. *Эстафеты.* |  |
| 5 | Развитие скоростных, координационных способностей средством групповых комплексов упражнений со скакалкой, *практикум.* Подготовка к соревнованиям. |  |
| 6 | Развитие скоростных, координационных способностей средством групповых комплексов упражнений со скакалкой, практикум. Подготовка к соревнованиям. |  |
| 7 | Развитие скоростных, координационных способностей средством групповых комплексов упражнений со скакалкой, *практикум.* Подготовка к соревнованиям. |  |
| 8 | Спортивные соревнованиях по скиппингу (индивидуальное и групповое выступление). |  |