

«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОРОМ

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

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

ПРОТОКОЛ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 58 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 3

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Роуп скиппинг»

*Разработана на основе дополнительной общеразвивающей
программы «Роуп скиппинг»*

направленность – физкультурно-спортивная

срок реализации – 1 год

возраст учащихся – 8-14 лет

автор-составитель – педагог дополнительного образования

Е.В. Петрова

**Сведения о рабочей дополнительной общеразвивающей
программе:**

направленность – физкультурно-спортивная

срок реализации – 1 год

год реализации – 1-й год

уровень программы - базовый

*форма реализации – очные занятия с возможностью
использования дистанционной формы обучения*

разработчик – Е.В. Петрова, педагог доп. образования

педагоги, реализующие рабочую программу – Е.В. Петрова,

А.С. Шумаков

возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 8-14 лет

НОВОМОСКОВСК

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	стр. 2
1.1. Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	стр. 2
1.2. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной об- щеобразовательной общеразвивающей программе	стр. 2
1.3. Особенности организации образовательной деятельности	стр. 2
1.4. Цели и задачи рабочей программы	стр. 2
1.5. Режим занятий в текущем учебном году	стр. 3
1.6. Формы занятий и их сочетания	стр. 3
1.7. Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную обще- развивающую программу, необходимые для обучения в текущем учеб- ном году и их обоснование	стр. 3
1.8. Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения про- межуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году	стр. 4
II. Учебно-тематический план	стр. 5
III. Структура занятий	стр. 5
IV. Содержание изучаемого курса	стр. 6
V. Календарный учебный график	стр. 7

I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Физкультурно-спортивная.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Базовый.
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	<p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>В пределах осваиваемой программы может осуществляться обучение учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.</p>
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	<p>Год реализации – 1-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 144.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 144.</p> <p>Возраст обучающихся – 8-14 лет.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 8-12 чел.</p> <p>Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.</p> <p>Обучение по рабочей программе основывается на концепции ее модульного построения: программа может реализовываться в сочетании с рядом других дополнительных общеразвивающих программ МБУДО «ДООЦ», что обеспечивает комплексный подход к решению задач психофизического, когнитивного, психомоторного и эмоционального развития дошкольников.</p>
1.4.	Цели и задачи рабочей программы.	<p><i>Цель рабочей программы</i> – удовлетворение у детей школьного возраста индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, форми-</p>

		<p>рование 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.</p> <p>Реализация цели предусматривает последовательное <i>решение ряда задач:</i></p> <p><i>Образовательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формирование необходимых двигательных навыков; 2. обучение прыжкам на скакалке, классической аэробике, степ-аэробике; 3. обучение групповым прыжкам на скакалке. <p><i>Личностные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе обучения. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. формирования умения формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров; 6. развитие навыков задавать актуальные вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми.
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	<p>Продолжительность занятий – 80 минут (<i>2 академических часа</i>).</p> <p>Количество занятий в неделю – 2.</p>
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	<p>Занятие комбинированного типа; практическое занятие; турнир; тренинг и др.</p> <p>При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.</p>
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	<p>В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.</p>
1.8.	Ожидаемые результаты	<p><i>По окончании курса обучения по настоящей программе пред-</i></p>

	<p>и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.</p>	<p><i>полагается достижение учащимся следующих результатов.</i></p> <p><i>Учащийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Учащийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять не менее 8 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 5. <p><i>Учащийся должен владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой. <p><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. функциональное тестирование; 2. выполнение практических упражнений; 3. соревнования. <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – функциональное тестирование; – спортивные соревнования. <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. Структура занятий

Занятие комбинированного типа традиционной формы (2 академических часа):

1. Вводная часть – 5 минут.
2. Повторение изученного материала – 5 минут.
3. Основная часть – 65 минут.
4. Заключительная часть – 5 минут.

IV. Содержание изучаемого курса

«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 вращения 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.

V. Календарно-учебный график к рабочей программе «Роуп-скаппинг»

№ п/п	Дата	Тема	Всего
1.		Техника безопасности и правила поведения на занятиях по роуп-скиппингу. История возникновения скаппинга.	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