

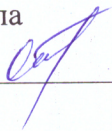
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Муниципальное образование Емельяновский район.

МБОУ Гаревская СОШ

РАССМОТРЕНО

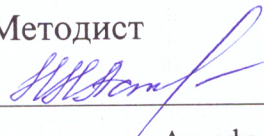
ШМО Гуманитарного
цикла



Будник О.И.
31.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Методист



Астафьева Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО

директор Гаревской
СОШ

Войтова Т.В.
№ 01 от «01» 09. 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Скакалка»

Пояснительная записка

Программа разработана на основе ст. 12, п:4 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ; письма от 11.12.2006 года №06-1844 «Требования к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей».

Предметом обучения скиппингу в начальной школе является широкий комплекс упражнений с применением простого, дешевого и компактного тренажера - скакалки. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Скиппинг позволяет увеличить гибкость тела, выровнять осанку, развить чувство равновесия и улучшить координацию движений. Примечательно, что для занятий скиппингом не нужна особая физическая подготовка и специфические навыки. К тому же, скакалка мало бюджетный тренажер и доступна всем.

Направленность программы:

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. Программы, совмещает в себя: 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.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Двигательная способность подрастающего поколения раскрывает суть физической культуры, которая составляет часть общей культуры человека. Благодаря социально – психологической природе периода взросления, складывается некий образ жизни, который впоследствии становится образцом для повседневной реальности, выступая как модель для сегодня уже начатого построения жизненных навыков. Среди множества рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания, скиппинг является одним из актуальных средств, повышающих интерес к занятиям физической культурой. Скиппинг – представляет собой особый вид физической деятельности человека, который складывается из прыжков с использованием специфического инвентаря – скакалки. Название «скиппинг» происходит от английского слова «skipping» (многократные перескакивания, перепрыгивания). Упражнения данного вида спорта носят циклический характер. Их можно выполнять в индивидуальном порядке, парно и в группах. Существует несколько важных преимуществ занятий спортом со скакалкой.

1. Скакалка экономит время

Вы не только экономите время, которое могли затратить на дорогу до фитнес-клуба, но и можете совмещать отдых со спортом. Например, никто не мешает вам прыгать на скакалке и одновременно смотреть любимый сериал или фильм.

2. Упражнения на скакалке благотворно влияют на психику

Достоверно известно, что простые упражнения, не требующие слишком сильного умственного напряжения, способствуют выработке эндорфина – естественного «гормона счастья».

3. Повышенный расход калорий

4. Скакалка укрепляет сердечно-сосудистую систему

Никакая тренировка не будет влиять настолько благотворно на сердце и сосуды так, как это делают нагрузки кардио.

Цель программы: Создание условий для оптимизации физического развития

учащихся, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных

качеств, характеризующих общественно активную личность, а так же активная пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Основные задачи

Обучающие

- Обучить жизненно-важным навыкам и умениям в прыжках, в беге.
- Поэтапно обучить техническим приемам прыжкам со скакалкой.
- Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой

Воспитательные

- Воспитать самостоятельность, ответственность и инициативу.
- Воспитать потребность к регулярным занятиям спортом.

Развивающие

- Развить основные двигательные качества (координацию, быстроту, выносливость, прыгучесть)
- Развить волевые и умственные способности.

Для реализации поставленных задач необходимо выполнение следующих условий: четкое планирование учебного процесса; поэтапное составление занятий, с учетом физических и моральных качеств учащихся; мотивация учащихся к активному участию на занятиях путем использования различных способов и методов тренировки со скакалкой; необходимо заинтересовать учащихся, используя видеоматериал и другие дидактические материалы.

Основными целями программы являются:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.
- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке: В отличие от основной образовательной программы, дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Условия набора.

К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 1-9-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается до 15 человек.

Ожидаемые результаты.

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);