

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
решением педагогического
совета школы

Протокол № 4 от 24.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 100 от 24.08 2020 г.
Директор ГБОУ СОШ № 149



/Степанова Е.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительное направление

3в класс

«Скиппинг»

Ф.И.О. педагога: Калимуллин Александр Рафикович

Срок реализации программы: 2020/2021 учебный год

Санкт-Петербург

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Скиппинг» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ").
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 N 09-1672 "О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности".
5. Письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 21.05.2015 N 03-20-2057/15-0-0 "О направлении инструктивно-методического письма".
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
7. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях образовательного стандарта общего образования».
8. Письмо Минобрнауки России от 28.1.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
9. Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт-Петербурга.
10. Положение об организации внеурочной деятельности в ГБОУ СОШ № 149 Калининского района Санкт-Петербурга.
11. Приказ ГБОУ СОШ № 149 об организации внеурочной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год обучения в 3в классе – 2 час в неделю, 68 часов в год. По расписанию занятия проводятся 1 раза в неделю. Программа составлена в соответствии с календарным графиком ГБОУ СОШ № 149. Допустимо использование дистанционных образовательных технологий.

Цель программы : формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

Задачи программы:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств,
- формирование общих представлений о спорте, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья,
- развитие интереса к самостоятельным занятиям спортом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты освоения внеурочной деятельности

Программа ориентирована на формирование основ здорового образа жизни.

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности, осуществление самоконтроля.

- **предметные результаты** – представление физических упражнений как средства укрепления здоровья, организация и проведение со сверстниками подвижных игр и соревнований, осуществление их объективного судейства, применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Каждое занятие состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов, объяснение технике прыжков. Скиппинг подразделяется на несколько видов: это классические прыжки, прыжки на одной ноге, прыжки со сменой ног и прыжки "ноги скрестно", прыжки боком, в приседе, прыжки "руки с крестно", прыжки с продвижением. Также существуют и состоящие из нескольких видов смешанные прыжки, сложные прыжки и многоборье. Но через скакалку можно прыгать не только в одиночку, есть групповые и парные прыжки.

Формы контроля и оценки результатов достижений:

- на каждом занятии осуществляется текущий контроль за деятельностью учащихся;
- в конце занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу(самооценка);
- проведение открытых занятий для родителей.

Календарно-тематическое планирование 3в класса

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Часы	Контроль
1			Скиппинг как вид спорта.	2	Визуальный
2			Обучение прыжкам на скакалке.	2	
3			Прыжки классические.	2	
4			Прыжки на одной ног, прыжки боком.	2	
5			Прыжки в приседе, прыжки «руки с крестно».	2	
6			Прыжки с продвижением.	2	
7			Прыжки со сменой ног, прыжки «ноги с крестно».	2	
8			Прыжки смешанные.	2	
9			Прыжки парные.	2	
10			Прыжки групповые.	2	
11			Прыжки сложные.	2	
12			Упражнения с короткой скакалкой.	2	
13			Игры со скакалкой.	2	
14			Упражнения с длинной скакалкой.	2	
15			Упражнения со скакалкой для улучшения осанки.	2	
16			Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	2	

17			Техники Скиппинг.	2	визуальный
18			Обучение технике прыжков ДаблДатч.	2	
19			Прыжки ДаблДатч.	2	
20			Упражнения с длинной скакалкой.	2	
21			Упражнения со скакалкой для укрепления мышц плечевого пояса.	2	
22			Упражнения со скакалкой для развития гибкости.	2	
23			Упражнения со скакалкой для координации, чувства равновесия.	2	
24			Прыжки классические.	2	
25			Прыжки на одной ног, прыжки боком.	2	
26			Прыжки в приседе, прыжки «руки с крестно».	2	
27			Прыжки с продвижением.	2	
28			Прыжки со сменой ног, прыжки «ноги с крестно».	2	
29			Прыжки смешанные.	2	
30			Прыжки парные.	2	
31			Прыжки групповые.	2	
32			Упражнения с короткой скакалкой.	2	
33			Игры со скакалкой.	2	
34			Подведение итогов года.	2	

Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1983
2. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.
3. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миншикова. -- М.: Академия, 2005.
5. Лукина Г.Г. Коррекция и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук.- СПб., 2003.
7. Лукина Г.Г., Потапчук А.А. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004.
8. Муравьева С.К. Методика проведения уроков физкультуры в первом классе. - Л.: Просвещение, 1960.

В настоящем документе прошито,
пронумеровано и скреплено печатью
4 (четыре) листа(ов)

Директор

Степанова Е.В.

