

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №9» муниципального образования городской округ  
Симферополь Республика Крым**

**Принята на заседании  
методического совета  
протокол №1  
от 30.08.2022 г.**

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ «Гимназия №9»  
г. Симферополь  
\_\_\_\_\_ Т.В. Иванова  
Приказ №483/1 от 01.09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
*физкультурно-спортивной направленности*  
«Роул – скиппинг (спортивная скакалка)»  
Возраст обучающихся – 11 – 16 лет  
Срок реализации: 2022-2023 учебный год**

**Составитель:**  
Бабакина С.В.  
педагог-дополнительного образования

**г. Симферополь  
2022 год**

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 11.12.2020 г), а также:

- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- вида спорта: Приказ от 1 октября 2019 года N 784 Вид спорта "роуп-скиппинг (спортивная скакалка)".

С учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** - настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования физического воспитания относится охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гимнастика (занятия с гимнастической скакалкой) - один из основных видов спорта, которым можно заниматься с юного возраста и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастики, а также скиппинга (прыжкам через скакалку) можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения и осанки.

Спортивная скакалка имеет свои особенности:

- комплексное воздействие на организм занимающегося, т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечнососудистой, дыхательной);
- симметрия развития тела человека;

- творческое развитие в рамках придумывания различных трюков, заданий, игр со скакалкой;
- речевое развитие при произношении стихов во время выполнения прыжков и т.п.;
- социально-коммуникативное развитие детей в работе команды;
- большая эмоциональность занятий, что позволяет выплеснуть эмоции, снять напряжение.

**Новизна программы** состоит в том, что впервые представлена современная методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с двумя длинными скакалками).

**Отличительная особенность программы.** Дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники прыжков на скакалке, аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

**Педагогическая целесообразность данной программы в том, что она** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы:** данная программа предназначена для учащихся в возрасте 8-12 лет.

**Объем и срок освоения программы:** срок освоения программы – 1 год. Занятия проводятся раз в неделю по 1 академическому часу, всего 34 часа.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

**Формы обучения** - очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе проводится в очном формате.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры.

**Состав группы:** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 15 до 20 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.

2. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.

3. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

4. Достижение оптимального для данного этапа уровня физической подготовленности.

#### **Режим занятий:**

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия - 45 минут.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** - удовлетворение у детей школьного возраста индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени с помощью изучения различных видов прыжков со скакалкой и применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные:*

- формирование необходимых двигательных навыков;
- обучение прыжкам на скакалке, классической аэробике, степ-аэробике;
- обучение групповым прыжкам на скакалке.

##### *Личностные:*

- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе обучения.

##### *Метапредметные:*

- умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров;
- умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми

### **1.3. Воспитательный потенциал программы**

Реализация воспитательного потенциала занятий спортивно-физической направленности предполагает следующее:

- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины

и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение спортивных (олимпиады, мастер-классы и др.) и спортивно-развлекательных мероприятий (конкурс газет и рисунков, спортивные соревнования, турниры, эстафеты и т.д.), формирующих устойчивый интерес к занятиям спортом;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты и др.);

- применение на занятиях интерактивных форм работы учащихся: квесты, соревнования, которые дают учащимся возможность приобрести соревновательный опыт; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад;

- включение игровых форм обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к обретению двигательных умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха).

#### 1.4. Содержание программы дополнительного образования

##### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов		Форма аттестации/контроля
		теория	практика	
1	Правила безопасности поведения по роуп-скиппингу	1	0	беседа
2	Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой	-	4	Практическое задание. Зачет
3	Раздел 2. В парах одна скакалка	-	10	Практическое задание. Зачет,
4	Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой	-	13	Практическое задание. Зачет
5	Раздел 4. Вращающиеся скакалки	-	2	Практическое задание. Зачет,
6	Раздел 5. Прыжки через длинные скакалки.	-	4	Практическое задание. Зачет
7	Итого:	1	33	34

## Содержание учебного плана

**Раздел №1.** Правила безопасности поведения на занятиях по роуп-скиппингу (спортивной скакалки)

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по роуп-скиппингу (спортивной скакалки). Беседа на тему «История скакалки». Форма одежды. Хранение скакалок. Личная гигиена до и после занятия.

Практика: Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок. Базовые прыжки.

**Раздел 2.** Базовые упражнения со скакалкой

Теория: Объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

Практика: Обучить детей базовым прыжкам через скакалку. Игры со скакалкой. Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

**Раздел 3.** В парах одна скакалка

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – прыжки в парах с одной короткой скакалкой.

Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой.

**Раздел 4** Упражнения с длинной скакалкой

Теория: Расширение представлений детей о длинных скакалках – «Ворота».

Практика: Освоение вращения, пробегание и перепрыгивание через длинную скакалку.

**Раздел 5.** Вращение длинных скакалок

Теория: Расширение представлений детей о вращении длинных скакалок – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение вращения длинных скакалок.

**Раздел 6.** Прыжки через длинные скакалки.

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через длинные скакалки – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками.

### **1.5. Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования**

Дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники прыжков на скакалке, аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

- обучение прыжкам на скакалке, групповым прыжкам;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний.

*Личностные результаты:*

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- формирование организаторских навыков;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

*Метапредметными результатами* программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### *Общеучебные умения, навыки и способы деятельности:*

В ходе реализации Программы занимающийся должен:

*Знать* доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Роуп скиппингом (спортивной скакалкой), понимать сигналы и в движении реагировать на них, знать уровни сложности прыжков через скакалку.

*Уметь*: выполнять не менее 8 раз подряд без остановки выполнять прыжки через скакалку различными способами.

*Владеть*: умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебного года – 01.09.2022г.

Окончание учебного года – 25.05.2023г.

Количество учебных недель – 34

Количество часов в год - 68

### **2.2. Условия реализации программы**

Развитие системы дополнительного образования детей зависит от успешности решения целого ряда задач организационного, кадрового, материально-технического, программно-методического, психологического характера.

Организационно-педагогические условия направлены на развитие системы дополнительного образования детей в школе и способствуют созданию единого воспитательного и образовательного пространства. Для этого ежегодно анализируется социокультурная ситуация, учитываются интересы и потребности детей и их родителей (законных представителей) в дополнительном образовании.

Кадровые условия направлены на профессиональный рост педагога. Участие в семинарах, краткосрочных курсах повышения квалификации, позволяет проводить занятия на высоком профессиональном уровне согласно требованиям ФГОС.

Материально-технические условия. Спортивный зал включает набор спортивного инвентаря: скакалки, мячи набивные, гимнастические маты, скамейки, а также спортивные комплексы для лазания, подтягивания.

Программно-методические условия. Одним из ключевых элементов дополнительной общеразвивающей программы являются планируемые результаты. Согласно Федеральному закону №273-ФЗ итоговая аттестация по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусматривает проведение итоговой аттестации. Промежуточная аттестация может проводиться в формах творческих конкурсов, соревнований.

Структура занятия роуп - скиппинга включает в себя следующие этапы: разминка, основная часть занятия, заключительная часть занятия. Вводная часть – упражнения общей разминки под музыкальное сопровождение, подготовка к предстоящим нагрузкам. Основная часть - включает в себя комплексы индивидуальных и групповых упражнений с гимнастической скакалкой, комплексы упражнений на совершенствование физических качеств: сила, гибкость, координация, выносливость, скорость. Заключительная часть включает спортивные игры и эстафеты с гимнастической скакалкой.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей, разной результативности в освоении навыков прыжков через скакалку. Теория выдается в процессе учебно-тренировочных занятий

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей используются упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, круговая тренировка, игровой метод, соревновательный метод.

### **2.3. Формы аттестации**

Формами подведения итогов реализации Программы дополнительного образования являются: соревнования, спортивные развлечения, показательные выступления с использованием скакалки. Сдача контрольных упражнений в течение обучения.

Способами определения результативности реализации Программы является тестирование сформированности умений и навыков прыжков, вращения скакалки, которое проводится 2 раза в год в виде контрольных упражнений.

## 2.4. Список литературы

1. Бойко В.В. Скакалка – умный тренажер: методические указания по проведению практических занятий / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2015. - 52 с.
2. Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой // А.Н. Глейберман. –М. Физкультура и спорт, 2007. -234 стр.
3. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде // В.А. Лепешкин //Физкультура в школе. 2003 г. -№ 3;
4. Петров, В. Скипинг - новая форма физических упражнений // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
5. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт, 1991. - 92с.
9. Интернет ресурсы: (рубрика "ARSA Level 1 Coaching Manual")

## 3. Приложения

### 3.1. Оценочные материалы.

Выявление и анализ результатов осуществляется по окончанию изучения каждого модуля, а также на этапе промежуточной и итоговой аттестации в виде:

- выполнения тестовых заданий
- игровой формы контроля
- соревнования

### 3.2. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата реализации		Форма аттестации\ контроля
			план	факт	
1	Набор занимающихся в группы. Техника безопасности. История возникновения скипинга. Базовые прыжки. Прыжки через скакалку на левой ноге, на правой ноге.	1	02.09		наблюдение
2	Прыжки через скакалку с ноги на ногу. Прыжки через скакалку в стороны (поочередно прыгать вправо и влево)	1	09.09		практические занятия
3	Прыжки с вращением скакалки назад. Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются)	1	16.09		практические занятия
4	С поворотами на 180 или 360 градусов. Прыжки "Крестиком вперед"	1	23.09		практические занятия
5	Прыжок в приседе с вращением скакалки вперёд петлёй. Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок)	1	30.09		практические занятия

6	Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая пара ведущих вращает синхронно. Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу.	1	07.10		практические занятия
7	Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся. Прыжки через скакалку в парах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками.	1	14.10		практические занятия зачет
8	Вращение скакалки (вдвоём). Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку.	1	21.10		практические занятия
9	Пробегание по диагонали. Пробегание по прямой перпендикулярной линией.	1	28.10		практические занятия
10	Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки. Пробегание поточно на каждый оборот скакалки.	1	11.11		практические занятия
11	Пробегание парами или тройками, держась за руки. Прыжки через длинную скакалку всей группой.	1	18.11		практические занятия
12	Прыжки через две скакалки одновременно по одному. С прыжком через скакалку в паре.	1	25.11		практические занятия зачет
13	Прыжки со сменой ног (выпады). Прыжки "ноги скрестно" (крестик ноги).	1	02.12		практические занятия
14	Прыжки боком. Прыжки в присяде. Прыжки с продвижением. Смешанные прыжки.	1	09.12		практические занятия
15	Бег на месте. Прыжки с высоким подниманием коленей. Перекрестные прыжки, с полуоборотами.	1	16.12		практические занятия
16	Прыжки "Рыбак". Игра "Рыбак".	1	23.12		практические занятия
17	Прыжки вправо-влево. Прыжки на скорость (30 сек.).	1	30.12		практические занятия
18	Прыжки с приземлением одной ноги на пятку то же с др. ногой. Прыжки с приземлением одной ноги на носок то же с др. ногой.	1	13.01		практические занятия зачет
19	Прыжки на скорость (1 мин.). Прыжки на выносливость.	1	20.01		практические занятия
20	Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой.	1	27.01		практические занятия
21	Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой.	1	03.02		практические занятия
22	Игра "Успей пробежать". Игра "Весёлые состязания".	1	10.02		практические занятия
23	Подведение итогов. Контрольное занятие.	1	17.02		практические занятия
24	8-ка с прыжками. Обучение прыжку в присяде вперед и назад.	1	03.03		практические занятия
25	Обучение прыжку "Ноги скрестно" вперед и назад. Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости: прыжки	1	10.03		практические занятия

	с продвижением, вращая скакалку вперед				
26	Прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе. Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой).	1	17.03		практические занятия зачет
27	Прыжки в разном и. п. и с различным движением ног: на одной ноге; со сменой ног; сгибая ноги назад; сгибая ноги вперед (группируясь); поднимая высоко колени. Прыжки ноги вместе-ноги врозь.	1	31.03		практические занятия
28	Прыжки с разведением и сведением ног в прыжке. Одиночное групповое исполнение, две скакалки.	1	07.04		практические занятия
29	Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" – базовый.	1	14.04		практические занятия
30	Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" – базовый и в обратном направлении. Комплекс упражнений: базовый - ноги вместе - ноги врозь - смена ног.	1	28.04		практические занятия
31	Комплекс упражнений: 8-ка - прыжки на правой и левой ноге - "крестиком назад". Упражнение "Рыбак" с перепрыгиванием через скакалку двумя ногами одновременно.	1	05.05		практические занятия зачет
32	Связка упражнений: базовый - скрещивание рук в прыжке - базовый - скрещивание ног в прыжке.	1	12.05		практические занятия
33	Прыжки "крестиком" назад. Быстрый бег на месте через скакалку	1	19.05		практические занятия
34	Соревнования на лучшую комбинацию. Подведение итогов	1	26.05		соревнования
	ИТОГО	34			