

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации муниципального округа Горноуральский
Свердловской области

МАОУ СОШ № 24

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Роуп скиппинг» (спортивная скакалка)
для 1-4 классов начального общего образования

пгт. Горноуральский, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главными ориентирами физического воспитания детей и подростков в школах сегодня являются: всестороннее гармоничное их развитие, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации школьников в их дальнейшей взрослой жизни. В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей и подростков в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Общедоступные виды спорта всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны. Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, компактность, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют роуп скрепинг (спортивную скакалку) из большого ряда иных видов спорта. Привлечение детей к роуп скрепингу (спортивной скакалки) возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, демократичности, положительному мотивационному потенциалу. Все эти уникальные свойства роуп скрепинга (спортивной скакалки) открывают большие возможности для активизации интереса школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося и его эмоционально-психологической открытости.

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» и раскрывает методические основы обучения роуп скрепингу (спортивной скакалки).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Роуп скрепинг (спортивная скакалка) относится к лично-командным видам спорта.

Роуп скрепинг (спортивная скакалка) - молодой вид спорта, но появившись не так давно, своей доступностью, экономичностью и мобильностью в использовании и участии набирает популярность во всем мире.

В Москве создана Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация роуп скрепинга (спортивной скакалки) России», объединившая спортсменов-любителей нового направления в виде спорта «роуп скрепинг (спортивная скакалка)» более чем в 30 городах. Федерация активно развивает этот вид спорта, с каждым днем приумножая число его поклонников.

Роуп скрепинг (спортивная скакалка) – это возможность провести время с пользой для здоровья. Это спорт, который подходит любому и каждому. Прыгать через скакалку могут и дети, и родители, и бабушки, и дедушки, и те, для кого спорт привычный образ жизни и те, кто впервые взял в руки скакалку. Для занятия роуп скрепингом (спортивной скакалкой) нужен самый простой инвентарь - скакалка. Занятия можно проводить практически везде: в спортивном зале, на улице, в рекреации школы и т.п. - это является существенным преимуществом, важным для общеобразовательных организаций:

- компактность инвентаря, скакалка помещается в портфеле;
- возможность участия в занятиях (соревнованиях) обучающихся различного возраста, уровня физической подготовленности и личностных показателей состояния здоровья;
- низкая степень травмоопасности (отсутствие телесного контакта соперников);
- разнообразные условия для проведения занятий (помещения, улица).

Кроме этого, при занятиях этим видом спорта у школьников укрепляются все мышцы тела, обеих рук и ног, повышается общий тонус организма, Роуп скиппинг (спортивная скакалка) отлично развивает координацию их движений. Прыжки через скакалку - отличная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма подростков. Во время выполнения прыжков через скакалку нагрузки на тело и на сердце сравнимы с нагрузками во время бега по пересеченной местности (велопрогулки), а, следовательно, спортивная скакалка способствует тренировкам главных систем организма детей. Роуп скиппинг (спортивная скакалка) полезна и для дыхательной системы обучающихся, т.к. интенсивное движение способствует отличной вентиляции легких, что ведет к улучшению их работы. Особенно полезен этот вид спорта современным школьникам, которые большую часть дня проводят у монитора компьютера. Смена умственной деятельности на увлекательную с широкими возможностями разнообразных прыжков (до 1000) позволяет отвлечь детей от сидячего образа жизни. Роуп скиппинг (спортивная скакалка) тренирует мозговую деятельность, скорость и чёткость мышления, т.к. упражнения со скакалкой — это сложное координационное движение, где надо уметь менять быстро положение рук, ног, туловища для разнообразных прыжков. Данный вид спорта помогает также развитию личностных качеств, - волевые и коммуникативные качества характера, пр.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлена история возникновения и развития роуп скиппинга (спортивной скакалки) в мире и в России, а также выдающиеся достижения отечественны спортсменов на международной арене.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит знания, которые ориентированы на активное включение обучающихся физической культурой и взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре». Так же он включает в себя организацию и проведения занятий по роуп скиппингу (спортивной скакалке) с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровнем подготовленности, условия соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, информацию об инвентаре и одежде для занятий роуп скиппингом (спортивной скакалке).

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранению и укрепление здоровья обучающихся. Он включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта. Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации в осуществлении образовательной деятельности и возможности свободы выбора в части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п.2, п.3, п.6, п16).

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

При планировании занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой), как курса внеурочной деятельности, отводится: в 1 классе – 50 часов (2 часа в неделю), во 2- 3 классах – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классах – 68 часов (2 часа в неделю).

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, которая реализуется в позитивном отношении к другим людям и природе.

Ценность свободы и чести - основа современных принципов личной философии обучающихся и правил межличностных взаимоотношений, разумный баланс деликатности и достоинства для любого человека.

Ценность добра - направленность на развитие и сохранение жизни через милосердие и сострадание как проявления любви.

Ценность красоты и гармонии - основа эстетического воспитания через приобщение обучающихся к роуп скиппингу (спортивной скакалки) не только как виду спорта, но и как виду искусства движения. Это ценность стремления к гармонии и совершенству.

Ценность семьи - Семья является первой и самой значимой ступенью для развития социальной и творчески ориентированной образовательной среды.

Содержание модульной программы способствует формированию эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, чувства любви, благодарности, взаимной ответственности в процессе совместных семейных рекреационных мероприятий в спортивном зале или на улице.

Ценность истины — это ценность научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей в работе человеческого организма.

Ценность труда и творчества. Труд - естественное условие человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Особую роль в развитии трудолюбия ребенка играет его учебная деятельность. В процессе ее организации средствами модульной программы развиваются целеустремленность, организованность, ответственность, самостоятельность, формируется ценностное отношение к труду в целом и к физическому труду в частности.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе - это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживания чувства ее красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе через занятия на открытом воздухе.

Ценность гражданственности - осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства, чувства ответственности за настоящее и будущее своей страны. Привитие через историю спортивной скакалки интереса к своей стране: ее истории, языку, культуре, ее жизни и ее народу.

Ценность патриотизма. Любовь к России, активный интерес к ее прошлому и настоящему, готовность служить ей.

Ценность смыслообразования - воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации здорового образа жизни.

Ценности человечества. Осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 – 45 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 начисления очков: уровень сложности прыжков, техника, зрелищность, музыкальность, штрафы. Основные правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе роуп скиппинга (спортивной скакалки).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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. Это:

- 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.

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».

В 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 скрэпингу (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 скрэпингом (спортивной скакалкой)), том числе правилах его предупреждения;
- основы обучения двигательным действиям средствами роуп скрэпинга (спортивной скакалки),
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий роуп скрэпингом (спортивной скакалкой);
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования по роуп скрэпингу (спортивной скакалке),
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях роуп скрэпингом (спортивной скакалкой).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании должны уметь:

- характеризовать:
 - a) основы проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей и оздоровительной направленности;
 - b) особенности обучения и самообучения двигательным действиям, на занятиях роуп скрэпингом (спортивной скакалки);
 - c) особенности различных физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
- определять:
 - a) уровни двигательной подготовленности при занятиях роуп скрэпингом (спортивной скакалки);
 - b) эффективность занятий физическими упражнениями, физическое состояние организма во время занятий роуп скрэпингом (спортивной скакалкой);
 - c) дозировку физической нагрузки физических упражнений во время занятий роуп скрэпингом (спортивной скакалкой).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании должны владеть:

- умениями организовывать свою здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными собственного здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (координации, скорости, выносливости, гибкости, силы).

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.

В конце обучения, 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.

В конце обучения, 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание раздела	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1	<i>История физической культуры.</i>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой, укреплением психики, духовно-нравственного самоопределения и формирования потребности в здоровом образе жизни. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития роуп скрепинга (спортивной скакалки).</p> <p>Основные термины и понятия в роуп скрепинге (спортивной скакалке). Успехи российских скреперов на международных соревнованиях.</p>	<p>Знать: историю возникновения и развития роуп скрепинга (спортивной скакалки); основные термины и понятия роуп скрепинга (спортивной скакалки).</p> <p>Уметь: определять и кратко характеризовать физическую культуру как: занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, проектно-исследовательской деятельностью в области сбережения здоровья.</p> <p>Владеть: основными способами передвижения человека.</p>
2	<i>Физическая культура человека.</i>	<p>Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Правила предупреждения травматизма во время занятий роуп скрепингом (спортивной скакалкой); организация мест занятий по роуп скрепингу (спортивной скакалке), подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов роуп скрепинга (спортивной скакалки).</p>	<p>Знать: правила предупреждения травматизма во время занятий роуп скрепингом (спортивной скакалкой);</p> <p>Уметь: различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация, сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость); различать типы прыжков.</p> <p>Владеть: навыками подбора одежды, обуви и инвентаря.</p>

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

3	<p><i>Организация и проведение занятий.</i></p>	<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения с музыкальным сопровождением. Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений со скакалкой по профилактике ее нарушения.</p> <p>Основные требования к технике безопасности при занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалкой). Правила личной гигиены.</p>	<p>Знать: комплексы упражнений для формирования правильной осанки; правила техники безопасности на занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалки), правила личной гигиены.</p> <p>Уметь: составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток (статические и динамические); выполнять основные требования техники безопасности на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалке); выполнять мероприятия личной гигиены.</p> <p>Владеть: комплексом упражнений со скакалкой по профилактике нарушения осанки; комплексом мероприятий личной гигиены.</p>
4	<p><i>Оценка эффективности занятий.</i></p>	<p>Ведение дневника самонаблюдений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, Самоконтроль на занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалкой). Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p>	<p>Знать: тестовые задания для определения физической подготовленности.</p> <p>Уметь: вести дневник самонаблюдений.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля на занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалкой).</p>

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

5	<p><i>Общая физическая подготовка</i></p>	<p>Игры со скакалкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шнурочек; 2. Нить Ариадны; 3. Паучок; 4. Мягкий обруч; 5. Минное поле; 6. Змейка; 7. Кокон; 8. Змейка; 9. Лошадки; 10. Автоматические ворота; 11. Пещера; 12. Салочки в парах; 13. По волнам; 	<p>Знать: правила и условия проведения подвижных игр; простой комплекс ОРУ со скакалкой.</p> <p>Уметь: взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх; выполнять: комплексы упражнений для развития</p>
---	---	--	--

		<p>14. Цепочка; 15. Извилистая дорожка; 16. Прыг-скок; 17. Перешагивание; 18. Удочка; 19. Лебедь, рак и щука; 20. Стенка на стенку; 21. Перетяжки. (Приложение 6).</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений со скакалкой для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p>	<p>основных физических качеств (домашнее задание).</p> <p><i>Владеть:</i> навыками самостоятельно организовать и провести подвижную игру; навыками самостоятельно выполнять ОРУ.</p>
6	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	<p>Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.</p> <p>Упражнения со скакалкой, лежащей на полу. Знакомство с упражнениями с длинной скакалкой: Прибегание перпендикулярно скакалке, по диагонали. Прыжки через скакалку перпендикулярно, по диагонали. Знакомство с базовыми прыжками с одиночной скакалкой с изменяющимся положением ног (шаги): Оловянный солдатик, Лыжник, Колокол, Маятник, Ножницы, «Х», Часики, Удар, Твист, Колено вверх, Канкан, Сверкающие пятки, Казачок, Ковырялочка, Крест.</p> <p>Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Знакомство с упражнениями в парах с одной скакалкой (путешественник): поочередный прыжок оловянный солдатик, крест, поворот на 360 градусов. Основы групповых упражнений «Треугольник». Основы Дабл Датч (две длинные скакалки).</p>	<p><i>Знать:</i> простейшие упражнения растяжки; технику основных базовых упражнений со скакалкой на полу, шаги, в парах, с длинной скакалкой.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять базовые упражнения со скакалкой и выявлять характерные ошибки; осваивать и выполнять упражнения для выработки осанки; координацию движений; выполнять движения в заданном ритме и темпе; осваивать и выполнять упражнения на расслабления мышц. Владеть навыками самостоятельно соединять базовые прыжки (шаги) в связки под музыку; базовых прыжков треугольник, Дабл Датч.</p>
<p><i>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств роуп скиппинга (спортивной скакалки).</i></p>			

7	<i>Общая физическая и специальная подготовка</i>	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты выполнения базовых прыжков через скакалку «бег на месте (спринт)».	<i>Знать:</i> простые упражнения на развитие координацию и равновесия. <i>Уметь:</i> осваивать и выполнять универсальные физические упражнения. <i>Владеть:</i> навыками базовыми прыжками через скакалку: соло, в парах, в команде для развития физических качеств.
8	<i>Базовая подготовка (основы техники роуп скринга (спортивной скакалки)).</i>	Классификация прыжков в роуп скринге (спортивной скакалке): силовые (акробатика, гимнастика), мультипрыжки (двойные, тройные), манипуляции со скакалкой (намотки, броски). Подготовка игровой площадки для занятий роуп скрингом (спортивной скакалке).	<i>Знать:</i> классификацию прыжков <i>Уметь:</i> выполнять простые силовые, мультипрыжки и манипуляции со скакалкой. <i>Владеть:</i> навыками базовыми прыжками через скакалку: соло, в парах, в команде для развития физических качеств.

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

9	<i>Совершенствование и усложнение технических навыков</i>	Закрепление основных базовых прыжков в парах и группе. Отработка личных и командных дисциплин: скорость спринт, скорость 4x30 секунд, «восьмерка», фристайл.	<i>Знать:</i> комбинированные прыжки в парах и группах. <i>Уметь:</i> выполнять комбинированные прыжки в парах и группе. <i>Владеть:</i> навыками основных базовых прыжков через скакалку в парах и группе.
10	<i>Соревновательная практика</i>	Результаты школьных соревнований	Выполнять: итоговые тесты

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий роуп скрингом (спортивной скакалки) необходимо иметь спортивный зал для отработки движений, а также акробатическую дорожку. Для методического, музыкального обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся можно использовать оборудование общеобразовательной организации, приобретённое в соответствии с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений» (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19) и физкультурно-спортивными приоритетами данной организации.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, спортивного оборудования и инвентаря. Количество учебного оборудования и инвентаря приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения занятий

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Скалка скоростная	штук	20
2.	Скалка для фристайла	штук	20
3.	Скалки Дабл Датч	штук	20
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (12x2 м)	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Надувная акробатическая дорожка	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Секундомер	штук	2
10.	Счетчик для прыжков	штук	20

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.

2. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебнометодическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с

3. Бойко В.В. Инновационные подходы и их применение в роупскиппинге (научная статья) Электронный Режим доступа: [http://www.nauka2020.ru/MKN_7\(32\)2019.pdf](http://www.nauka2020.ru/MKN_7(32)2019.pdf). – ISSN 2413-6379. Наука-2020:

Физическая культура и спорт: наука, практика, образование: материалы Международной научно-практической конференции 14-15 июня 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 7(32). – стр. 215-222.

4. Бойко В.В. Не Олимпийские виды спорта. Роуп-скиппинг спорт для всех (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 29 марта 2013 г.) Отв. ред. А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. С.121-128.

5. Бойко В.В. Новый вид спорта роуп-скиппинг. Влияние занятий скиппингом на функциональное состояние человека (научная статья). Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 14 марта 2014 г.) Отв. ред. А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2014. С213-218.

6. Бойко В.В. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного возраста. Бойко В.В., Карнюхина Л.А. Ученые записки Орловского государственного университета № 3 (80) 2018. – С.219-224. из перечня журналов ВАК РФ, по состоянию на 28.12.2018 г.].

7. Бойко В.В. Стратегическое планирование в развитии нового вида спорта роуп-скиппинг в России (научная статья) Физическая культура и спорт в современном социуме. Материалы международной научно-практической конференции. Март 2014 г., г. Орел: ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет» 2014. С.163-165.
8. Бойко В.В. Теория и методика спортивной тренировки (роупскиппинг) Орел: «ОГУ имени И.С. Тургенева», 2019. – 44 с.
9. Бойко В.В. Физическая культура в школе. Спортивная скакалка – вид спорта доступный для всех (научная статья) Физическая культура, спорт и здоровье: «Виртуаль 23»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 1-20 апреля 2014 г. под ред. Проф. М.М. Полевщикова. –ЙошкарОла: Изд-во МарГУ, 2014. С.76-82.
10. Бойко В.В. Школьная физкультура. rope skipping (спортивная скакалка) – вид спорта доступный для всех (научная статья) Электронный <http://docplayer.ru/60451770-Nauka-2020-mezhdunarodnyy-nauchnyy-zhurnal.html> Международный научный журнал «Наука 2020» Сб. Международной научнопрактической конференции (г. Орел 12-14 февраля 2016), научно-издательский центр МАБИВ, стр. 140-148.
11. Влияние занятий скакалкой на физическую подготовленность от 9 до 10 лет школьниц. Advances in Applied Science Research, 2015, 6(4):135-140 Available online at www.pelagiaresearchlibrary.com
12. Влияние программы подготовки к прыжкам через скакалку на Уроки физической культуры по Силе, Скорости и Иначе VO2 max у детей Nebahat Eler, Hakan Acar Universal Journal of Educational Research 6(2): 340-345, 2018 <http://www.hrpublishing.org> DOI: 10.13189/ujer.2018.060217
13. [Влияние спортивной обуви на подошвенную силу при скакалке](#)
Авторы: Хай-бин Ю; Чоттидао Мончай; Юнг-Шэнь Цай. DOI: [10.1504 / IJESB.2018.092260](https://doi.org/10.1504/IJESB.2018.092260)
Международный журнал экспериментальной и вычислительной биомеханики, 2018 том 4 № 2/3, с.184 - 195
14. Джонс Д., Сквайрс С, Родаль К. Эффект от скакалки на физическую работоспособность. Res Q 33: 236–238, 1962.
15. История роуп скиппинга (спортивной скакалки) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://vk.com/doc-118349126_554829944?hash=07625d183d030be814&dl=4f1e24f79cea538d2d Дата доступа: 03.06.2020.
16. Китагава Дж. Исследование о скакалке. Бюллетень летописи фитнеса и спортивных наук, Natl Inst Fitness Sports Kanoya 2: 61–66, 1987.
17. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ 04-10/2554 - 113 с.
18. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://government.ru/info/35559/> - Дата доступа: 10.07.2020.
19. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р. «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
20. Федеральный закон № 329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=330796&fld=134&dst=100000001,0&rnd=0.5781515752463819#07770411070864511> - Дата доступа: 10.07.2020.
21. Школьная программа пропуска веревки для подростков: результаты рандомизированного исследования Авторские ссылки открывают оверлейную панель [Эми С. Хаа Крис Лонсдейлб Йохан YY Нга Дэвид Р. Любанс](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743517302050)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743517302050>

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры:
<http://spo.1september.ru/urol/> сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://fizkultura-na5.ru/>

http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА: онлайн справочник сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

http://zdd.1september.ru/ Газета "Здоровье детей" Издательского дома "Первое сентября"

http://spo.1september.ru/ Газета "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"

http://www.karina-kazak.narod.ru/phisiol/lectures/lec1/content.html Утренняя гимнастика:

Лекции для студентов и не только

http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\ Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания

http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm Уроки здоровья

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания

http://eidos.ru/olymp/sports/ Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады

http://www.fismag.ru/ Журнал "Физкультура и спорт"

http://www.olimpizm.ru/ Олимпийская энциклопедия

http://slovani.yandex.ru/dict/olympic Большая олимпийская энциклопедия.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.

2. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с

3. Патрикес А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2009.

4. Гришин В.Г. Малые олимпийские игры. – М.: Просвещение, 1989 г.

5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. –М.: Вако, 2004.

6. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1989 г.

7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: Вако, 2004.

8. Лопатина А., Скребцова М. Сказочный справочник здоровья. - М.: Амрита Русь, 2005.

9. Симкина П.Л. Азбука здоровья. – М.: Амрита Русь, 2006.

10. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М.: Просвещение, 2004

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075119

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен С 03.04.2025 по 03.04.2026