Приложение

Основной образовательной программы

начального общего образования, утвержденной

приказом МБОУ – гимназия №34 г.Орла

от 31.08.2023 № 305

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Роуп-скиппинг»**

**на уровень начального общего образования**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

*История физической культуры.*

Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История возникновения и развития роуп скиппинга (спортивной скакалки) в мире и России. Достижения отечественных спортсменов на международной арене. Базовые понятия физической культуры.

*Физическая культура человека.*

Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Общие гигиенические требования к занимающимся роуп скиппингом (спортивной скакалкой).

Форма для занятий роуп скиппингом (спортивной скакалки).

Правила техники безопасности на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки), особенности страховки и само страховки при выполнении элементов, падении.

Понятие о травмах и их предупреждении. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Структура и содержание тренировочных занятий по роуп скиппингу (спортивной скакалки). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы составления связок и комбинаций под музыку, как средства эстетического воспитания. Ритм и пластика в движениях (прыжках) под музыку.

Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж.

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий.*

Подготовка места для занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой).

Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции.

Выбор и разучивание базовых прыжков, упражнений, движений, связок и комбинаций в роуп скиппинге (спортивной скакалки).

*Оценка эффективности занятий.*

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения прыжков, упражнений, связок и комбинаций.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

**Раздел 3. Физическое совершенствование.**

***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

*Общая физическая подготовка.*

Комплексы упражнений для развития физических качеств.

*Комплексы специальной физической подготовки.*

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

Оздоровительные комплексы в режиме учебного дня и учебной недели.

***3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств роуп скиппинга (спортивной скакалки).***

*Общая физическая и специальная подготовка.*

Упражнения со спортивной скакалкой, приближенные к дисциплинам вида спорта, которые хорошо развивают координацию движений и равновесие, вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве, развитие хореографических и спортивных элементов. Упражнения для развития прыгучести, скоростных способностей, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на расслабление. Техника упражнений со скакалкой. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомление. Подбор средств осуществляется на основе доступности, всестороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств.

*Базовая подготовка (основы техники роуп скиппинга (спортивной скакалки)).*

Специальная базовая подготовка. Выбор скакалки, длина скакалки. Изучение базовых изолированных прыжков: шаги (спринт), силовые (акробатика, гимнастика), мультипрыжки (двойные, тройные), манипуляции со скакалкой (кресты, намотки, броски). Занятия по обучению основам техники роуп скиппинга (спортивной скакалки) проводятся один раз в неделю, в сетке учебных часов, продолжительность каждого – 40 минут.

***3.3. Спортивно-оздоровительная деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств роуп скиппинга (спортивной скакалки).***

*Совершенствование и усложнение технических навыков.*

Совершенствование техники основных дисциплин роуп скиппинга (спортивной скакалки): одиночная скакалка, путешественник, треугольник, китайское колесо, Дабл Датч.

*Практика участия в личных и командных дисциплинах* роуп скиппинга (спортивной скакалки) – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, способствующее развитию координации, силы, ловкости, гибкости, развитию выносливости. Выполнение простейших связок. Индивидуальные дисциплины – отработка отдельных элементов, связок, комбинации. Командные дисциплины - отработка отдельных элементов, одна скакалка на двоих, путешественник, треугольник, китайское колесо, Дабл Датч. Способы ведения счета прыжков и правила зачисления очков: уровень сложности прыжков, техника, зрелищность, музыкальность, штрафы. Основные правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе роуп скиппинга (спортивной скакалки).

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

 В результате изучения курса «Роуп-скиппинг» младшие школьники получат представления:

В результате освоения программы обучающиеся должны знать /понимать:

- основы истории возникновения и развития физической культуры и отечественного спорта;

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики;

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

– осуществлять наблюдения за своим физическим состоянием во время занятий роуп скиппингом (спортивной скакалки);

– соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;

– использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

Обучающиеся должны уметь:

– использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– характеризовать роль и значение физической культуры в жизни человека;

– использовать физические упражнения как средство укрепления собственного здоровья;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять базовые прыжки через скакалку, связки и комбинации на качественном уровне;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

Обучающиеся должны владеть:

– навыками использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- навыками выполнять базовые прыжки через скакалку, связки и комбинации на качественном уровне;

– навыками выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

- оказание бескорыстной помощи окружающим.

В соответствии с Рабочей программой воспитания гимназии воспитательная деятельность осуществляется через:

- формирование общностей, которые объединяют обучающихся и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями,

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- создание гибкой и открытой среды обучения и воспитания с использованием современных цифровых ресурсов, образовательных платформ (Учи.ру, Яндекс.Учебник). У обучающихся развиваются навыки сотрудничества, коммуникации, социальной ответственности, способность критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы, формируется ценностное отношение к миру.

- поощрение педагогическими работниками детских инициатив, проектов, самостоятельности, самоорганизации в соответствии с их интересами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)»;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий роуп - скиппингом (спортивной скакалкой) с возможностями своего организма;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты работы.

**Предметные результаты** характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

B результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о терминологии разучиваемых упражнений по роуп скиппингу (спортивной скакалке, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (роуп скиппингом (спортивной скакалкой)), том числе правилах его предупреждения.

- основы обучения двигательным действиям средствами роуп скиппинга (спортивной скакалки),

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой);

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования по роуп скиппингу (спортивной скакалке),

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалкой).

Формой промежуточной аттестации является проведение соревнований по спортивной скакалке среди 1 классов в конце учебного года.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **ЭОР** |
|  **1**  | Т/б на занятиях по скиппингу. История возникновения скиппинга. Выбор длинны скакалки. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **2** | Обучение новичков прыжкам без скакалки на двух ногах (вместе) и с продвижением вперед. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **3** | Обучение прыжкам через скакалку. Из исходного положения: основная стойка, скакалка сзади и с попеременной сменой ног вперед. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **4** | Освоение более сложных по координации прыжков - назад, руки скрестно; ноги скрестно, вперед и назад. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **5** | Освоение более сложных по координации прыжков - назад, руки скрестно; ноги скрестно, вперед и назад. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **6** | Использование игрового и соревновательного методов (эстафеты, прыжки на расстояние, на количество до первого задевания, на количество исполненных прыжков за определенный промежуток времени: 15, 20 сек. и т.д.), а также музыкальное сопровождение. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **7** | Прыжки, руки скрестно, вперед, «восьмерка» (индивидуальные). | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **8** | Прыжки, руки скрестно, вперед, «восьмерка» (индивидуальные). | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **9** | Прыжки в паре (вращают скакалку оба спортсмена) классические вперед. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **10** | Прыжки в паре (вращает скакалку один спортсмен) классические назад. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **11** | Прыжки групповые классические вперед с места (длинная скакалка 3-6 человек). | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **12** | Прыжки групповые классические вперед с впрыгивания. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **13** | Пробегание под вращающейся скакалкой. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **14** | Пробегание парами, тройками под вращающейся скакалкой.  | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **15** | Пробегание под вращающейся скакалкой с той стороны, где скакалка движется снизу вверх. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **16** | Пробегание под вращающейся скакалкой с бросанием мяча вперед. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **17** | Прыжки через качающуюся скакалку на двух ногах, на одной ноге, боком к скакалке. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **18** | Прыжки через вращающуюся скакалку. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **19** | Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **20** | Игра-соревнование между группами учащихся | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **21** | Пробегание под скакалкой после нескольких ее вращений. Прыжки лицом, боком, спиной и с поворотами. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **22** | Прыжки с различными исходными положениями рук: на пояс, за голову, за спину | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **23** | Прыжки вдвоем и втроем, взявшись за руки, с бросками и ловлей мяча. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **25** | Вбегание вдвоем, стоя в затылок друг другу, выполнение нескольких прыжков и выбегание. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **26** | Вбегание под вращающуюся скакалку с разных сторон, стоя лицом друг к другу, выполнение нескольких прыжков и выбегание. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **27** | Эстафета «Прыжки с двумя скакалками» | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **28** | Прыжки через скакалку с двумя подскоками на один круг вращения. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **29** | Продвижение прыжками через скакалку вперед на правой и левой ноге. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **30** | Прыжки в полуприседе на двух ногах на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **31** | Прыжки в парах, тройках, четверках. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **32** | Прыжки в парах, тройках, четверках. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |
| **33** | Прыжки через длинную скакалку с увеличением количества прыгающих. | 1 | <https://www.youtube.com/channel/UCGKTZt12IuzlBmuqSXivrCA/about> |