**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 5-9 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 5-9 классов и повысить их функциональные возможности организма средствомгимнастики с элементами роуп - скиппинга.

***Задачи:***

1. Привлечь обучающихся 5 - 9 классов к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Совершенствовать 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 40 часов в год (5 классы - 8 часов, 6 классы – 8 часов, 7 классы – 8 часов, 8 классы – 8 часов, 9 классы – 8 часов).

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

*Программа направлена* на воспитание творческих, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности граждан России.

*Возрастная категория* – обучающиеся 11-15 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 скиппинг (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**

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной);

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности);

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Планируемые метапредметные результаты**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные универсальные учебные действия**

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный, учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

-соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

-организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

**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).** История возникновения и развития роуп - скиппинга. Организация и проведение соревнований.

**Общая физическая подготовка средством акробатики (5ч).** Перекат прогнувшись в упоре лёжа. Кувырок вперед в упор стоя на коленях. Кувырок вперед из упора присев с последующим прыжком вверх. «Мост» наклон назад из стойки ноги врозь (с помощью). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках согнув ноги. Кувырок назад в полушпагат. Длинный кувырок с места (прыжком с места и с разбега). Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь. Стойка на голове и руках. «Мост» и поворот в упор присев.

**Специальная физическая подготовка средством скоростной скакалки** (роуп -скиппинга) **(13ч).** Развитие двигательных способностей специфических для скиппинга. Комплексы индивидуальных и групповых упражнений с использованием скакалки.

**Комплекс упражнений № 1**

1. Вращения скакалкой

Это упражнение хорошо делать в перерыве между другими – так вы сможете заниматься без остановки полчаса подряд. Оно не позволит остыть вашим мышцам.

Возьмите обе ручки в правую руку и начните вращать скакалкой сначала с правого бока, после чего попробуйте описывать ею «восьмерки», вращая скакалкой то слева, то справа. Переложите ручки в левую руку и продолжите упражнение. Затем возьмите скакалку обеими руками и повторите все вращения еще раз. Чтобы перейти к прыжкам, просто разведите руки в стороны – и начинайте прыгать.

2. Прыжки с приземлением на две ноги

- Простые (одиночные): ноги сведите вместе, от пола отталкивайтесь носками. Одно подпрыгивание – один оборот скакалки.

- Двойные: два подскока должны приходиться на один оборот скакалки. Эти прыжки более медленные, поэтому переходите на них, когда чувствуете, что пришла пора восстановить дыхание.

- В стороны: попробуйте поочередно прыгать вправо и влево.

- Вперед – назад: поочередно перемещайтесь взад и вперед.

- Ноги врозь – ноги вместе: приземляясь во время прыжка, расставьте ноги на ширину плеч. При следующем приземлении снова соедините ноги.

3. Прыжки со сменой ног

- С ноги на ногу: поочередно делайте подскоки на правой и на левой ноге, как будто бежите на месте. Кстати, только такая техника позволяет двигаться с большой скоростью – более 150 подскоков в минуту.

- С подниманием колена: упражнение аналогично прыжкам с ноги на ногу, однако здесь необходимо поднимать колено до уровня пояса. Это отличное упражнение для мышц брюшного пресса.

- Скольжение: делайте маленькие шажки, перенося вес тела с ноги на ногу.

Эти упражнения лучше выполнять перед зеркалом, чтобы контролировать осанку и точность выполнения движений, и под музыку.

**Комплекс упражнений № 2**

1. Наклоны с прямой спиной

Улучшаем осанку, укрепляем мышцы спины. Встаньте прямо, ноги шире плеч, скакалку сложите вдвое и, взявшись за концы, заведите ее за спину. Медленно сделайте наклон вперед, задержитесь в этом положении 5 секунд. Следите, чтобы спина оставалась прямой. Вернитесь в исходное положение.

2. «Академическая гребля»

Укрепляем мышцы плечевого пояса, развиваем гибкость плечевых суставов.

Сложите скакалку вдвое и возьмитесь за концы. Если скакалка слишком длинная, обмотайте ее вокруг кисти. Затем начните двигать руками, будто гребете одним веслом поочередно с каждого борта. По круговой выводите правую руку вправо и наверх, левую – по той же дуге вправо вниз. Выполняйте 1 минуту.

3. Наклоны в стороны

Укрепляем широчайшие мышцы спины и мышцы пресса. Встаньте прямо, скакалку сложите вдвое и возьмите в обе руки, хват шире плеч. Поднимите прямые руки точно над головой. Держа спину ровно, сделайте наклон влево, задержитесь в этой позиции 5 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите наклон в другую сторону. Не забывайте удерживать статику в конечной точке. Старайтесь выполнять наклоны как можно глубже. Сделайте 10–15 наклонов поочередно в каждую сторону.

4. Прыжки на месте

Развивают гибкость, координацию, чувство равновесия. Скакалку вращайте вперед, прыгайте высоко. Затем прыгайте на месте, в прыжке меняя ноги.

5. Прыжки в стороны

Развивают гибкость, координацию, чувство равновесия. Прыгайте так, чтобы каждый раз приземляться то справа, то слева от воображаемой линии на полу. Со временем увеличивайте амплитуду движений.

6. Прыжки ноги скрестно

Развивают гибкость, координацию, чувство равновесия. Встаньте прямо, поставьте одну ногу впереди другой — накрест. Подпрыгивайте, меняя в прыжке ноги.

7. Подъём корпуса лёжа

Укрепляем пресс, растягиваем мышцы задней поверхности бедра и голени.

Лягте на пол, ноги согнуты, стопы на полу. Поднимите правую ногу и накиньте скакалку на стопу, руки прямые. Затем поднимите и удерживайте корпус с прямой спиной на расстоянии 40 см от пола с одновременным выпрямлением правой ноги. Удержитесь в этом положении не менее 5 секунд. По возможности поднимитесь еще выше и удержитесь в верхней точке те же 5 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте 10–15 повторов. Если упражнение кажется сложным, исключите слишком высокие подъемы.

8. Прямая спина

Развиваем осанку, укрепляем мышцы пресса. Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Скакалку заведите за спину, на линию лопаток. Поднимите корпус с прямой спиной. Удерживайте положение 5 секунд, вернитесь в исходное положение. Выполните 15–20 повторов.

9. Подтягивание коленей

Растягиваем заднюю поверхность бедра. Лягте на спину, скакалку накиньте на правую голень. Подтяните колено к груди, потянув скакалку на себя, локти разведите в стороны. Удерживайте эту позицию 15 секунд. Вернитесь в исходное положение, повторите с другой ногой.

**Комплекс упражнений № 3**

Какие упражнения со скакалкой наиболее эффективны и одновременно просты в выполнении?

1. Классическое упражнение с использованием скакалки

Представляет собой одиночные равномерные прыжки на каждый оборот скакалки. Начиная упражнение, закиньте скакалку назад и вращайте ее в том ритме, в котором вы не чувствуете сильного напряжения и боли в мышцах. Отталкивайтесь от пола с помощью носков, приземляйтесь на обе ноги. Если темп кажется медленным, можно его ускорить. При желании усложнить упражнение, приземляться можно на ноги, согнутые в половину амплитуды. Такое упражнение станет отличной разминкой перед основной нагрузкой и поможет нормально ее завершить. Начинайте прыжки с продолжительности, равной одной минуте, постепенно прибавляя время.

2. Бег на месте

Упражнение предполагает попеременные подскоки на каждое вращение скакалкой. Двигайтесь так, будто вы бегаете на месте. Соответственно, кардионагрузка также повышается, кровь начинает циркулировать еще быстрее, а сердце работает с двойной нагрузкой. Это упражнение отлично развивает чувство равновесия и координацию движений. Если вы стремитесь укрепить мышцы брюшного пресса, рекомендуется несколько усложнить задание. Делая подскоки, максимально сгибайте каждое колено, приводя его к уровню пояса.

3. Сквозь преграду

Постарайтесь представить себе ровную линию, которая проходит параллельно вашему взгляду сквозь ноги. Подпрыгивая со скакалкой, старайтесь приземляться по разные стороны воображаемого препятствия. Затем постарайтесь усложнить задание. Поставьте правую ногу вперед, заступая за воображаемую линию. Упражнение предусматривает подпрыгивание из такого положения и постоянную попеременную смену ног в приземлении. Дается такое упражнение достаточно тяжело, поэтому на первых порах не переусердствуйте со временем его выполнения.

4. Усложненный счет

Возвращаясь к упражнению 2, постарайтесь совершать бег на месте или попеременное приземление на одну ногу, вращая скакалку вокруг себя дважды. Выполняйте такие прыжки со скакалкой в течение 1–1,5 минут. После этого упражнения, сделайте небольшой перерыв. Попейте немного воды маленькими глотками.

5. Повороты

Следующее упражнение начинается с выполнения классического. В процессе прыжков следует немного поворачивать корпус в каждую сторону попеременно. Старайтесь не сгибать спину, не терять начального положения плеч. Напрягайте мышцы брюшного пресса, следите за правильным положением тела.

Держите ноги максимально вместе. В исходном положении, ноги должны стоять вдвое уже уровня плеч. Выполняйте прыжки в количестве двадцати поворотов в обе стороны. Если спустя несколько дней фитнеса, такое количество покажется вам недостаточным, прибавьте 5–10 поворотов.

6. Двойной прыжок

Эта техника достаточно сложна, поэтому приступать к ней следует лишь в том случае, если вы досконально отточили технику одиночных прыжков. Заключается она в двойном цикле движения скакалки вокруг при выполнении одного прыжка. Начинайте с медленного темпа, постепенно ускоряя его. Держите колени и стопы неразрывно вместе. Не переусердствуйте с временем выполнения упражнения – оно должно быть не более одной минуты. Если вы почувствовали, что в совершенстве отточили двойные прыжки, можете начать чередовать их с одиночными, таким образом усложняя задачу и повышая кардионагрузку.

7. Петля

Если вы хотите разнообразить монотонный ритм выполнения упражнений со скакалкой, вам отлично подойдет следующее упражнение. На бытовом языке движение носит название «крест-накрест». Оно обусловлено формированием из скакалки своеобразной петли, при этом следует держать руки перед собой. Прыгните через петлю и вернитесь в исходное положение.

Повторять скрещивание скакалки следует в каждом втором цикле, чередуя его с обычным прыжком. Постепенно отточив и эту технику, вы сможете выполнять перекрестные движения на высокой скорости.

8. Квадрат

Такое упражнение со скакалкой предусматривает постоянную смену положения туловища относительно исходной позиции. Совершая прыжки, двигайтесь по периметру воображаемого квадрата: на первый прыжок двигайтесь вперед, затем вправо, назад, и влево. Такое упражнение поможет вам значительно повысить выносливость организма и развить двигательную активность. Кроме того, оно позволит вам сформировать красивый рельеф икроножных мышц и усовершенствовать их работу.

**Комплекс упражнений № 4**

Упражнение 1

На счёт 1 – подпрыгнуть на левой ноге, носком правой ноги коснуться голени левой ноги, на счёт 2 – приземлиться на левую ногу, правая нога вперед, на счёт 3 – прыжок ноги врозь. То же самое с другой ноги.

Упражнение 2

На счёт 1 – выполнить круг скакалкой вперёд слева (для этого правую руку следует отвести к левой руке), на счёт 2 – выполнить круг скакалкой вперёд справа, на счёт 3 – вращая скакалку вперёд, выполнять прыжки на месте.

Упражнение 3

На счёт 1 – выполнить 4 круга скакалкой назад справа (оба конца скакалки находятся в правой руке), на счёт 5– 8 выполнить 4 круга скакалкой назад слева (оба конца скакалки в левой руке), на счёт 9–12 осуществить 4 прыжка через скакалку, вращая ее назад.

Упражнение 4

На счёт 1 – выполнить прыжок выпрямившись, ноги вместе, вращая скакалку вперёд, на счёт 2 – сохраняя направление движения скакалки, сделать ею круг перед собой, одновременно поворачиваясь влево, на счёт 3 – выполнить прыжок выпрямившись с поворотом влево, вращая скакалку назад. То же самое в другую сторону.

Упражнение 5

На счёт 1–4 – выполнить 4 круга скакалкой перед собой (оба конца в левой руке), на счёт 5–8 – взять один конец в правую руку, сделать 4 прыжка, сохраняя направление движения скакалки (правую руку отвести за спину, левая впереди), на счёт 9–12 – выполнить 4 круга скакалкой перед собой (оба конца в правой руке), на счёт 13–16 – взять один конец скакалки в правую руку, сделать 4 прыжка, сохраняя направление движения скакалки (левую руку отвести за спину, правая впереди).

Упражнение 6

На счёт 1 – в полуприсяде выполнить круг скакалкой перед собой (скакалка в правой руке), на счёт 2 – повторить это движение, вставая на носки, на счёт 3–4 – то же самое, что на счёт 1–2, на счёт 5–8 – продолжая вращать скакалку, взять один конец в правую руку и выполнить 4 прыжка, на счёт 9–12 – выполнить 4 круга скакалкой за спиной рука сверху (оба конца в левой руке), на счёт 13–16 – то же самое, что на счёт 5–8.

Упражнение 7

На счёт 1 – выполнить круг скакалкой вперёд слева, на счёт 2 – выполнить круг скакалкой вперёд справа, на счёт 3 – выполнить прыжок со скрестным вращением скакалки вперёд. То же самое, вращая скакалку назад.

Упражнение 8

На счёт 1–4 – выполнить 4 прыжка выпрямившись, на счёт 5–8 – выполнить 4 прыжка выпрямившись с подскоками или 4 прыжка выпрямившись с двойным вращением скакалки.

Упражнение 9

На счёт 1 – выполнить прыжок выпрямившись, вращая скакалку назад, на счёт 2 – сделать круг скакалкой назад влево, прыжком повернуться на 180˚ влево, на счёт 3 – выполнить прыжок выпрямившись, вращая скакалку вперёд. То же самое в другую сторону.

**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 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кол – во часов | Тема занятий | Дата |
| 1 | История возникновения и развития роуп - скиппинга. Совершенствование переката прогнувшись в упоре лёжа. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №1 (задание 1). |  |
| 2 | Совершенствование кувырка вперед в упор стоя на коленях. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №1 (задание2). |  |
| 3 | Организация и проведение соревнований в скиппинге. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №1 (задание 3). |  |
| 4 | Совершенствование кувырка вперед из упора присев с последующим прыжком вверх. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №2 (задание 1-3). |  |
| 5 | Совершенствование «Мост» наклон назад из стойки ноги врозь (с помощью). «Мост» и поворот в упор присев. Игровые задания и эстафеты: «Кто кого перепрыгивает?» |  |
| 6 | Совершенствование стойка на голове и руках согнув ноги. Игровые задания и эстафеты: «Скакалка под ногами» |  |
| 7 | Совершенствование кувырка назад в полушпагат. Длинный кувырок с места (прыжком с места и с разбега). Игровые задания и эстафеты: «Змейка». |  |
| 8 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь. Стойка на голове и руках. Игровые задания и эстафеты: «Окно», «Салочки». |  |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кол – во часов | Тема занятий | Дата |
| 1 | История возникновения и развития роуп - скиппинга. Совершенствование переката прогнувшись в упоре лёжа. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №2 (задание 1-2). |  |
| 2 | Совершенствование кувырка вперед в упор стоя на коленях. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №2 (задание3-4). |  |
| 3 | Организация и проведение соревнований в скиппинге. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №2 (задание 5-6). |  |
| 4 | Совершенствование кувырка вперед из упора присев с последующим прыжком вверх. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №2 (задание 7-9). |  |
| 5 | Совершенствование «Мост» наклон назад из стойки ноги врозь (с помощью). «Мост» и поворот в упор присев. Игровые задания и эстафеты: «Кто кого перепрыгивает?» |  |
| 6 | Совершенствование стойка на голове и руках согнув ноги. Игровые задания и эстафеты: «Скакалка под ногами» |  |
| 7 | Совершенствование кувырка назад в полушпагат. Длинный кувырок с места (прыжком с места и с разбега). Игровые задания и эстафеты: «Змейка». |  |
| 8 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь. Стойка на голове и руках. Игровые задания и эстафеты: «Окно», «Салочки». |  |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кол – во часов | Тема занятий | Дата |
| 1 | История возникновения и развития роуп - скиппинга. Совершенствование переката прогнувшись в упоре лёжа. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №3 (задание 1-2). |  |
| 2 | Совершенствование кувырка вперед в упор стоя на коленях. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №3 (задание3-4). |  |
| 3 | Организация и проведение соревнований в скиппинге. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №3 (задание 5-6). |  |
| 4 | Совершенствование кувырка вперед из упора присев с последующим прыжком вверх. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №3 (задание 7-8). |  |
| 5 | Совершенствование «Мост» наклон назад из стойки ноги врозь (с помощью). «Мост» и поворот в упор присев. Игровые задания и эстафеты: «Кто кого перепрыгивает?» |  |
| 6 | Совершенствование стойка на голове и руках согнув ноги. Игровые задания и эстафеты: «Скакалка под ногами» |  |
| 7 | Совершенствование кувырка назад в полушпагат. Длинный кувырок с места (прыжком с места и с разбега). Игровые задания и эстафеты: «Змейка». |  |
| 8 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь. Стойка на голове и руках. Игровые задания и эстафеты: «Окно», «Салочки». |  |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кол – во часов | Тема занятий | Дата |
| 1 | История возникновения и развития роуп - скиппинга. Совершенствование переката прогнувшись в упоре лёжа. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №4 (задание 1-2). |  |
| 2 | Совершенствование кувырка вперед в упор стоя на коленях. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №4 (задание3-4). |  |
| 3 | Организация и проведение соревнований в скиппинге. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №4 (задание 5-6). |  |
| 4 | Совершенствование кувырка вперед из упора присев с последующим прыжком вверх. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №4 (задание 7-9). |  |
| 5 | Совершенствование «Мост» наклон назад из стойки ноги врозь (с помощью). «Мост» и поворот в упор присев. Игровые задания и эстафеты: «Кто кого перепрыгивает?» |  |
| 6 | Совершенствование стойка на голове и руках согнув ноги. Игровые задания и эстафеты: «Скакалка под ногами» |  |
| 7 | Совершенствование кувырка назад в полушпагат. Длинный кувырок с места (прыжком с места и с разбега). Игровые задания и эстафеты: «Змейка». |  |
| 8 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь. Стойка на голове и руках. Игровые задания и эстафеты: «Окно», «Салочки». |  |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кол – во часов | Тема занятий | Дата |
| 1 | История возникновения и развития роуп - скиппинга. Совершенствование переката прогнувшись в упоре лёжа. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №1 (задание 1-3). |  |
| 2 | Совершенствование кувырка вперед в упор стоя на коленях. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №2 (задание1-4). |  |
| 3 | Организация и проведение соревнований в скиппинге. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №2 (задание 5-9). |  |
| 4 | Совершенствование кувырка вперед из упора присев с последующим прыжком вверх. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №3 (задание 1-4). |  |
| 5 | Совершенствование «Мост» наклон назад из стойки ноги врозь (с помощью). «Мост» и поворот в упор присев.  Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №3 (задание 5-8). |  |
| 6 | Совершенствование стойка на голове и руках согнув ноги. Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №4 (задание 1-4). |  |
| 7 | Совершенствование кувырка назад в полушпагат. Длинный кувырок с места (прыжком с места и с разбега). Комплекс упражнений специальной физической подготовки скиппера №4 (задание 5-9). |  |
| 8 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь. Стойка на голове и руках. Игровые задания и эстафеты |  |