

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Сосновская средняя школа им. М.Я.Бредова

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____/О.А.Юнусова
«__» _____ 20__ г.

Утверждено
Директор школы
_____/О.Н.Серова
Приказ № _____ от
«__» _____ 20__ г.

**Рабочая программа
по внеурочному занятию РОУП СКИПШИНГ
(СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Составлена
Золиной Е.А., советником
директора по воспитанию
МКОУ Сосновской СШ им
М.Я.Бредова

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Роуп скиппинг (спортивная скакалка) (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа Роуп скиппинг (спортивная скакалка) разработана в соответствии:

-Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

-с Концепцией 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 (включая разноуровневые программы)»);

-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 номером-кодом вида спорта 1780001411Н.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

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

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность Программы состоит в том, что координационные способности является жизненно необходимым для человека любого возраста. Занятия роуп скиппингом (спортивной скакалкой) также имеют огромное оздоровительное значение: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания. Воспитательное

значение - создание условий для воспитания дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Педагогическая целесообразность Программы объясняется эффективным использованием занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой) в развитии.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы - углубленное изучение различных видов прыжков со скакалкой, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

Задачи программы:

Образовательные:

обучить техническим приёмам вида спорта роуп скиппинг (спортивная скакалка);

обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по виду спорта роуп скиппинг (спортивная скакалка).

Воспитательные:

воспитывать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;

воспитывать инициативность, самостоятельность, творчество;

воспитывать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно – игровой деятельности.

Оздоровительные:

расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;

укрепить здоровье, совершенствовать физическую подготовленность и повысить работоспособность воспитанников.

Содержание и материалы Программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с «Базовым уровнем» сложности.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В реализации Программы участвуют дети школьного возраста 6-10 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы Роуп скиппинг (спортивная скакалка) составляет 1 год. 1 занятие в неделю по 1 часу - 36 недель; 36 часов в год.

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.

Координационных способностей детей дошкольного возраста и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учитывая индивидуальные возможности, концентрации и устойчивости внимания.

МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ, СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ, ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием.

Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления.

Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Средства - упражнения со скакалкой и без нее; строевые упражнения: построения, перестроения, повороты; танцевальные упражнения; подвижные игры; естественные силы природы; гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

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 базовый уровень прыжков через скакалку.

Уметь:

выполнять не менее 8 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Владеть:

умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой.

Раздел I. Базовые прыжки с изменением положения ног

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

Таблица 1. Базовые прыжки с изменением положения ног

Название	Учебно-методические указания
Оловянный солдатик (вращение скакалки вперед)	Прыжки на двух ногах на месте (спина прямая, ноги отрываются от пола на 1-2 см. приземление на носки, дыхание ровное, руки согнуты в локтях 80-90 градусов почти прижаты к туловищу, плечи расслаблены, вращение в кистевом суставе).
Лыжник	Прыжки на двух ногах вправо и влево, с вращением скакалки вперед.
Колокол	Прыжки на двух ногах вперед и назад, с вращением скакалки вперед.
На лошадке	Прыжки ноги вместе, ноги врозь, с вращением скакалки вперед.
Кик (удар)	Прыжки ноги вместе, правую ногу вперед, ноги вместе, правую ногу назад, ноги вместе, то же левой ногой, с вращением скакалки вперед.
Х (икс)	Прыжки ноги врозь, ноги скрестно, с вращением скакалки вперед.
Маятник	Прыжки на одной ноге правая в сторону смена левая в сторону), с вращением скакалки вперед.
Казачок	Прыжки правая нога на пятку вперед, ноги вместе, левая нога на пятку вперед и в и.п., с вращением скакалки вперед.
Оловянный солдатик (вращение скакалки назад)	Прыжки на двух ногах на месте (спина прямая, ноги отрываются от пола на 1-2 см. приземление на носки, дыхание ровное, руки согнуты в локтях 80-90 градусов почти прижаты к туловищу, плечи расслаблены, вращение в кистевом суставе).

Раздел II. Манипуляции со скакалкой

Упражнения выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

Таблица 2. Манипуляции со скакалкой

Название	Учебно-методические указания
Полувосьмерка	Одно вращение сбоку и прыжок.

Восьмерка	Вращение справа сбоку - вращение слева сбоку и прыжок.
Крест	Прыжок крест: руки перед собой скрестно + обычный прыжок.
Матадор	Вращение сбоку справа + прыжок в крест, вращение сбоку слева + прыжок в крест.
Крабик	Прыжок наклонившись вперед руки скрестно между ног ручки скакалки наружу под коленями.
Намотка	Одна намотка на предплечье сбоку, увести руку на другую сторону -размотка и прыжок.
Поворот 180 градусов	Поворот на 180 градусов: при повороте в противоположную сторону скакалку уводим в сторону вверх после поворота опускаем вниз разводим руки вращаем ее назад и прыгаем.

Примечание: «+» выполнение два и более движения одновременно (слитно).

Раздел III. Силовые прыжки

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 3 метра.

Таблица 3. Силовые прыжки

Название	Учебно-методические указания
Пустышка	Присед+упор лежа+присед+прыжок.
Мячик (присед)	Прыжки в положение присед.

Раздел IV. Упражнения в парах с одной скакалкой

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 2 метра, дистанция 2 метра.

Таблица 4. Прыжки в парах

Название	Учебно-методические указания
Моторчик	Один скиппер прыгает, второй помогает вращать.
Дружба (вращение скакалки вперед)	Прыгают одновременно, у одного скиппера в левой руке ручка от общей скакалки, у второго в правой.
Дружба (вращение скакалки назад)	Прыжки одновременно с вращением скакалки назад.

Раздел V. Упражнения с длинной скакалкой

Прыжки выполняются группой (поточно). Длина скакалка не менее 4 метров. Два вращающих, остальные выполняют упражнения. Смена вращающих по сигналу.

Таблица 5. Прыжки с одной длинной скакалкой.

Название	Учебно-методические указания
Ворота открываются	Скипперы стоят к скакалке лицом перпендикулярно. Вращение скакалки К скипперам. По касанию скакалки пола скиппер бежит за скакалкой и пробегает.
Ворота закрываются	Скипперы стоят к скакалке лицом перпендикулярно. Вращение скакалки ОТ скипперов. По касанию скакалки пола скиппер начинает движение и когда скакалка касается пола он ее перепрыгивает.
Ворота открываются (по диагонали)	Скипперы стоят в «мертвой зоне» (у левого плеча вращающего). Вращение скакалки К скипперам. По касанию скакалки пола скиппер бежит за скакалкой и пробегает по диагонали к левому плечу второго вращающего.
Ворота закрываются (по диагонали)	Скипперы стоят в «мертвой зоне» (у левого плеча вращающего). Вращение скакалки ОТ скипперов. По касанию скакалки пола скиппер начинает движение и когда скакалка касается пола он ее перепрыгивает и выходит в мертвую зону к левому плечу второго вращающего.
Белка в колесе	Двое вращают длинную скакалку, а третий выполняет прыжки на двух ногах.

Раздел VI. Дабл Датч (Пара вращающих две длинные скакалки)

Упражнения выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 2,5 метра, дистанция 0,5 метра. Две скакалки (длина каждой 3,5 метра)

Таблица 6. Вращающие две скакалки

Название	Учебно-методические указания
----------	------------------------------

Винты самолёта	Основное вращение. Поочередное вращение двух длинных (3,5 метра) скакалок. Правой рукой вращение осуществляется против часовой стрелки, а левой рукой по часовой стрелки, образуя между вращающимися овал.
Большой палец к носу	Основное вращение (Винты самолёта) с касание большим пальцем носа (в момент, когда рука описывает круг вверху).
Старт	Начало вращения: одна рука скрестно + вращение ей и +вращение другой за ней.
На коленях	Основное вращение (Винты самолёта) + один участник становится на колени и встает, образуемый овал скакалками остаётся неизменным.
Тяни - толкай	Основное вращение (Винты самолёта). Один двигается спиной вперед другой лицом, смена.
Часы	Основное вращение (Винты самолёта). Движение вращающих по часовой стрелке.
Приставной шаг	Основное вращение (Винты самолёта). Один двигается правым боком приставным шагом другой левым, смена

Раздел VII. Дабл Датч (Скиппер)

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 2,5 метра, дистанция 0,5 метра. Две скакалки (длина каждой 3,5 метра)

Таблица 7. Прыжки через две длинные скакалки

Название	Учебно-методические указания
Пассажир	Основное вращение (Винты самолёта). Прыжки на двух ногах через вращающиеся две длинные верёвки поочередно.
Четное число	Основное вращение (Винты самолёта). Скиппер выполняет вход (касание пола ближайшей скакалки к скипперу)+выполнить 2,4, или 6 прыжков+выход по прямой к правому плечу второго вращающего (мертвую зону).
Не чётное число	Основное вращение (Винты самолёта). Скиппер выполняет вход (касание пола ближайшей скакалки к скипперу)+выполнить 3,5, или 7 прыжков+выход по диагонали к левому плечу второго вращающего (мертвую зону).

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (36 Ч.)

Тема №1. Правила безопасности поведения на занятиях по Роуп скиппингу (спортивной скакалки) (1 час)

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по Роуп скиппингу (спортивной скакалки). Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок. Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Беседа на тему «История скакалки».

Практика: Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению физкультурного занятия. Форма одежды. Хранение скакалок. Личная гигиена до и после занятия. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

Раздел I. Базовые прыжки с изменением положения ног (7 часов)

Теория: объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

Практика: обучить детей базовым прыжкам через скакалку с изменением положения ног. Игры со скакалкой. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

Раздел II. Манипуляции со скакалкой (7 часов) Теория: показ видео с программой вращения детей.

Практика: освоение различных способов манипуляций со скакалкой. Игры. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

Раздел III. Силовые прыжки (4 часов)

Теория: расширение представлений детей о прыжках через скакалку – силовые прыжки.

Практика: освоение силовых прыжков. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

Раздел IV. В парах одна скакалка (4 часов)

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

Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

Раздел V. Упражнения с длинной скакалкой (3 часа)

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

Практика: Освоение вращения, пробегание и перепрыгивание через длинную скакалку. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

Раздел VI. Дабл Датч (Вращающие) (4 часа)

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

Практика: Освоение вращения длинных скакалок. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

Раздел VII. Дабл Датч (Скиппер) (5 часов)

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

Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

Тема №9. Итоговое занятие «Посвящение в скипперы» (1 час)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Скакалки: скоростные, бисерные, длинные.
2. Шары для скорости.
3. Секундомер.
4. Счетчики для подсчета прыжков.
5. Музыкальный центр.
6. Диски с музыкальными композициями.
7. Карточки с изображением упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с.
2. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.
3. Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // А.Н. Глейberman. –М. ФиС, 2007, -234 стр.
4. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде [Текст] // В.А. Лепешкин //журнал
5. «Физкультура в школе» № 3, 2003 г.;
6. Петров, В. Скиппинг - новая форма физических упражнений [Текст] // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
7. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // Н.Н. Шарабарова. –М.:
8. «Советский спорт , 1991 г.- 92 стр.
9. Интернет ресурсы:
10. <http://www.skippingaustralia.org.au/Руководство> (рубрика "ARSA Level 1 Coaching Manual")

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ № раздела, темы	Наименование тем	Кол-во часов	Формы аттестации/ контроля
1	Правила безопасности поведения на занятии по роуп-скиппингу	1	Опрос
2	Раздел I. Базовые прыжки с изменением положения ног	7	зачтено/не зачтено
3	Раздел II. Манипуляции со скакалкой	7	зачтено/не зачтено
4	Раздел III. Силовые прыжки	4	зачтено/не зачтено
5	Раздел IV. В парах одна скакалка	4	зачтено/не зачтено
6	Раздел V. Упражнения с длинной скакалкой	3	зачтено/не зачтено
7	Раздел VI. Дабл Датч (Вращающие)	4	зачтено/не зачтено
8	Раздел VII. Дабл Датч (Скиппер)	5	зачтено/не зачтено
9	Итоговое занятие «Посвящение вскипперы»	1	Показательные выступления
10	Итого:	36	