

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Аксеновская средняя общеобразовательная школа»

<p>СОГЛАСОВАНА</p> <p>с зам.директора по УВР</p> <p>«28» 05. 2021г.</p> <p>_____ /Е.С. Долженкова/</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор школы</p> <p> /И.В. Воронина/</p> <p>Приказ № 89 от «28» 05. 2021 г.</p> 
--	---

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«Я умею, тебя научу»

Направление спортивно-оздоровительное

13-17 лет

\_\_\_\_\_ 34 часа \_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

Учитель:

Долженкова Е.С.

Аксёново – 2021

## I Планируемые результаты

Сформированные знания, умения, навыки по планированию и организации социально-значимой, коллективно-творческой и игровой деятельности.

- Развитые умения позитивно влиять на окружающих, работать с группой, высказывать и отстаивать свое мнение; - участники проявляют самостоятельность и творческую активность.
- Сформированное чувство ответственности за порученное дело, самостоятельность, уважительное отношение к окружающим.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### *Регулятивные УУД:*

- овладевать навыками самоконтроля, самооценки, искать и исправлять ошибки техники выполнения прыжков;
- учиться осознавать свои и чужие трудности, стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме;
- концентрировать, переключать своё внимание.

### *Познавательные УУД:*

- уметь объяснять правильность выполнения прыжков, объяснить и показать подводящие упражнения и прыжок в целом;
- уметь выполнять сравнение, обобщение, классификации прыжков через скакалку;
- выделять и устранять ошибки выполнения техники прыжков;
- улучшить уровень зрительно-моторной координации, уровень внимания.

### *Коммуникативные УУД:*

- учиться работать в паре и в группе, на камеру;

- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- объяснять правильность прыжка;
- осознавать особенности позиции наставника и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

### *Личностные результаты*

Знать:

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила общения, о правильном отношении к собственным и чужим ошибкам, к успеху, неудачам.

Уметь:

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- налаживать контакт с людьми;
- правильно взаимодействовать с партнерами.

## II. Содержание программы.

Создание условий для реализации интересов, потребности детей в самосовершенствовании, саморазвитии, самовыражении и самостоятельности у активистов секции по роуп-скиппингу через организацию мастер-классов по обучению прыжков на скакалке, на школьном и районном уровне.

Обучение учащихся роли наставников.

Научить методу расчлененного упражнения, выполнение подводящих упражнений, выполнения упражнения целиком и с усложнением.

- «Спринт» скорость 1х30 сек;
- «Спринт» выносливость 1х180 сек;

- «Открытый крест» 1х30 сек, 1х60 сек;
- «Двойные прыжки» 1х30 сек. 1х60 сек;
- «Планка» 1х30 сек;
- «Путешественник» 2х30 сек;
- «Длинная скакалка» 4х30сек., 3х60 сек.
- «Восьмерка» 8х60 сек.
- «Дабл Дач» 3х60 сек.
- «Фристайл» 1х30 сек.

Организация мастер классов по обучению прыжков на скакалке для новичков, школы и района, в том числе видео записи с подробным разбором прыжков. В роли наставников выступают ученики секции «Роуп-скиппинг»

### III. Тематическое планирование

№ п.п.	Тема	Кол-во часов
1	Отбор учащихся для роли наставников	1
2	Обучение наставников методу расчлененного упражнения, подводящие упражнения.	3
3	Тренинг на развитие лидерских качеств	1
4	Обучение базовым прыжкам для новичков	2
5	Обучение парным прыжкам для новичков	1
6	Обучение прыжкам на длинной скакалке для новичков	1
7	Организация онлайн мастер-класс по обучению прыжкам на скакалке для учащихся района.	1
8	Организация мастер-класс по обучению прыжкам на скакалке с выездом в школы района.	1