

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

ПРИНЯТ  
решением педагогического  
совета школы  
Протокол № 9 от 30.08, 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 220 от 30.08, 20 21 г.



Директор ГБОУ СОШ № 149  
Степанова Е.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
физкультурно-спортивное направление  
4в класс  
**«Скиппинг»**

Ф.И.О. педагога: Калимуллин Александр Рафикович

Срок реализации программы: 2021/2022 учебный год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 32A3DBA3B0BF2D99B64B9BD59CD5C4A1041332B2  
Владелец: Степанова Елена Владимировна  
Действителен: с 19.08.2020 до 19.11.2021

Санкт-Петербург

2021 г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Скиппинг» для 4 класса составлена в соответствии с документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ № 149.
4. План внеурочной деятельности начального общего образования ГБОУ СОШ № 149.

#### Место учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год обучения в 4в 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. Программа предусматривает возможность использования 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 4в класса

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Часы	Контроль
1			Скиппинг как вид спорта.	2	<b>Визуальный</b>
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	
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. Миньшикова. -- 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.