

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации муниципального образования город Новомосковск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ

от «31» августа 2023 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 19 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

« Роуп скипинг »

направленность – физкультурно-спортивная

возраст учащихся – 8 - 14 лет

срок реализации – 1 год

*автор-составитель – Е.В. Петрова, педагог дополнительного
образования*

НОВОМОСКОВСК

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	стр. 2
1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы ..	стр. 2
1.2. Сфера реализации и направленность программы	стр. 3
1.3. Цели и задачи курса	стр. 3
1.4. Отличительные особенности программы	стр. 4
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы	стр. 4
1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы	стр. 4
1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы.....	стр. 4
1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности	стр. 4
1.9. Предполагаемые результаты освоения программы	стр. 5
1.10. Способы определения результативности освоения программы	стр. 5
1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ	стр. 6
II. Учебно-тематический план	стр. 6
III. Календарно-тематический план	стр. 7
IV. Содержание изучаемого курса	стр. 9
4.1. Стартовый уровень	стр. 9
4.2. Базовый уровень	стр. 10
4.3. «Продвинутый уровень»	стр. 11
V. Методическое обеспечение программы	стр. 13
VI. Техническое оснащение	стр. 15
VII. Список литературы	стр. 16
VIII. Приложения	стр. 17

I. Пояснительная записка

1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Очевидное ухудшение здоровья детей диктует необходимость поиска механизмов приостановки этой тенденции, которая в значительной мере препятствует развитию ребёнка, целостному и устойчивому формированию личности гармонично развитого человека. В этом заключается основная идея, на которой выстраивается фундамент настоящей дополнительной общеразвивающей программы «**Роуп скиппинг**».

Занятия со скакалкой имеют огромное оздоровительное значение для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания детей. При выполнении прыжков в работу вовлекаются большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка.

Прыжки через скакалку ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер.

Значение данной программы состоит в том, что координационные способности являются жизненно необходимым для человека любого возраста. Занятия роуп скиппингом (спортивной скакалкой) имеют большое 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

Новизна настоящей программы обусловлена тем, что в ней впервые представлена современная методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с двумя длинными скакалками); она характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения учащихся младшего школьного возраста в процессы саморазвития, самосовершенствования и формирования гармонично развитой личности – посредством реализации потенциала, которыми располагает система занятий пулевой стрельбой.

Программа спроектирована с использованием возможностей модульного подхода при ее реализации.

При реализации настоящей программы может осуществляться обучение учащегося / учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.

Актуальность программы определяется ее востребованностью для различных категорий детского населения МО город Новомосковск, а также родителей (законных представителей) несовершеннолетних; значимостью для развития образовательной модели оздоровительно-образовательного центра, и, опосредовано, – в целом муниципальной системы дополнительного образования.

В условиях снижения физического и психического здоровья детского населения особо важно приобщить школьников к здоровому образу жизни; активно способствовать становлению личности нравственного, всесторонне развитого морально-волевого человека. Созданию немаловажных предпосылок для выполнения этой благородной миссии и служит настоящая программа.

Педагогическая целесообразность реализации настоящей программы объясняется эффективным использованием занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой) в развитии координационных способностей детей школьного возраста и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учитывая индивидуальные возможности, концентрации и устойчивости внимания.

Она обусловлена важностью поставленных задач и подтверждается устойчивой, позитивной динамикой ее результативности; обобщением результатов независимой оценки качества образования в учреждении и положительных отзывов потребителей образовательных услуг.

1.2. Сфера реализации и направленность программы

Сферой реализации дополнительной общеразвивающей программы «Роуп скиппинг» является образовательная деятельность ребенка в образовательном пространстве муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр» (возможно – базе детских образовательных организаций-партнеров).

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

1.3. Цели и задачи курса

Целью настоящей программы является 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.

Реализация цели предусматривает последовательное решение ряда **задач**:

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:

- формирования умения формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров;
- развитие навыков задавать актуальные вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что она 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..

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Роуп скиппинг» разработана для детей возраста 8-14 лет.

Программа предназначена для освоения детьми, не имеющими специальной предварительной подготовки, без требований к уровню образования.

Обучение по данному курсу противопоказано детям с неврологическим статусом.

1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы

Объем реализации программы составляет 144 часа на учебный год (2 раза в неделю по 2 академических часа).

Сроки реализации программы соответствуют 1 учебный год ее освоения.

1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы

Режим занятий. Для учащихся в учреждении установлен семидневный режим работы. Учебные занятия по реализуемой программе проводятся, согласно учебного расписания.

Продолжительность занятий для обучающихся составляет 40 минут (для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов составляет 30 минут /Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»/).

Формы проведения занятий: занятие комбинированного типа; практическое занятие; турнир; тренинг и др.

При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.

Этапы реализации программы: в соответствии со структурой программы, этапы ее реализации представлены в виде укрупненных дидактических единиц – учебных тем, которые выстраиваются в учебном плане в соответствии с принципами последовательности изложения, непрерывности обучения и усвоения знаний «от простого – к сложному».

1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности

Представляют собою реальную и доступную совокупность условий реализации программы. В соответствии со ст. 13-19 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к ним относятся / реализуются в учреждении:

- язык образования – **русский**;
- формы (а) реализации образовательной программы – **традиционная**, с использованием элементов электронного обучения, с возможностью использованием дистанционных форм обучения;
- формы (а) получения образования – **в образовательной организации**;
- формы (а) обучения – **очная**;
- образовательные ресурсы, информационные ресурсы – в учреждении сформирована **цифровая (электронная) библиотека**, обеспечивающие учащимся доступ к базам данных, касающихся учебной информации; информационным справочным системам; а также иным информационным ресурсам.

К условиям, обеспечивающим условия образовательной деятельности, можно также отнести находящиеся в распоряжении учреждения **здания, помещения, сооружения, оборудование, приспособления** и др. объекты.

1.9. Предполагаемые результаты освоения программы

По окончании курса обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов.

Учащийся 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.

Учащийся должен уметь:

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

Учащийся должен владеть:

- умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой.

1.10. Способы определения результативности освоения программы

Характеризуют использование педагогических методов отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы. В процессе реализации программы предусматривается применение следующих методов отслеживания ее результативности:

- Педагогическое наблюдение.
- Тестирование.
- Опрос в устной форме.
- Практические упражнения.
- Итоги спортивных соревнований.
- Педагогический анализ результатов тестирования, выполнения практических упражнений; итогов спортивных соревнований.

1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ**Формы текущего контроля знаний учащихся:**

- функциональное тестирование;
- выполнение практических упражнений;
- соревнования.

Формы промежуточной аттестации учащихся:

- функциональное тестирование;
- спортивные соревнования.

Формы итоговой аттестации учащихся:

- функциональное тестирование;
- показательные выступления.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретиче- ские часы	практиче- ские часы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Вводное занятие.	1	1	0
2.	Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой	30	–	30
3.	Раздел 2. В парах одна скакалка	15	–	15
4.	Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой	35	–	35
5.	Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)	35	–	35
6.	Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)	26	–	26
7.	Участие в соревнованиях	2	–	2
	ИТОГО:	144	1	143

III. Календарно-тематический план

№	Темы занятий	Кол-во час.
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по роуп-скиппингу. История возникновения скиппинга.	2
2.	Виды прыжков. Основные элементы. Базовые прыжки, знакомство с техникой их выполнения	2
3.	Тестирование уровня физического развития	2
4.	Прыжки через скакалку на левой ноге, на правой ноге	2
5.	Прыжки через скакалку с ноги на ногу	2
6.	Прыжки через скакалку в стороны (поочередно прыгать вправо и влево)	2
7.	Прыжки с вращением скакалки назад	2
8.	Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются)	2
9.	С поворотами на 180 или 360 градусов	2
10.	Прыжки "Крестиком вперед"	2
11.	Прыжок в приседе с вращением скакалки вперед петлёй	2
12.	Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок)	2
13.	Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая пара ведущих вращает синхронно	2
14.	Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу	2
15.	Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся	2
16.	Прыжки через скакалку в парах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками	2
17.	Вращение скакалки (вдвоём)	2
18.	Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку	2
19.	Пробегание по диагонали	2
20.	Пробегание по прямой перпендикулярной линией	2
21.	Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки	2
22.	Пробегание поточно на каждый оборот скакалки	2
23.	Пробегание парами или тройками, держась за руки	2
24.	Прыжки через длинную скакалку всей группой	2
25.	Прыжки через две скакалки одновременно по одному	2
26.	С прыжком через скакалку в паре	2
27.	Прыжки со сменой ног (выпады)	2
28.	Прыжки "ноги скрестно"(крестик ноги)	2
29.	Прыжки боком	2
30.	Прыжки в приседе	2
31.	Прыжки с продвижением	2
32.	Смешанные прыжки	2
33.	Бег на месте	2
34.	Прыжки с высоким подниманием коленей	2
35.	Перекрестные прыжки	2
36.	Прыжки с полуоборотами	2
37.	Прыжки "Рыбак"	2

38.	Игра "Рыбак"	2
39.	Прыжки вправо-влево	2
40.	Прыжки с приземлением одной ноги на пятку то же с др. ногой	2
41.	Прыжки с приземлением одной ноги на носок то же с др. ногой	2
42.	Прыжки на скорость (30 сек.)	2
43.	Прыжки на скорость (1 мин.)	2
44.	Прыжки на выносливость	2
45.	Фристайл (мною придуманная комбинация движений)	2
46.	Фристайл (придуманная занимающимися комбинация движений)	2
47.	Прыжки трюковые	2
48.	Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой	2
49.	Игра "Успей пробежать"	2
50.	Игра "Весёлые состязания"	2
51.	Знакомство с правилами соревнований по роуп-скиппингу	2
52.	Соревнования	2
53.	8-ка с прыжками в полуоборот	2
54.	Обучение прыжку в приседе вперед и назад	2
55.	Обучение прыжку "Ноги скрестно" вперед и назад	2
56.	Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости: прыжки с продвижением, вращая скакалку вперед	2
57.	Прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе	2
58.	Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой)	2
59.	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	2
60.	Прыжки ноги вместе - ноги врозь. Прыжки с разведением и сведением ног в прыжке	2
61.	Одиночное групповое исполнение, две скакалки	2
62.	Одна длинная скакалка, синхронное вращение, асинхронное вращение (2петли)	2
63.	Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" - базовый	2
64.	Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" – базовый и в обратном направлении	2
65.	Комплекс упражнений: базовый - ноги вместе - ноги врозь - смена ног	2
66.	Комплекс упражнений: 8-ка - прыжки на правой и левой ноге - "крестиком назад"	2
67.	Связка упражнений: базовый - скрещивание рук в прыжке - базовый - скрещивание ног в прыжке - 8-ка в 2 оборота - выход из 8-ки в "крестик" руками	2
68.	Упражнение "Рыбак" с перепрыгиванием через скакалку двумя ногами одновременно	2
69.	"Крестиком" назад с переходом на 8-ку	2
70.	Быстрый бег на месте через скакалку	2
71.	Соревнования на лучшую комбинацию	2
72.	Тестирование уровня физического развития	2
	ИТОГО:	144

IV. Содержание изучаемого курса

4.1.1. «Стартовый уровень»

1. Вводное занятие (1 ч.)

Теоретическая часть (1ч.)

Первоначальные сведения:

Беседа на тему «История скакалки».

Правила безопасности поведения по роуп-скиппингу.

Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Ознакомление с правилами поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки).

Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок.

2. Базовые упражнения со скакалкой (30 ч.)

Практическая часть (30 ч.)

Основы выполнения:

Объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

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

3. В парах одна скакалка (15 ч.)

Практическая часть (95 ч.)

Основы выполнения:

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

Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой.

4. Упражнения с длинной скакалкой (35 ч.)

Практическая часть (35 ч.)

Основы выполнения:

Расширение представлений детей о длинных скакалках – «Ворота».

Освоение вращения, пробегание и перепрыгивание через длинную скакалку.

5. Дабл Датч (Вращающие) (35 ч.)

Практическая часть (35 ч.)

Основы выполнения:

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

Освоение вращения длинных скакалок.

6. Дабл Датч (Скиппер) (26 ч.)

Практическая часть (26 ч.)*Основы выполнения:*

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

Освоение прыжков в парах с длинными скакалками.

7. Участие в соревнованиях (2 ч.)***Практическая часть (2 ч.)***

Быстрый бег на месте через скакалку.

Тестирование уровня физического развития.

4.1.2. «Базовый уровень»**1. Вводное занятие (1 ч.)*****Теоретическая часть (1ч.)***

Беседа на тему «История скакалки».

Правила безопасности поведения по роуп-скиппингу.

Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Ознакомление с правилами поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки).

Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок.

2. Базовые упражнения со скакалкой (30 ч.)***Практическая часть (30 ч.)***

Объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

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

3. В парах одна скакалка (15 ч.)***Практическая часть (95 ч.)***

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

Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой.

4. Упражнения с длинной скакалкой (35 ч.)***Практическая часть (35 ч.)***

Расширение представлений детей о длинных скакалках – «Ворота».

Освоение вращения, пробегание и перепрыгивание через длинную скакалку.

5. Дабл Датч (Вращающие) (35 ч.)***Практическая часть (35 ч.)***

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

Освоение вращение длинных скакалок.

6. Дабл Датч (Скиппер) (26 ч.)

Практическая часть (26 ч.)

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

Освоение прыжков в парах с длинными скакалками.

7. Участие в соревнованиях (2 ч.)

Практическая часть (2 ч.)

Быстрый бег на месте через скакалку.

Тестирование уровня физического развития.

4.1.3. «Продвинутый уровень»

1. Вводное занятие (1 ч.)

Теоретическая часть (1ч.)

Расширенное рассмотрение:

Беседа на тему «История скакалки».

Правила безопасности поведения по роуп-скиппингу.

Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Ознакомление с правилами поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки).

Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок.

2. Базовые упражнения со скакалкой (30 ч.)

Практическая часть (30 ч.)

Углубленное освоение:

Объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

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

3. В парах одна скакалка (15 ч.)

Практическая часть (95 ч.)

Углубленное освоение:

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

Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой.

4. Упражнения с длинной скакалкой (35 ч.)

Практическая часть (35 ч.)

Углубленное освоение:

Расширение представлений детей о длинных скакалках – «Ворота».

Освоение вращения, пробегание и перепрыгивание через длинную скакалку.

5. Дабл Датч (Вращающие) (35 ч.)

Практическая часть (35 ч.)

Углубленное освоение:

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

Освоение вращения длинных скакалок.

6. Дабл Датч (Скиппер) (26 ч.)

Практическая часть (26 ч.)

Углубленное освоение:

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

Освоение прыжков в парах с длинными скакалками.

7. Участие в соревнованиях (2 ч.)

Практическая часть (2 ч.)

Быстрый бег на месте через скакалку.

Тестирование уровня физического развития.

V. Методическое обеспечение программы

Обеспечение Программы методическими видами продукции:

1. Плакаты «Выбор скакалки», «Правила поведения на занятии роуп скиппингом (спортивной скакалки)».
2. Иллюстрации с изображением прыжков через скакалку.
3. Картинки с изображением спортсменов скипперов.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы вращения и прыжков через скакалку.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений со скакалкой.
7. Картотека игр и упражнений со скакалкой.

Рекомендации при проведении занятий:

При проведении занятий по роуп скиппингу (спортивной скакалке) необходимо следовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности занятий в ДОО и дома в семье.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков со скакалкой от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи обучающихся группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

Основной формой секции физкультурно-спортивной направленности является тренировочное занятие. В учебно-тренировочном процессе применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

Практические части:

Подготовительная; в ней решаются две задачи.

Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия.

Поэтому в первой части используют упражнения общей физической подготовки, предназначенные для развития физических качеств, а во второй-настроечные упражнения.

Основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача-обучение или совершенствование технических приемов роуп скиппинга (спортивной скакалки), освоение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, развитию физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и специализированные упражнения. В этой части занятия идет основная работа над специальной и технической подготовкой, может быть включена тактическая подготовка.

Заключительная (заминка). Создание условий для развития восстановительных процессов. В зависимости от задач основной части тренировки, теоретическая и психологическая подготовка может проводиться как в подготовительной, так и в заключительной части занятия. Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

Развитие основных физических качеств скиппера осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Цель ОФП – гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений из разных видов спорта, таких, как гимнастика, акробатика, подвижные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов, соответствующих данному возрасту.

Миссия СФП – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждой дисциплины СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинаям юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

5.1. Используемые образовательные технологии (элементы технологии)

- личностно-ориентированная технология;
- развивающего обучения;
- педагогической поддержки;
- коллективного взаимообучения;
- создания ситуации успеха;
- здоровьесбережения и др.

5.2. Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий

1. Рекомендуется использовать 4-5 видов учебной деятельности на занятиях в зависимости от специфики преподаваемой образовательной программы (чередовать различные виды упражнений, соблюдая возрастные нормы допустимой нагрузки и пр.).

2. Смена различных видов должна проводиться через равные интервалы времени на усмотрение педагога, интервалы должны быть небольшие, до того, как у ребенка появятся признаки переутомления.

3. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях, при этом упражнения должны меняться. Рационально проводить 3 различные упражнения в период снижения работоспособности.

4. С целью создания у детей положительной эмоциональной настроенности необходимо проводить на занятиях эмоциональные разрядки (поговорки, веселые четверостишия, можно рассказать детям хороший анекдот, подходящий для их возраста и др.).

5.3. Используемые технологии воспитательной и развивающей деятельности (элементы технологии)

- педагогики сотрудничества;
- дидактической игры;
- технология КТД;
- ситуативные технологии и др.

5.4. Примерный список электронных образовательных ресурсов

- <http://www.shooting-ua.com/books.htm>
- http://www.twirpx.com/files/physical_training/shooting/#comment-797847
- <http://popgun.ru/viewtopic.php?f=272&t=210877>
- http://sibshooter.ru/load/knigi_po_strelbe/pnevmaticheskoe_oruzhie/literatura_po_sportivnoj_strelbe_chast_1_4-1-0-9
- <http://shooting-russia.ru/static/?bullet>
- <http://airguners.ru/sport.php>
- <http://russiasport.ru/comment/1862848>
- <http://allwantsimg.com/misheni-dlya-strelby-dlya-pechati>

VI. Техническое оснащение

1. Скакалка скоростная.
2. Скакалка для фристайла.
3. Скакалки Дабл Датч.
4. Мат гимнастический.
5. Музыкальный центр.
6. Секундомер.

VII. Список литературы

Для педагогов:

1. Бойко В.В. Инновационные подходы и их применение в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный Режим доступа: [http://www.nauka2020.ru/MKN_7\(32\)2019.pdf](http://www.nauka2020.ru/MKN_7(32)2019.pdf). – ISSN 2413-6379. Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование: материалы Международной научно-практической конференции 14-15 июня 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 7(32). – стр. 215-222.
2. Бойко В.В. Комплексная методика занятия скиппингом со студентами (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием/ под ред. А.А. Клетнева. - Нижневартовск. Нижн. гос. гум. универ., 2012. С.47-53.
3. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.
4. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с.
5. Бойко В.В. Не Олимпийские виды спорта. Роуп-скиппинг спорт для всех (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 29 марта 2013 г.) Отв. ред. А.А. Клетнева. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. С.121-128.
6. Бойко В.В. Перспективы развития «Роуп-скиппинга» как студенческого вида спорта в России (научная статья) Электронная.
7. Бойко В.В. Применение роуп-скиппинга в средних и высших учебных заведениях по управлению массовым спортом на региональном уровне.
8. Бойко В.В., Музалевский А.А. Ученые записки Орловского государственного университета № 4 2019. – С.214-219. из перечня журналов ВАК РФ, по состоянию на 28.12.2018 г.].
9. Бойко В.В. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного Бойко В.В., Карнюхина Л.А. Ученые записки Орловского государственного университета № 3 (80) 2018. – С.219-224. из перечня журналов ВАК РФ, по состоянию на 28.12.2018 г.].
10. Бойко В.В. Принципы психологии в стрессовой ситуации (соревнованиях) для спортсменов, занимающихся в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_8\(33\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_8(33)2019.pdf). – ISSN 2413-6379. Н 34 Наука-2020 Наука-2020 : Наука, спорт, туризм : материалы III Международной научно-практической конференции 11-12 октября 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 8(33). – 169 с. – Стр. 24-28.

Для обучающихся:

1. Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С. 26-28.
2. Шарбарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.
3. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-774/> Анна Краснорусская. Что такое скиппинг, или какая польза от скакалки.

VIII. Приложения

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м. (не более 6,9 сек.)	Бег 30 м. (не более 7,2 сек.)
Сила	Поднимание туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Поднимание туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке не (менее 5 с.)	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке не (менее 5 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)
Координация	Прыжки на двух ногах через скакалку (вращение вперед) не менее 10 раз	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 сек.)	

Особенности выполнения упражнений

"Стартовый уровень".

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Раздел 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой.

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

Раздел 2. Упражнения в парах с одной скакалкой.

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

"Базовый уровень".

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Обязательное выполнение упражнений стартового уровня.

"Продвинутый уровень".

Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.