**бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Омска «Гимназия № 76»**

**Скакалка для здоровья**

**Краткосрочная программа** **внеурочной деятельности**

**по новым видам спорта**

**Направление: спортивно - оздоровительное**

**Вид деятельности: физическая деятельность со скакалкой**

**Возраст обучающихся: 8 – 9 лет (старшая детская группа )**

Программу разработала:

Ивания Екатерина Евгеньевна,

учитель физической культуры.

**Омск – 2020**

**Пояснительная записка**

Роуп скиппинг (Rope-skipping – англ., в переводе «Rope» — веревка, «skip» — прыгать, подпрыгивать), т.е. прыжки через скакалку. Роуп скиппинг (или просто скиппинг) представляет собой особый вид физической деятельности человека с использованием специфического инвентаря – скакалки, через которую прыгают, вращая ее и перекидывая через себя. Разнообразные прыжки через скакалку позволяют в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества, повышать уровень физической подготовленности младших школьников.

Программа курса «Скакалка для здоровья» разработана на основе требований федерального государственного стандарта начального общего образования с учетом психо-физиологических и психо-эмоциональных особенностей младших школьников. Именно в этот период необходимо развивать двигательные качества (скоростно-силовые, выносливость, координационные способности), функции организма (опорно-двигательная, сердечно-сосудистая, дыхательная системы) и эмоции детей. Содержание программы нацелено на обучение детей прыжкам через короткую скакалку и реализуется через практические занятия в форме тренировок, подвижных игр, соревнований, эстафет.

Программа разработана для детей 8 – 9 лет (старшая детская группа), сориентирована на достижение второго уровня образовательных результатов. Общая продолжительность – 8 часов (один час в неделю; в каникулярное время – 2 часа в неделю). Реализует программу учитель физической культуры во внеурочное или каникулярное время. Занятия проводятся на площадке с ровным одно­родным покрытием (земля, асфальт, дерево т. д.) в спортзале или на улице с использованием спортивного инвентаря – скакалки.

**Цель программы:** формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью издоровому образу через занятия скиппингом.

**Задачи:**

1. Обучить прыжкам через короткую скакалку.

2. Развивать физические способности: скорость, силу, выносливость, координацию движений, ловкость, гибкость через освоение техники скиппинга; волевые качества и эмоции детей.

3. Популяризировать скиппинг, как наиболее прос­той, доступный, эмоциональный и интересный вид спор­та для детей.

4. Приобщать школьников к регулярным тренировкам и участию в со­ревнованиях.

5. Способствовать профилактике плоскостопия и сколиоза.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся

*Узнают:*

* об истории скиппинга;
* о влиянии занятий скиппингом на организм человека;
* виды скиппинга;
* как выбирать для занятий скакалку, одежду;
* как выбирать место для занятий скиппингом, соблюдая правила техники безопасности.

*Получат опыт:*

* взаимодействия со сверстниками в играх и эстафетах с короткой скакалкой;
* тренировок по скиппингу.

*Смогут:*

* выполнять технику прыжков через короткую скакалку;
* выпонять общеразвивающие упражнения со скакалкой для укрепления мышц рук, плечевого пояса и спины
* участвовать в соревнованиях по скиппингу, в эстафетах, подвижных играх с короткой скакалкой.

В ходе освоения программы младшие школьники получат возможность формирования универсальных учебных действий:

*В сфере личностных учебных действий*: осмыслениевлияния занятий скиппингом на здоровье человека, на развитие физических способностей, формируется установка на здоровый образ жизни, понимать эмоции, чувства других людей и сопереживать им в игровой деятельности.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действия*: обучающиеся определяют и формулируют цель выполнения упражнения, определяют технику выполнения прыжков. Учатся совместно с педагогом и сверстниками создавать безопасное пространство и соблюдать правила безопасности при занятиях скиппингом. Давать эмоциональную оценку своей деятельности, осуществляют рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности.

*В сфере познавательных универсальных учебных действий*: осваивают новые виды прыжков, новые игровые и социальные роли, находят дополнительную информацию по скиппингу, придумывают различные задания, игры со скакалкой.

*В сфере коммуникативных универсальных учебных действий* обучающиеся учитывают разные мнения и стремятся к координации различных позиций в сотрудничестве, договариваются и приходят к общему решению при организации игры, используют речевые средства для решения коммуникативных задач.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** | **Форма** |
| 1 | Что такое роуп скиппинг? | 1 | Кинотренинг, общеразвивающие упражнения со скакалкой, пробное тестирование |
| 2 | Подготовка к прыжкам. Техника скиппинга. | 1 | Беседа, общеразвивающие упражнения со скакалкой, тренинг |
| 3 | Виды скиппинга. Техника выполнения классических прыжков вперед, назад. | 1 | Просмотр видеороликов, общеразвивающие упражнения со скакалкой, тренинг по освоению прыжков, игра со скакалкой |
| 4 | Техника выполнения прыжков «ноги скрестно» вперед, «ноги скрестно» назад. | 1 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой, тренинг по освоению прыжков, игры со скакалкой. |
| 5 | Техника выполнения прыжков «руки скрестно» вперёд, «руки скрестно» вперёд «восьмерка» | 1 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой, тренинг по освоению прыжков, игры со скакалкой. |
| 6 | Техника выполнения классических прыжков вперед в паре | 1 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой, тренинг по освоению прыжков, игры со скакалкой. |
| 7 | Совершенствование техники изученных прыжков через короткую скакалку | 1 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой, работа в парах, эстафеты |
| 8 | Демонстрация техники изученных прыжков через короткую скакалку | 1 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой, пробные соревнования, коллективная рефлексия |

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Тема 1. Что такое роуп скиппинг?**

*Кинотрениг***.** Просмотр видеороликов о профессиональных занятиях скиппингом. Проговаривание своих эмоций, вызванных просмотром отдельных эпизодов видеороликов, дают определение «скиппингу» как виду спорта. Обсуждают влияние скиппинга на организм.

*Рассказ учителя* об история скиппинга, о впечатляющих результатах по прыжкам  через скакалку.

*Общеразвивающие упражнения со скакалкой.*

*Предварительное тестирование* обучающиеся демонстрируют свои умения прыгать через короткую скакалку.

**Тема 2.** **Подготовка к прыжкам. Техника скиппинга**

*Беседа с показом.* Выбор скакалки, одежды, обуви для занятий скиппингом. Выбор места для занятий, соблюдение правил безопасности. Объяснение учителя техники скиппинга: работа рук при вращении короткой скакалки, работа ног при прыжках через скакалку.

*Общеразвивающие упражнения со скакалкой.*

*Тренинг.* Обучающиеся осваивают технику захвата скакалки кистями рук, работы рук при вращении скакалки; техники работы ног при прыжках через скакалку: толчок, полет, приземление.

**Тема 3. Виды скиппинга. Техника выполнения классических прыжков вперед, назад**

*Просмотр видеороликов* «Виды скиппингов» с комментариями учителя.

*Общеразвивающие упражнения со скакалкой* для плечевых суставов*.*

*Тренинг* по освоению классических прыжков вперед, назад (индивидуально).

*Игра* «Кто больше?»

**Тема 4. Техника выполнения прыжков «ноги скрестно» вперед, «ноги скрестно» назад**

*Общеразвивающие упражнения со скакалкой* для поддержки подвижности в тазобедренных суставах.

*Игра «Имена».* Совершенствование классических прыжков вперед, назад (индивидуально).

*Тренинг* по освоению прыжков «ноги скрестно» вперед, «ноги скрестно» назад (индивидуально).

*Игра «Зеркало».* Совершенствование 4-х видов прыжков.

**Тема 5. Техника выполнения прыжков «руки скрестно» вперёд, «руки скрестно» вперёд «восьмерка»**

*Общеразвивающие упражнения со скакалкой* для укрепления мышц рук, плечевого пояса и спины.

*Игра «Прыгалки».* Повторение прыжков вперед, назад, «ноги скрестно» вперед, «ноги скрестно» назад (индивидуально).

*Тренинг* по освоению прыжков «руки скрестно» вперёд, «руки скрестно» вперёд «восьмерка».

*Работа в парах.* Дети придумывают задания на основе изученных техник прыжков, показывают друг другу.

**Тема 6. Техника выполнение классических прыжков вперёд в паре (крутят скакалку оба)**

*Общеразвивающие упражнения со скакалкой* для плечевых суставов*.*

*Игра* «Пауки и мухи». Совершенствование изученных прыжков.

*Тренинг* по освоению техники прыжка вперед в паре.

**Тема 7. Совершенствование техники изученных прыжков через короткую скакалку**

*Общеразвивающие упражнения со скакалкой* для укрепления мышц рук, плечевого пояса и спины.

*Работа в парах. Повтори за мной.* Дети придумываю задания на основе изученных техник прыжков и просят повторить товарища по паре.

*Эстафеты* со скакалкой.

**Тема 8. Демонстрация техники изученных прыжков через короткую скакалку**

*Общеразвивающие упражнения со скакалкой* для укрепления мышц рук, плечевого пояса и спины, для поддержки подвижности в тазобедренных суставах.

*Пробные соревнование.* Личные соревнования по скиппингу (классические прыжки вперед, назад, ноги скрестно вперед, ноги скрестно назад). Соревнования по прыжкам в паре (крутят оба) классические вперед.

*Коллективная рефлексия*. Кто оказался победителем и почему? Чему научились? Для чего и где будем использовать?

**Список использованных источников и литературы**

1. Бойко В.В. Скиппинг как форма физической рекреации (rope-skipping) (Часть 1): методические указания по проведению практических занятий – Орёл: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК»

2. <https://multiurok.ru/files/metodicheskoe-posobie-po-skippingu.html>

3.<https://infourok.ru/igri-so-skakalkoy-podvizhnie-i-aktivnie-dlya-vseh-pokoleniy-425971.html>

4. <https://sch1584.mskobr.ru/files/16-17_man_ko_programma_do_roup_skipping.pdf>

5. <https://infourok.ru/material.html?mid=143026>