

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 38 им. Страховой С.Л.

РАССМОТРЕНО
Заседанием МО
протокол от 21.08.2023г. №1

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
протокол от 30.08.2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Методист
/ Воронкова О.А. /

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОБУ СОШ №38 им.Страховой С.Л.
приказ от 30.08.2023г. № 491

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«РОУП-СКИППИНГ»
основного общего образования
Срок освоения: 1 год (5-8 классы)

Составитель(и):
Ермоленко Л.В., учитель физической культуры

2023г.

Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Сегодня дополнительное образование детей вместе с модой усиливает внимание на здоровый образ жизни, и развивает такие виды как: шейпинг, атлетизм, фитнес - skip (прыжок, скачок, подпрыгивать, многократные перескакивания). В США и Европе вместе с различными оздоровительными системами Роуп-скиппинг (многократные перескакивания) приобрёл популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов уже прошлого века. Спортивные федерации созданы более чем в 30 странах мира. В России же распространение skipping началось во времена Агнии Барто в 50-е годы «с поворотом, и с прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе... во дворе и на бульваре, в переулке и в саду, и на каждом тротуаре у прохожих на виду».

Отличительные особенности программы: Программа совмещает в себе нагрузки умеренной интенсивности, эффективность аэробного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танца, цикличность и уровень физической подготовленности, которая носит развивающий характер основных двигательных качеств: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей, гибкости. В процессе занятий предусматривается профилактика негативных явлений в подростковой среде, пропаганда здорового образа жизни, воспитание толерантности, развитию морально-волевых качеств. Упражнения позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса, что улучшает фигуру, повышает функциональное состояние органов кровообращения и дыхания. В процессе занятий проявляется и коммуникативная деятельность: во владении навыками контроля, умении предвидеть возможные последствия своих действий, в учёте особенностей различного ролевого поведения (лидер, 4 подчинённый и др.), в поиске и устранении причин возникших трудностей, в оценивании черт своей личности и эмоционального состояния.

Адресат программы:

К тренировочному процессу допускаются все желающие дети и подростки в возрасте от 10 до 15 лет, (группа не более 15 человек) не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу, 34 недели, 68 часов в год.

Цель и задачи образовательной программы:

Цель: ориентация на достижение цели и основного результата образования - развитие личности обучающегося на основе освоения учебных действий и познания, формирования опыта самостоятельной деятельности, самопознания и самоопределения личности, стремления к самовыражению и самореализации своего "Я".

Задачи:

Для достижения поставленной цели при разработке и реализации образовательной программы предусмотрено решение следующих основных задач:

Воспитательные:

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности.	1	1	0	Собеседование

2.	ОФП	14	0	14	Тестирование
3.	Ритмика, элементы музыкальной грамотности.	15	5	10	Педагогическое наблюдение, открытые занятия, творческий показ
4.	Скиппинг (спортивная скакалка)	19	2	17	Педагогическое наблюдение, технический зачет, показ
5.	Дабл-дач	19	2	17	Педагогическое наблюдение, технический зачет
Итого:		68	10	58	

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Роуп - Скиппинг (спортивная скакалка)» на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05.	34	68	2 раза в неделю по 1 часу

Особенности образовательного процесса.

Программа совмещает в себе нагрузки умеренной интенсивности, эффективность аэробного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танца, цикличность и уровень физической подготовленности, которая носит развивающий характер основных двигательных качеств: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей, гибкости. В процессе занятий предусматривается профилактика негативных явлений в подростковой среде, пропаганда здорового образа жизни, воспитание толерантности, развитию морально-волевых качеств. Упражнения позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса, что улучшает фигуру, повышает функциональное состояние органов кровообращения и дыхания. В процессе занятий проявляется и коммуникативная деятельность: во владении навыками контроля, умении предвидеть возможные последствия своих действий, в учёте особенностей различного ролевого поведения (лидер, 4 подчинённый и др.), в поиске и устранении причин возникших трудностей, в оценивании черт своей личности и эмоционального состояния.

Задачи.

Воспитательные:

- организация воспитательного пространства: воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о своём здоровье, в создание гармоничного единства внешних достоинств и внутренних морально-нравственных качеств;
- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;

- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
- пропаганда, как средство здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физической красоты - красивой фигуры, осанки;
- развитие креативного мышления, пространственного воображения, актёрских и организаторских способностей, а также физическое развитие воспитанников;
- формирование качеств личности, отвечающих требованиям инновации, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного состава.

Образовательные:

- предоставление возможности для эффективной самостоятельной работы, включение обучающихся в процессы познания;
- достижение планируемых результатов освоения образовательной программы всеми обучающимися;
- обеспечение планируемых результатов по освоению целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков;
- расширение сферы взаимодействия ребёнка с окружающим миром, развитие потребностей в общении, перспективы личностного и познавательного развития, социальном признании и самовыражении;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (в том числе одарённых детей), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Планируемые результаты.

Обучающие будут знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности аэробики;
- спортивную терминологию;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

Обучающие будут уметь:

- правильно выполнять прыжки со скакалкой, прыжки на короткой скакалке и на одной длинной скакалке, сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног, с перемещением, используя две длинные скакалки, прыжки классические (вперед, назад), прыжки на одной ноге (вперед, назад);
- составлять танцевальную композицию;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Личностными результатами освоения, занимающимися содержанием программы по скиппингу, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- казывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- осознавать персональную ответственность за своё здоровье;
- формировать активную жизненную позицию.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по скиппингу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из различных дисциплин скиппинга, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Предметными результатами освоения, занимающимися содержанием программы по скиппингу, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития скиппинга, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять скиппинг как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать особенности скиппинга и его влияние на здоровье;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения скиппинга;
- организовывать как свой досуг, так и досуг окружающих с помощью скиппинга, проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия скиппингом с разной целевой направленностью, подбирать для них упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по скиппингу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы.

Техника безопасности. Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Режим дня и питания. Вредные привычки. Техника безопасности на занятиях. Польза двигательной активности История развитие скиппинга. Просмотр различных выступлений по скиппингу.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Темп музыки и ритм. Музыкальное вступление и музыкальная фраза. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Построения и перемещения.

Общая физическая подготовка. Упражнения в движении. Упражнения на развитие координации, ловкости, гибкости. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, Многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения.

- Скиппинг. Прыжки на короткой скакалке и начальное обучение прыжкам на одной длинной скакалке.

- Сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног, с перемещением, используя две длинные скакалки.

- Прыжки классические (вперед, назад).

- Прыжки на одной ноге (вперед, назад).

- Ритмика, элементы музыкальной грамотности(теория) .

- Прыжки через скакалку в парах лицом к друг другу.

- Прыжки через скакалку в парах, скакалку вращает один учащийся.

- Прыжки через скакалку в парах, плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками.

- Пробегание поточно на каждый оборот скакалки.

- Дабл-дач (Симбиоз акробатики, хип-хопа, брейк-данса и др. уличных танцев)

- Прыжки трюковые.

- Соединение прыжков трюковых с танцевальными прыжками.

- Составление комбинаций для выступлений .

Оценочные материалы.

- Выполнение тестовых заданий

- Игровая формы контроля

- Соревнования

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Для обучения необходима прямоугольная площадка с ровным покрытием: спортивный зал или зал хореографии. Вспомогательное оборудование: комплект для контроля показателей физической подготовленности, аудио и видеотехника.

- Секундомер

- Скакалки гимнастические короткие - 20 штук

- Скакалки гимнастические длинные – 10 штуки

- Наглядные пособия

- Свисток

- Музыкальное сопровождение

Список литературы

1. Баранцев С.А., Береуцин Г. В., Довгаль Г.И., Столяк И.Н. Физкультурно-

оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя, под ред. А.М. Шмелина -М.: Просвещение, 1990.

2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников М.: Просвещение, 1991.

3. Володченко В. Ю. Игры нашего двора: Сборник/ Худож. И.В. Челмодеев М.: Дом,1998.

4. Глазачев О.С. Индивидуальные особенности психофизических функций первоклассников в процессе их адаптации к школе // Физиология человека. - 1992. - Т. 18. - № 6.

5. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейберман – М.; ФиС, 2007.

6. Если хочешь быть здоров: Сборник/Сост. А. А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2005.