Департамент образования города Заречный Пензенской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №230» г. Заречного
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Юность»

Принята
педагогическим советом
МОУ «Лицей №230» г. Заречного
протокол №___от _____г.

Утверждаю
директор МОУ «Лицей №230» г. Заречного
_____И.Н. Литвинова
приказ от_____г. № _____

Принята
педагогическим советом
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
протокол № 5 от 29 .05.2025 г.

Утверждаю
Директор
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
_____И.В. Строителев
приказ от 30.05.2025г. № 9

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная скакалка»

Направленность: физкультурно-спортивная.
Возраст учащихся - 7-15 лет.
Срок реализации – 1 год (114 часов).

Разработчики:
Строителев Андрей Викторович, Строителева Евгения Александровна
педагоги дополнительного образования

Заречный
2025

Информационная карта дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная скакалка»

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка»
Автор-составитель программы, должность	Строителева Евгения Александровна, Строителев Андрей Викторович, педагоги дополнительного образования МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
Адрес организации, реализующей программу (телефон, факс)	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» 442960 Пензенская область, г. Заречный, ул. Комсомольская, А2
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Образовательная направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения	базовый
Срок реализации программы	1 год
Возраст учащихся	7-15 лет
Форма организации образовательного процесса	Групповая, индивидуальная
Цель программы	Развитие физических качеств, формирование у детей среднего школьного возраста культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья в процессе освоения дисциплины Спортивная скакалка (Роуп скиппинг).
Задачи программы	**Обучающие:** - формировать установку на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям видом спорта спортивная скакалка; - формировать навыки основных двигательных умений и навыков; **Развивающие (оздоровительные):** - сохранять и укреплять здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся, посредством спортивной скакалки; - развивать творческие способности детей; - развивать волевые и мотивационные качества учащихся. **Воспитательные:** - воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость; - формировать коммуникативные умения и культуру поведения и сотрудничества.
Разделы программы	Правила безопасности поведения на занятии по спортивной скакалке; базовые прыжки с изменением положения ног. Фристайл; в парах одна скакалка; Упражнения с длинной скакалкой; Дабл Датч (Вращающие); Дабл Датч (Скиппер); участие в соревнованиях, сборы.
Планируемые результаты освоения программы	**Предметные результаты – компетентность в сфере предметной области.** В результате освоения программы дополнительного образования «Спортивная скакалка» у обучающихся должна повыситься функциональная возможность организма, сформироваться положительное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, система специальных знаний, умений и навыков: - знать доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Спортивной скакалкой; - знать правила судейства соревнований; - владеть умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой (базовые прыжки, скоростные прыжки, силовые прыжки, мульти прыжки, прыжки в дабл дач, фристайл); - уметь выполнять не менее 8 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 5. - понимать сигналы и в движении реагировать на них;

	- знать уровни сложности прыжков через скакалку. Развитие происходит постепенно, учитывая возраст обучающихся. Существенным признаком их развития являются положительные изменения основных физических процессов организма учащегося. Развитие основных физических качеств включает следующие способности: скоростные, силовые, координационные, выносливость и гибкость. **В результате воспитательной деятельности**, обучающиеся должны получить: - опыт спортивной и соревновательной деятельности; - навыки командного взаимодействия; - возможность для воплощения собственных творческих интересов и идей с помощью прыжков фристайла. На уровне педагога: - участие в разного рода соревнованиях и мероприятиях, - развитие новых форм учебно-воспитательной работы, - проведение открытых мероприятий, - участие в городских семинарах, в курсах повышении квалификации. На уровне обучающегося: - формирование и поддержание интереса к данному виду спорта, - участие всех обучающихся в проводимых соревнованиях, фестивалях и мероприятиях, - составление спортивных номеров, заинтересованность в личном росте, - качество исполнения различных прыжков, - повышение уровня физической подготовки.
Нормативно-правовое обеспечение программы	- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»; - Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27 июля 2022 N 629); - Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила..."); - Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» - Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467); - Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»; - Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

	- Закон об образовании Пензенской области от 31.05.2024 г. № 4313-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 31.05.2024 года (с изменениями на 25 апреля 2025 года); - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.; - Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 “Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ; - Национальный проект «Молодежь и дети», утвержден Указом Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309; - Локальные акты, Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность.
Год написания программы	2025 г.
Публикации	Официальный сайт Института регионального развития Пензенской области https://irrpo.pnzreg.ru/konkursy/meropriyatiya/konkursy/konkurs-programm-dopolnitelnogo-obrazovaniya.php Лауреат XV регионального конкурса дополнительных общеобразовательных программ Пензенской области в номинации «Дополнительные общеобразовательные программы (в том числе инклюзивные или адаптированные дополнительные общеобразовательные программы), реализуемые в дистанционных формах с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для обеспечения доступности дополнительного образования детям с разными образовательными запросами и детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации (дети-сироты, дети из семей мигрантов и др.)».
Программа может использоваться педагогами дополнительного образования в УДО	

Заключение о проведении внутренней экспертизы

Эксперт: Баранкина Галина Николаевна

Должность: методист МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете, для реализации в 2025-2026 учебном году.

Дата проведения экспертизы 29.05.2025 г.

Подпись

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы……..	8
1.1	Пояснительная записка……	8
1.2	Цели и задачи программы……...	10
1.3	Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы……...	11
1.4	Формы аттестации и контроля……...	12
1.5	Оценочные материалы……	12
2.	Учебный план и содержание программы……..……	13
2.1	Учебно-тематические планы…….….	13
2.2	Содержание программы……..	14
3.	Комплекс организационно-педагогических условий...……	14
3.1	Методическое обеспечение программы……	14
3.2	Условия реализации программы……	18
3.3	Информационное обеспечение ……...	19
	Приложение № 1……..	22
	Приложение № 2……..	23
	Приложение № 3……..	28

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Спортивная скакалка» разработана для детей младшего и среднего школьного возраста, с целью вовлечения их в физкультурно - спортивную деятельность, повышения функциональных возможностей организма, развития физических качества и способствовать спортивным результатом учащихся. Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка» является программой **физкультурно-спортивной направленности.**

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка» по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней (Федеральному, региональному, муниципальному и нормативно-локальным актам МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»):

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27 июля 2022 N 629);
- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467);
- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";
- Закон об образовании Пензенской области от 31.05.2024 г. № 4313-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 31.05.2024 года (с изменениями на 25 апреля 2025 года);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.;
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 “Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- Национальный проект «Молодежь и дети», утвержден Указом Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309;
- Локальные акты, Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность.

Актуальность программы заключается в вариативности ее реализации, обусловленной индивидуальным выбором ребенка формы и способа организации образовательного процесса.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей среднего школьного возраста от 7 до 15 лет.

Краткая характеристика психофизических особенностей учащихся в возрасте 7-15 лет.

В возрасте 7-10 лет идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обусловливается большая подвижность, стремление к бегению, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки учащихся этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В данном возрасте происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии учащегося: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

В этом возрасте наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения тренировочного занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для учащихся 7-10 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Основная цель образовательного процесса – привлечение учащихся к систематическим активным занятиям физической культурой. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности учащихся.

В возрасте 10-15 лет отмечается быстрый темп развития мышечной системы. За счет увеличения толщины мышечных волокон происходит резкое увеличение общей массы мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 15 лет, у девочек – в 11–12 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебного занятия деятельности. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У учащихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11–12 до 17–18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности.

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

Учащиеся постоянно принимают участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях Поддержка высокого уровня физической формы - основное направление совместной работы педагога и учащегося.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для учащихся от 7 до 15 лет. Объем программы - годовая нагрузка (114 часов 38 недель в год), режим организации занятий (3 часа в неделю) может корректироваться, в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и потребностей учащихся, запросов родителей, а также в связи с изменением педагогической нагрузки до начала учебного года.

Процесс обучения предполагает прохождение 1 уровня освоения программного материала – базового. **Базовый уровень** предполагает освоение базовых знаний в виде спорта Спортивная скакалка (Роуп скиппинг), изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы, используются общедоступные и универсальные формы организации материала.

Формы организации обучения и режим занятий.

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. Средняя наполняемость групп 15-20 человек. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии учащегося из учреждения и др. Группы смешанные. Обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям.

Режим занятий.

Уровень программы, возраст детей	Год обучения	Оптимальный количественный состав группы, человек	Объем нагрузки в академических часах в неделю/ в год	Рекомендуемый режим занятий
базовый	1	15-20	3/114	три занятия в неделю по одному часу

Форма реализации образовательного процесса очная с возможностью применения дистанционных образовательных технологий. Обучение, предполагает активное взаимодействие всех участников учебного процесса.

Программа может реализовываться в сетевой форме в ходе учебно-вспомогательного процесса на базе образовательных учреждений ЗАТО город Заречный Пензенской области и Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Юность». Сетевая форма реализации обеспечивает возможность освоения учащимися программы с использованием ресурсов (материально-технических, кадровых и т.д.) сторонних организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

В случае сложной санитарно-эпидемиологической обстановки, а также для организации персональной формы обучения в случае болезни учащегося, допускается организация образовательного процесса в онлайн-формате с использованием дистанционных технологий и цифровых приложений.

При переходе к очно - заочному обучению с применением дистанционных технологий, в рабочей программе предусмотрена замена практической части с использованием специального оборудования на выполнение альтернативных заданий в форме самостоятельной работы по теме занятия с предложенными педагогом цифровыми образовательными ресурсами, выполнение заданий, получение консультаций педагога на цифровой платформе (Sferum).

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, видеоконференции;
- видеозаписи упражнений;
- онлайн занятия;
- индивидуальных консультаций;
- дистанционные турниры и чемпионаты по дисциплинам программы.

Видеоматериалы для изучения теоретических вопросов программы размещаются канале «Спортивная скакалка 58». Посредством канала проводятся соревнования по Спортивной скакалке, видео трансляции тематических мероприятий в режиме реального времени через Интернет, что позволяет добиться активного взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Проведение занятий может осуществляться с использованием авторского мобильного приложения для платформ Android и IOS - «Jumpion» (Мобильный скиппинг), разработанного при поддержке Регионального отделения Федерации Роуп Скиппинга (спортивной скакалки) в Пензенской области. В мобильное приложение входят программы тренировок, в соответствии с программой дополнительного образования, упражнения отсортированы по уровням сложности трюков спортивной скакалки. Это позволяет структурированно подходить к изучению элементов со скакалкой и проходить тренировки дистанционно. Каждый трюк записан на видео, в разных ракурсах для более полного понятия. Кроме этого программа оснащена таймером для интервальных тренировок со скакалкой, счетчиком, специализированными сигналами старта, метрономом для тренировки темпа прыжков, таблицей результатов, где хранятся все выученные трюки и показатели по скоростным и силовым дисциплинам и другое. Программа поможет самостоятельно начать изучение трюков и каждому узнать с чего начинать знакомство с этим видом спорта. Приложение Jumpion разрабатывалось как основа для развития цифровой образовательной среды, обеспечивающей формирование ценности к саморазвитию и самообразованию у учащихся проживающих на территории Пензенской области, особенно в отдаленных сельских поселениях. Приложение подойдет и для тренеров, как цифровой помощник на тренировках.

Особенности организации образовательного процесса.

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В отдельных случаях, на усмотрение педагога режим организации образовательного процесса может быть изменен, в том числе занятия могут проводиться на открытом воздухе.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица, имеющие основную группу здоровья, без предъявления требований к уровню образования.

Новизна программы заключается в возможности организации образовательного процесса в дистанционной форме с применением мобильного приложения, что позволяет освоить образовательную программу удаленно**.**

Педагогическая целесообразность. Занятия спортивной скакалкой дисциплинируют учащихся, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость.

Программа предусматривает преемственность с предметом «Физическая культура» и призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в дополнительных занятиях физической культурой (укреплении здоровья, развития физических качеств, силы, быстроты, выносливости, ловкости), развития интереса к одному из самых популярных видов спорта Спортивная скакалка (Роуп скиппинг).

Отличительная особенность программы:

1. решает задачи формирования информационно-коммуникационных компетенций, учащихся;
2. предоставляет возможность самостоятельного получения учащимися новых знаний и основных техник вида спорта Спортивная скакалка (Роуп скиппинг), посредством использования мобильного приложения - «Jumpion» (Мобильный скиппинг).

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: развитие физических качеств, формирование у детей среднего школьного возраста культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья в процессе освоения дисциплины Спортивная скакалка (Роуп скиппинг).

Задачи программы.

Обучающие:

- формировать установку на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям видом спорта спортивная скакалка;
- формировать навыки основных двигательных умений и навыков.

Развивающие (оздоровительные):

- сохранять и укреплять здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся, посредством спортивной скакалки;
- развивать творческие способности детей;
- развивать волевые и мотивационные качества учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость;
- формировать коммуникативные умения и культуру поведения и сотрудничества.

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты – компетентность в сфере предметной области. В результате освоения программы дополнительного образования «Спортивная скакалка» у учащихся должна повыситься функциональная возможность организма, сформироваться положительное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, система специальных знаний, умений и навыков:

- знать доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Спортивной скакалкой;
- знать правила судейства соревнований;
- владеть умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой (базовые прыжки, скоростные прыжки, силовые прыжки, мульти прыжки, прыжки в дабл дач, фристайл);
- уметь выполнять не менее 8 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 5.
- понимать сигналы и в движении реагировать на них;
- знать уровни сложности прыжков через скакалку.

Развитие происходит постепенно, учитывая возраст учащихся. Существенным признаком их развития являются положительные изменения основных физических процессов организма учащегося. Развитие основных физических качеств включает следующие способности: скоростные, силовые, координационные, выносливость и гибкость.

В результате воспитательной деятельности учащиеся должны получить:

- опыт спортивной и соревновательной деятельности;
- навыки командного взаимодействия;
- возможность для воплощения собственных творческих интересов и идей с помощью прыжков фристайла.

На уровне педагога:

- участие в разного рода соревнованиях и мероприятиях,
- развитие новых форм учебно-воспитательной работы,
- проведение открытых мероприятий,
- участие в городских семинарах, в курсах повышении квалификации.

На уровне учащегося:

- формирование и поддержание интереса к данному виду спорта,
- участие всех учащихся в проводимых соревнованиях, фестивалях и мероприятиях,
- составление спортивных номеров, заинтересованность в личном росте,
- качество исполнения различных прыжков,
- повышение уровня физической подготовки.

Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности.

Этап	Регулятивные универсальные учебные действия	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Базовый уровень	умение ставить цель и планировать деятельность; умение восстанавливать работоспособность; умения самоанализа умение контролировать и корректировать свою деятельность в обществе; умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем; умения самоконтроля и самооценки; умения саморегуляции; умение рефлексии	умение самостоятельного поиска и выделения информации; аналитические умения; умение сравнения, подведение под понятие; умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму; умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию; умение смыслового чтения, понимания и адекватной оценки информации; умение комбинировать известные алгоритмы деятельности; умение работать в материальной и информационной среде; умение самостоятельного поиска и решения проблем, выполнения творческих заданий	умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; навык доброжелательного сотрудничества; умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач; навык бесконфликтного общения

Личностные результаты.

Этап	Личностные универсальные учебные действия	Регулятивные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Базовый уровень	умение понять, осознать и принять цель учебной деятельность; умение осознать сопричастность к коллективу; умение принять традиции, ценности, коллектива; навыки личной гигиены и безопасной деятельности; умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат; формирование и принятие ценности здоровья; потребность в ЗОЖ; навык составления оптимальных двигательных режимов, режима труда и отдыха; умение видения перспективы применения полученных знаний в жизненном самоопределении; умение оценить результаты навыков и умений выживания в природной среде; формирование ценности гражданственности понятия патриотизма	умение соблюдать нормы и правила поведения на занятиях и в обществе; умение анализировать и оценивать свою деятельность, умение регулировать своё поведение, физическое состояние; умение оценивать деятельность с точки зрения нравственных, норм и этических ценностей; умения оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей	умение слушать и эффективно вести диалог; умение выразить свою позицию; умение устанавливать коммуникативное взаимодействие при решении задач, выполнять различные роли в группе; умение уважать, признавать другое мнение; умение контроля, оценки и коррекции деятельности партнера, членов коллектива; умение эффективного и позитивного взаимодействия в команде

1.4 Формы аттестации и контроля.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования являются:

- соревнования, спортивные развлечения, показательные выступления с использованием скакалки;
- сдача контрольных упражнений (нормативов) в течение обучения.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в два основных этапа:

1. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года (декабрь, январь). Цель: оценка уровня физического развития, обучающегося и корректировка.

2. Итоговый контроль (май) проводится в конце учебного года. Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки учащихся.

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

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а учащихся и родителям - увидеть свои достижения.

1.5 Оценочные материалы.

Под оценочными материалами подразумеваются диагностические нормативы для учащихся с целью контроля развития физических качеств.

Влияние физических качеств на результативность.

Физические качества	Уровень влияния
Скорость	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	2
Вестибулярная устойчивость	1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "спортивная скакалка"

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы для оценки прыгучести

Название норматива	Результаты		
	низкий	Средний	высокий
Прыжок вверх	30 – 34 см	45 – 54 см	55 – 60 см
Прыжок вверх толчком однойноги	20 – 24 см	25 – 34 см	35 – 45 см
Прыжок шагом			
правая толчковая	140 – 159 см	160 – 189 см	190 – 220 см
левая толчковая	130 – 149 см	150 – 179 см	180 – 200 см
Три прыжка шагом	400 – 449 см	450 – 549 см	550 – 600 см
Прыжки через скакалку	9 – 11 раз	12 – 15 раз	16 – 20 раз

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по спортивной скакалке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5с)
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 с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 с)	

2. Учебный план и содержание программы.

В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа, направленные на разностороннюю физическую подготовку, овладение техниками спортивной скакалки, выполнение контрольных нормативов и сдачу обязательной программы промежуточной и итоговой аттестации по общей физической и специальной физической подготовке, формирование здорового образа жизни.

2.1 Учебно-тематический план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила безопасности поведения на занятии по спортивной скакалке	2	1	1	опрос
2	Раздел 1. Базовые прыжки с изменением положения ног. Фристайл.	22	6	16	зачет
3	Раздел 2. В парах одна скакалка	22	4	18	зачет
4	Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой	22	4	18	зачет
5	Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)	22	4	18	зачет

6	Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)	20	2	18	зачет
7	Участие в соревнованиях, сборы	4	-	4	показательные выступления
	Итого:	**114**	**21**	**93**	

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Календарный учебный график представлен в приложении №1.

2.2 Содержание программы.

Тема №1. Правила безопасности поведения на занятиях по спортивной скакалке.

Теория: Знакомство с правилами поведения на занятиях по спортивной скакалке. Воспитание дисциплинированности и ответственность за свои действия. Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок. Беседа на тему «История скакалки». Правила подготовки к физкультурному занятию. Форма одежды. Хранениескакалок. Личная гигиена до и после занятия, закаливание.

Практика: Посещение занятий старших групп; Индивидуальная подготовка к занятиям.

Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой. Фристайл. (Приложение № 2).

Теория: Объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой. Правильная постановка рук и ног, баланс дыхания во время прыжков. Воплощение творческих интересов и идей.

Практика: Освоение базовых прыжков через скакалку с соблюдением техники выполнения. Игры со скакалкой.

Раздел 2. В парах одна скакалка. (Приложение № 2).

Теория: Объяснение и показ прыжков в парах с одной короткой скакалкой. Понятие мульти-прыжок Названия и техника выполнения

Практика: Выполнение прыжков в парах с одной короткой скакалкой, выполнение связок прыжков.

Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой. (Приложение № 2).

Теория: Объяснение и показ прыжков с длинными скакалками – «Ворота».

Практика: отработка вращения, пробегания и перепрыгивания через длиннуюскакалку.

Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие). (Приложение № 2).

Теория: Общение и командное взаимодействие. Объяснение и показ техник вращения длинных скакалок – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Выполнение вращений длинных скакалок.

Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер). (Приложение № 2).

Теория: Понятие «Дабл-Датч». Объяснение и показ прыжков через длинные скакалки - «Треугольник», «Радуга».

Практика: Выполнение прыжков в парах с длинными скакалками, освоение техники прыжков «Дабл-Датч» с постепенным увеличением участников.

Участие в соревнованиях, сборы.

Практика: Организация соревнований, учащихся внутри групп и в учреждении. Обсуждение результатов, подведение итогов, награждение. Опыт спортивной и соревновательной деятельности.

3. Комплекс организационно-педагогических условий.

3.1 Методическое обеспечение программы.

Весь процесс учебно-тренировочных занятий должен обеспечивать высокий уровень овладения прыжками, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья учащихся и на этой основе достижение высшего спортивного мастерства.

Развитие основных физических качеств скиппера осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Цель ОФП — гармоническое 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 (на I этапе).

Практическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Средства и методы подготовки скипперов.

Служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Средства:

1. В ОФП для развития общей выносливости служит равномерный, продолжительный, умеренной продолжительности кроссовый бег при пульсе 160 уд./мин., спортивные игры, плавание.

2. Для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки используются упражнения с различными отягощениями; элементы гимнастики; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения; общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, махи,

прыжки, упражнения с партнером и отягощениями)

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, маховые движения, круговые движения). Сгибание рук в упоре лежа (от пола и гимнастической скамейки).

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, назад и в стороны. Круговые движения туловищем. Поднимание рук и ног лежа на спине поочередно и одновременно. Поднимание и медленное опускание прямых ног из положения лежа. Поднимание туловища, не отрывая ног от пола. Круговые движения ногами из положения лежа.

Упражнения для ног.

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Со скакалкой.

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу. С двойным вращением скакалки.

Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками. Ловля мяча, отскочившего от стенки. Метания мяча в цель, (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3кг.).

Бросание набивных мячей друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из-за головы, через голову, между ногами).

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину, высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота и диска. Толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче тестов по ОФП.

Техническая подготовка и СФП.

Цель 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 в 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 учащихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Подбор скакалки.

Перед тем, как начать занятия со спортсменами необходимо научить их подбирать себе скакалку, то есть подгонять длину скакалки под свой рост и цель тренировки.

Существует 3 способа выбора скакалки, в данном пособии, в качестве примера, мы привели следующий:

Чем короче скакалка, тем выше частота прыжков. При выборе скакалки: возьмите обе рукоятки в руки. Наступите на скакалку в середине одной ногой, поднимите ручки вверх:

- если ручки на уровне подмышек. Скорость вращения скакалки составляет до 200 прыжков в минуту (3,3 прыжка в секунду). В этом случае ее длина будет оптимальной для вашего роста, что является непременным условием качественных, эффективных тренировок. Более длинная скакалка будет тащиться, запутываться и быстро рваться. - если ручки на уровне соска. Скорость вращения скакалки до 5 прыжков в секунду. - если ручки на уровне нижнего края грудной клетки. Самая скоростная длина для прыжков. Только для соревнований, для спортсменов мирового класса.

Техника прыжка.

Техника прыжка является чрезвычайно важным элементом. Без этого, эффективность тренировки значительно уменьшается. Использование правильной техники, является лучшим способом минимизировать риск повреждения, позволяет прыгать через скакалку достаточно долго, что называется у профессионалов, как «энерго экономикой движения».

Положение рук, как и вращение скакалки - это важнейшие компоненты правильной техники прыжков. Правильное расположение рук, помогает увеличить функцию кардиотренировки.

При вращении скакалки необходимо задействовать запястья и предплечья. Одна из наиболее распространенных ошибок, когда вращение скакалки осуществляется вытянутыми руками в стороны далеко от туловища, используя только запястья. В результате этого, плечи устают очень быстро, что приводит к чрезмерной утомляемости всего организма.

Если руки находятся в правильном положении, и вращение скакалки сбалансировано одновременной работой запястьями и предплечьями, то движения в результате получаются расслабленные, энергосберегающие. Их принято называть «плавностью хода». На этом должны сосредоточиться начинающие скипперы. Внимание! Еще одной важной частью правильной техники прыжков являются прыжки на несколько сантиметров от земли, только для того, чтобы скакалка проходила под ногами. При высоком прыжке используется больше энергии и слишком жесткое приземление. Старайтесь, чтобы ваши плечи были опущены вниз и расслаблены. Колени должны оставаться чуть согнутыми и действовать как амортизаторы. Ваши руки должны оставаться на уровне талии, они не должны подниматься вверх или скакалка будет ловить ноги. Это распространенная ошибка обычно проявляется при изучении нового прыжка - в то время как ваше тело идет вверх, руки должны оставаться внизу.

Помните, прыжки должны быть не высокими и с мягким приземлением сначала на подушечки пальцев, а затем мягким касанием пяткой. Избегайте приземления на всю стопу.

Последняя ошибка у начинающих, прыгая через скакалку - они делают дополнительный маленький прыжок, который называется «Bunny Hop» (прыжок кролика). Обычно прыжок кролика является результатом медленного вращения скакалки, что приводит к дополнительному прыжку, пока скакалка вернется в нижнее вертикальное положение. Чтобы убрать дополнительный прыжок необходимо в свою очередь, вращать скакалку быстрее.

Основное правило прыжков через скакалку – это один прыжок и один оборот скакалки. Есть некоторые исключения из этого правила, когда выполняются так называемые двойные (тройные вращения за один прыжок). При этом нет ничего плохого в прыжке кролика, но это ограничивает способность выполнять много различных прыжков и по возможности следует избегать.

Создание представлений. Первоначальное объяснение прыжка и его показ имеют некоторые особенности. К изучению какого-либо сложного прыжка обычно приступают, овладев базовыми. Поэтому схема прыжка, его ритм, характер отталкивания знакомы спортсмену. Кроме того, он имеет возможность наблюдать данный прыжок в исполнении педагога или других спортсменов. Поэтому к началу разучивания картина движения в общих чертах кажется ему ясной. Таким образом, создание первоначальных общих представлений о прыжке происходит в значительной мере исподволь. На этом основании нередко при переходе к обучению более сложному прыжку не используют какие-либо дополнительные разъяснения. Перед учащимся сразу же ставится задача попытаться выполнить прыжок с необходимым дополнительным действием. В то же время практика показывает, что подробное разъяснение способов выполнения разучиваемого прыжка позволяет уже в пробных попытках создать предпосылки для образования правильного двигательного навыка.

Рекомендации при проведении занятий.

При проведении занятий по спортивной скакалке необходимоследовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности занятий в ДОО, 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.

Рекомендуемая структура занятия:

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

Перспективное планирование занятий – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки скипперов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочный занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

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. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличии от первых, где решается только однаосновная задача, в комплексных ставится одна, две, три задачи. Для проведения занятия необходим конспект, в котором учитель физкультуры (тренер) отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей:

- 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 дляразвития физических качеств, а во второй-настроечные упражнения.

- Основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача- обучение или совершенствование технических приемов 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 и тактическая подготовка.

- Заключительная (заминка). Создание условий для развития восстановительных процессов. В зависимости

от задач основной части тренировки, теоретическая и психологическая подготовка может проводится как в подготовительной, так и в заключительной части занятия. Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.

2. Обучение технике изолированных прыжков или связок (азбука роуп скиппинга (спортивной скакалки)). Обучение умениям составлять комбинации командных дисциплин (школатактики роуп скиппинга (спортивной скакалки)).

3. Выполнение фристайлов с анализом ошибок (индивидуально, в парах, вкоманде).

4. Просмотр командных фристайлов.

5. Развитие базовых физических качеств (для младших спортсменов) и совершенствование этих качеств (для старших скипперов).

6. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике базовых прыжков и их вариации (2-я часть занятия), затем закреплять связки ранее изученные (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей. Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались напредшествующих тренировочных занятиях.

На занятиях по спортивной скакалке применяются следующие **методы организации работы с учащимися**: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный. Характеристика методов, используемых в уроке по спортивной скакалке:

1. Разновидности словесного метода;

2. Разновидности методов показа;

3. Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.

4. Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с учащимися по пройденному материалу. Учащиеся ознакомляются с методической литературой по тематике теоретической подготовки скипперов.

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, помогающийосмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнении, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различныхситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательнойдеятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении 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 двигательныхумений 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).

Воспитательная работа.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа с учащимися и их родителями. (Приложение № 3).

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование у ребёнка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни

На протяжении обучения педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми качествами, трудолюбие. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие своим

личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Педагог должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Составляя план воспитательной работы, педагог должен учитывать возрастные рамки развития ребёнка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включённые в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Формы организации воспитательной работы:

- беседы с учащимися;
- встречи с интересными людьми;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- тематические стенды;
- поддержание традиций учреждения.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что педагог может проводить её во время занятий, культурно-массовых мероприятиях.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных особенностей учащихся.

Для формирования у детей организованности педагог уделяет особое внимание на посещение учащимися занятий, выполнение указаний педагога, следит за соблюдение учащимися спортивной этики, правил гигиены, соблюдением чистоты в зале.

Одновременно с этим, педагог прививает учащимся любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите.

Работа с родителями

Сроки	Вид деятельности
сентябрь декабрь май	Родительские собрания: 1. «Цель и задачи на учебный год. Режим и график работы учреждений и объединения». 2. «Подведение итогов 1 учебного полугодия». 3. «Анализ работы учреждения за учебный год. Мероприятия в рамках летней оздоровительной кампании».
сентябрь	Дни открытых дверей для родителей.
сентябрь в течение года	1. Выборы родительского комитета. 2. Участие родителей с детьми в мероприятиях МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 3. Посещение соревнований, турниров и общих родительских собраний МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 4. Консультации для родителей.

Методическая работа

Сроки	Вид деятельности
август-сентябрь декабрь-май в течение года май в течение года по графику в течение года	Работа над документацией: 1. Календарно тематические планы на текущий учебный год. 2. Проведение аттестации (промежуточной и по завершению реализации программы). 3. Работа по оформлению журналов. 4. Самоанализ работы за учебный год 5. Разработка методической продукции в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная скакалка»: конспекты занятий, методические рекомендации, методические разработки. 6. Участие в семинарах, вебинарах. 7. Изучение специальной литературы по профилю деятельности.

3.2 Условия реализации программы.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакаты «Выбор скакалки», «Правила поведения на занятии».
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 комплексовупражнений со скакалкой.
7. Картотека игр и упражнений со скакалкой.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о скакалке.
10. Сценарии мероприятия «Посвящение в скипперы» и др.

Материально-техническое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Скакалка скоростная	штук	25
2.	Скакалка для фристайла	штук	25
3.	Скакалки Дабл Датч	штук	15
4.	Видеокамера	штук	1
5.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Надувная акробатическая дорожка	штук	1
9.	Музыкальный центр	штук	1 на педагога
10.	Секундомер	штук	2
11.	Счетчик для прыжков	штук	25
12	Мобильное приложение для платформ Android и IOS- «Jumpion» «Мобильный скиппинг»	штук	200

Кадровые условия реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утверждённому приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н, по данной программе могут работать педагоги дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту, и прошедшие курсы переподготовки по специальности инструктор роупп скиппинга на базе тренерских и судейских семинаров проводимые региональной физкультурно-спортивной общественной организацией «Федерация роуп скиппинга (спортивной скакалки) Пензенской области».

3.3 Информационное обеспечение.

Литература для педагога:

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.ISSN 2413-6379. Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование: материалыМеждународной 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. Новый вид спорта роуп-скиппинг. Влияние занятий скиппингом на функциональное состояние человека (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международнымучастием (г. Нижневартовск, 14 марта 2014 г.) Отв. ред. А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2014. С213-218.

7. Бойко В.В. Особенности методики обучения роуп-скиппингу (прыжкам через скакалку) детей старшего дошкольного возраста (научная статья) Проблема обеспечения качества дошкольного образования в условиях введения ФГОС: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. –М.: Педагогическое общество России, 2013. С.143-150.

8. Бойко В.В. Перспективы развития «Роуп-скиппинга» как студенческого вида спорта в России (научная статья) Электронная.

9. Бойко В.В. Применение роуп-скиппинга в средних и высших учебных заведениях по управлению массовым спортом на региональном уровне. Бойко В.В., Музалевский А.А. Ученые записки Орловского государственного университета № 4 (85) 2019. – С.214-219. из перечня журналов ВАК РФ, по состоянию на 28.12.2018г.].

10. 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.].

11. Бойко В.В. Применения модуля «спортивная скакалка» в рабочей программе по дисциплине «физическая культура» для развития координации у студентов вуза (научная статья) Бойко В.В., Соломченко М.А., Горбачева О.А. Успехи современной науки и образования. - Том 1. - г. Белгород, 2016. - №3. - С.55-[№787 из перечня изданий, входящих в международные реферативные базыданных и системы цитирования по состоянию на 17.02.2016 года; МБД: AGRIS]

12. Бойко В.В. Принципы психологии в стрессовой ситуации (соревнованиях) для спортсменов, обучающихся в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный режим доступа: 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.

13. Бойко В.В. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста при использовании комплекса «спортивная скакалка» (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (г. Нижневартовск, 20—21 марта 2015 г.) Отв. ред. Л.Г. Пащенко. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2015. С.141-145.

14. Бойко В.В. Роуп-скиппинг – вид спорта для всех (научная статья) Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 1марта 2013 г. под ред. Э.В. Маркин, А.С. Парфенов – Орле ГАУ, 2013. С.7-14.

15. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка) – новый вид спорта для студентов (научная статья) Физическая культура и спорт в Российском обществе: прошлое, настоящее и будущее. Всероссийская научно-практическая интернет-конференция с международным участием. – Орел, изд. ОФ-РАНХиГС,2014. С.111-114.

17. Бойко В.В. Стратегическое планирование в развитии нового вида спорта роуп-скиппинг в России (научная статья) Физическая культура и спорт в современном социуме. Материалы международной научно-практическойконференции. Март 2014 г., г. Орел: ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет» 2014. С.163-165.

18. Бойко В.В. Теория и методика спортивной тренировки (роуп-скиппинг) Орел: «ОГУ имени И.С. Тургенева», 2019. – 44 с.

19. Бойко В.В. Физическая культура в школе. Спортивная скакалка – вид спорта доступный для всех (научная статья) Физическая культура, спорт и здоровье: «Виртуаль 23»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции.1-20 апреля 2014 г. под ред. Проф. М.М. Полевщикова. –Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2014. С.76-82.

20. Бойко В.В. Школьная физкультура. rope skipping (спортивная скакалка) –вид спорта доступный для всех (научная статья) Электронныйhttp://docplayer.ru/60451770Nauka2020mezhdunarodnyynauchnyyzhurnal.html Международный научный журнал «Наука 2020» Сб. Международной научно- практической конференции (г. Орел 12-14 февраля 2016), научно-издательский центр МАБИВ, стр. 140-148.

21. Буххейт М., Раббани А., Бейги Х.Т. (2014). Прогнозирование изменений интенсивности бега с высокой интенсивностью с острой реакцией на короткие прыжки со скакалкой у детей. Журнал спортивной науки и медицины 13, 476-482. [PMC бесплатная статья] [PubMed] [Google Scholar].

22. Взаимосвязь между двойными прыжками на скакалке и спринтерской успеваемостью у младших школьников Миягучи, Казуёси 1; Демура, Шиничи 2; Омоя, Масаси 3 Журнал исследований прочности и кондиционирования: ноябрь 2015 г., том 29, выпуск 11, с. 3229-3233. doi: 10.1519 / JSC.0000000000000543.

23. Влияние 7 недель тренировок по прыжкам со скакалкой на сердечно- сосудистую выносливость, скорость и ловкость у мальчиков-учеников средней школы partavi, s.: effects of 7 weeks of rope-jump training on cardiovascular endurance...Sport Science 6 (2013) 2: 40-43.

25. Влияние занятий скакалкой на физическую подготовленность от 9 до 10 лет студенток. Advances in Applied Science Research, 2015, 6(4):135-140 Available online at www.pelagiaresearchlibrary.com.

26. Влияние программы подготовки к прыжкам через скакалку на Уроки физической культуры по Силе, Скорости и Иначе VO2 max у детей Nebahat Eler, Hakan Acar Universal Journal of Educational Research 6(2): 340-345, 2018 http://www.hrpub.org DOI: 10.13189/ujer.2018.060217.

28. Влияние спортивной обуви на подошвенную силу при скакалке Авторы: Хай-бин Ю; Чоттидао Мончай; Юнг-Шэнь Цай. DOI: 10.1504 / IJECB.2018.092260 Международный журнал экспериментальной и вычислительной биомеханики, 2018 том 4 № 2/3, с.184 – 195.

29. Габбетт Т.Дж., Шеппард Дж.М., Причард-Пешек К.Р., Леверитт М.Д., Алдред М.Дж. (2008) Влияние разогрева закрытых навыков и открытых навыков на показатели скорости, изменения скорости направления, вертикального прыжка и реактивной ловкости у спортсменов командных видов спорта, Журнал исследованийсилы и кондиционирования 22 , 1413-1415. [PubMed] [Google Scholar].

30. Джонс Д., Сквайрс С, Родаль К. Эффект от скакалки на физическую работоспособность. Res Q 33: 236–238, 1962.

31. История роуп скиппинга (спортивной скакалки) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/doc-118349126_554829944?hash=07625d183d030be814&dl=4f1e24f79cea538d2d Дата доступа: 03.06.2020.

32. Китагава Дж. Исследование о скакалке. Бюллетень летописи фитнеса испортивных наук, Natl Inst Fitness Sports Kanoya 2: 61–66, 1987.

33. Макарук Х. (2013) Острое влияние разминки прыжков со скакалкой на силу и способность прыгать у легкоатлетов. Польский журнал спорта и туризма 20, 200-204. [Google Scholar].

34. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской федерации от

12.05.2014 г. № ВМ 04-10/2554 - 113 с.

35. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://government.ru/info/35559/ - Дата доступа: 10.07.2020.

36. Обожина, Д. А. О 212 Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб. пособие / Д. А. Обожина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 76 с.

37. Орхан С. (2013). Влияние взвешенной тренировки прыжками со скакалкой, выполняемой методом повторения, на частоту сердечных сокращений, анаэробную силу, ловкость и время реакции баскетболистов. Прогресс в области биологии окружающей среды 7, 945-951. [Google Scholar].

38. Физкультурно-спортивные организации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://fb.ru/article/398393/fizkulturno-sportivnyie-organizatsii-klassifikatsiya- faktoryi-razvitiya-i-deyatelnosti Дата доступа: 03.07.2020.

39. Харре Д. (1982) Принципы спортивной тренировки: введение в теорию и методику тренировки. Спортверлаг, Берлин, Германия. [Google Scholar].

40. Школьная программа пропуска веревки для подростков: результаты рандомизированного исследования Авторские ссылкиоткрывают оверлейную панель Эми С. Хаа Крис Лонсдейлб Йохан YYНга Дэвид Р. Любанс chttps://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743517302050

Литература для детей и родителей:

1. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно- методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с.

2. Бойко В.В. Методические рекомендации к Программе дополнительного образования (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2019. -58 с.

3. Мобильное приложение для платформ Android и IOS - «Jumpion» «Мобильный скиппинг» «Федерация роуп скиппинга (спортивной скакалки) Пензенской области».

Приложение № 1

Календарный учебный график

Тема		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	**Кол-во часов**		
												Всего	**Теория**	**Практика**
1	Правила безопасности поведения на занятии по спортивной скакалке											**2**	**1**	**1**
2	Базовые прыжки с изменением положения ног. Фристайл.											**22**	**6**	**16**
3	В парах одна скакалка											**22**	**4**	**18**
4	Упражнения с длинной скакалкой											**22**	**4**	**18**
5	ДаблДатч (Вращающие)											**22**	**4**	**18**
6	Дабл Датч (Скиппер)											**20**	**2**	**18**
7	Участие в соревнованиях, сборы											**4**	**-**	**4**
Итого												**114**	**21**	**93**

Приложение № 2

Раздел 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой.

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

Таблица 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой

Английское название	**Тип прыжков**	**Описание**	**Ссылка на видео**
Backwards Jump	Шаги	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки назад	https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-jump
Single Bounce	Шаги	Оловянный солдатик. Одиночный прыжок надвух ногах (вращение скакалки вперед)	https://the-tricktionary.com/trick/sr/single-bounce
BackwardsSide Swing	Шаги	Вращение скакалки назад сбоку от туловища (справа и с лева)	https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-side-swing
Side Swing	Шаги	Восьмерка. Вращение скакалки справа и слева сбоку от туловища по одному разу.	https://the-tricktionary.com/trick/sr/side-swing
Backwards Side SwingOpen	Шаги	Вращение сбоку - прыжок с вращением назад.	https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-side-swing-open
DoubleBounce	Шаги	Прыжки с подскоком (один через скакалку, один без скакалки (вращение вперед)	https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-bounce
Jogging Step	Шаги	Бег на месте. Прыжки чередование правой-левойноги, как будто поднимается по порожкам(вращение скакалки вперед)	https://thetricktionary.com/trick/sr/jogging-step
180 Backward	Шаги	Скиппер прыгает, вращая скакалку назад, потом при повороте на 180 градусов скакалку проносит сбоку-руки вверх и прыгает вращая ее вперед.	https://thetricktionary.com/trick/sr/180-backward
Bell	Шаги	Шаги. Колокол. Прыжок вперед ноги вместе и назад, вращая скакалку вперед	https://the-tricktionary.com/trick/sr/bell
Knee Crossover	Шаги	Шаги. Кан-Кан со скрещиванием	https://thetricktionary.com/trick/sr/knee-crossover
180 Forward	Шаги	Скиппер прыгает, вращая скакалку вперед, потом при повороте на 180 градусов скакалку проносит сбоку-руки вверх и прыгает, вращая ее назад.	https://thetricktionary.com/trick/sr/180forward
Full Turn	Шаги	Поворот на 360 градусов. После прыжка Скиппер выполняет поворот на 180 градусов, и продолжая поворот еще на 180 градусов скакалку проносит сбоку	https://thetricktionary.com/trick/sr/full-turn

Toe-to-Toe	Шаги	Шаги. Ковырялочка. В момент прыжка поочередно меняются ногис постановкой на носок чуть сзади (вращение скакалки вперед)	https://thetricktionary.com/trick/sr/toe-to-toe
Criss Cross	Шаги	Крест. Скрещивание рук на уровне пояса и разведение их в стороны во время прыжков	https://thetricktionary.com/trick/sr/criss-cross
Heel-to-Heel	Шаги	Казачок. На каждый прыжок одну ногу ставимна пятку чуть вперед (вращение скакалки вперед)	https://thetricktionary.com/trick/sr/heel-to-heel
Skier	Шаги	Шаги. Лыжник. Прыжки на двух ногах вправо и влево (вращение скакалки вперед)	https://thetricktionary.com/trick/sr/skier
StraddleJump	Шаги	На лошадке. В время прыжков ноги вместе,ноги врозь (вращение скакалки вперед)	https://thetricktionary.com/trick/sr/straddle-jump
Twister	Шаги	Твист. Во время прыжков поворот нижней части туловища вправо и влево (вращение скакалки вперед)	https://the-tricktionary.com/trick/sr/twister
Wounded Duck	Шаги	Шаги. Раненная утка. Во время прыжков пятки вмести носки врозь и наоборот, носки вместе пятки врозь.	https://the-tricktionary.com/trick/sr/wounded-duck
Backward Cross	Манипуляция	Прыжки руки скрестно - в стороны с вращением скакалки назад	https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-cross
360	Шаги	360. Прыжок поворот на 180 и прыжок вращая скакалку назад, поворот на 180 градусов и прыжок, вращая скакалку вперед	https://thetricktionary.com/trick/sr/360
X-Motion	Шаги	Икс X. Во время прыжковноги скрестно, ноги в стороны	https://thetricktionary.com/trick/sr/x-motion
Heel-to-Toe	Шаги	Казачок - Ковырялочка. Во время прыжков поочередно ставим ногу на пятку чуть вперед, затем на носок чуть назад, меняя ноги (вращение скакалки вперед)	https://the-tricktionary.com/trick/sr/heel-to-toe
Can Can	Шаги	Кан-Кан. Спортсмен поднимает колено, затем выполняет удар с прыжком между ними, чередуя ноги с каждым ударом.	https://the-tricktionary.com/trick/sr/can-can
Switch Cross	Манипуляция	Крест - на крест. Во время первого прыжка руки выполняют на уровне пояса крест, во время второго прыжка, руки меняются местами (та что была сверху становится с низу, а та что была с низустановится сверху.	https://the-tricktionary.com/trick/sr/switch-cross
Side Swing Cross	Шаги	Матадор. Прыжки с вращением скакалки сбокуи вход в крест. С правой и с левой стороны	https://the-tricktionary.com/trick/sr/side-swing-cross

		(вращение скакалки вперед)	
BackwardsSide SwingCross	Манипуляция	Вращение скакалки назад сбоку, прыжок в крест (справа и слева)	https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-side-swing-cross
Double Side Swing	Шаги	Двойное вращение скакалки сбоку от туловища (справа и с лева)	https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-side-swing
Side SwingJump	Шаги	Вращение скакалки сбоку и прыжок	https://the-tricktionary.com/trick/sr/side-swing-jump
Toad/Leg Over Cross	Манипуляция	Крест под ногой. Во время прыжка одна рука находится под разноименным коленом, вторая рука на бедре скрестно.	https://the-tricktionary.com/trick/sr/toad-leg-over-cross
EB	Манипуляция	Инверсия. Во время прыжка, одна рука за спиной на пояснице, другаперед собой на поясе. Вход скакалка сбоку (вращение вперед)	https://the-tricktionary.com/trick/sr/eb
Double Under	Мультипрыжки	Двойной прыжок. Прыжок на двух ногах, скакалка за один прыжок проходит под ногами два раза (вращение скакалки вперед)	https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under
Double Under Cross Open	Мультипрыжки	Двойной прыжок. Руки вкрест в стороны за один прыжок (вращение вперед)	https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-cross-open
Double Under Open Cross	Мультипрыжки	Двойной. Руки в стороны,крест за один прыжок (вращение скакалки вперед)	https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-open-cross
One Handle Release	Броски	Бросок ручки. В момент прыжка одна ручка бросается, улетает назад, затем Скиппер тянет скакалку обратно и подсекает ее как дочкой, потом ловит и прыгает через нее.	https://the-tricktionary.com/trick/sr/one-handle-release
Frog Fake	Силовые	Лягушонок простой. После обычного прыжка стойка на руках, вернуться на ноги и сделать прыжок	https://the-tricktionary.com/trick/sr/frog-fake
Pushup Fake	Силовые	Упор лежа (пустышка). Прыжок, наклон вперед,упор лежа, подъем, прыжок	https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-fake

Раздел 2. Упражнения в парах с одной скакалкой

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

Таблица 2. Прыжки в парах

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

Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой

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

Таблица 3. 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 заскакалкой и пробегает.
Ворота закрываются	Скипперы стоят к скакалке лицом перпендикулярно. Вращениескакалки **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 надвух ногах.

Раздел 4. Дабл Датч (Пара вращающих две длинные скакалки).

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

Таблица 4. 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 вращающими овал.
Большой палец к носу	Основное вращение (Винты самолёта) с касание большим пальцемноса (в момент, когда рука описывает круг вверху).
Старт	Начало вращения: одна рука скрестно + вращение ей и +вращениедругой 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 почасовой стрелке.
Приставной шаг	Основное вращение (Винты самолёта). Один двигается правым боком приставным шагом другой левым, смена

Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер).

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

Таблица 5. 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).

Приложение № 3

ПЛАН
воспитательной работы и профилактической деятельности

Воспитательная работа МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» в объединении «Спортивная скакалка» на учебный год планируется в следующих направлениях:

1. Духовно-нравственное воспитание.
2. Гражданско-патриотическое воспитание.
3. Предупреждение и профилактика детского дорожно-транспортного травматизма.
4. Профилактика терроризма и экстремизма.
5. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения.

№ п/п	Сроки исполнения	Наименование мероприятий	Ответственные исполнители
1.	сентябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Знаний (1 сентября)	Педагоги
2.		Мероприятия посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября	Педагоги
3.	октябрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню отца	Педагоги
4.	ноябрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню матери	Педагоги
5.		Мероприятия, приуроченные ко Дню народного единства	Педагоги
6.	декабрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню Неизвестного солдата - 3 декабря	Педагоги
7.		Мероприятия, приуроченные ко Дню Героев России – 9 декабря	Педагоги
8.		Мероприятия, посвященные Новому году	Педагоги
9.	февраль	Мероприятия в рамках военно-патриотического месячника	Педагоги
10.	март	Мероприятия, посвященные празднованию Международного Женского дня (8 марта)	Педагоги
11.	апрель-май	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики	Педагоги
12.		Мероприятия, приуроченные к всемирному дню здоровья (7 апреля)	педагоги
13.		Мероприятия посвященные ко Дню победы в Великой Отечественной войне	Педагоги
14.		Мероприятия, посвящённые концу учебного года	Педагоги
15.	1 раз в месяц	Мероприятия, в том числе профилактические на тему «Безопасность»	Педагоги
16.	не менее 1 раза в квартал	Мероприятия, в том числе профилактические на тему: «Мы за здоровый образ жизни»	Педагоги
17.	в течение года	Участие учащихся в акциях, соревнованиях, турнирах, проводимых в ДЮЦ «Юность»	Педагоги
18.		Мероприятия, посвященные Дню города Заречный	Педагоги
19.		Мероприятия, приуроченные к дням воинской славы, памятным датам России	Педагоги
20.		Мероприятия, приуроченные ко дню памяти воспитанников центра «Юность», погибших при выполнении воинского долга: Михаила Рябова (05.05.1971 – 08.11.1992); С. Кляузова (03.03.1968 – 06.02.1987); Валерия Бурмы (16.10.1966-14.07.1985); Александра Екимова (23.08.1982 – 19.08.2002)	Педагоги