

Тольяттинское управление Министерства образования и науки
Самарской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Гимназия № 39 имени Героя Советского Союза
Василия Филипповича Маргелова»
(МБУ «Гимназия № 39»)
структурное подразделение центр дополнительного образования
«Творчество»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от «23» мая 2024 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ «Гимназия №39»
от 24 мая 2024 г. № 112-од
_____ /Терлецкая Т.Л./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Роуп-скиппинг"
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Закурина Евгения Витальевна,
педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2024

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Роуп-скиппинг" (ознакомительный уровень)
Краткое название программы	Роуп-скиппинг
Изображение	 <p>The logo is a circular emblem with a light blue background. At the top, the text 'РОУП - СКИППИНГ' is written in a blue, sans-serif font, following the curve of the circle. In the center, there is a cartoon illustration of a young girl with brown hair in pigtails, wearing a blue and white school uniform with a red scarf. She is in a jumping pose, holding a green rope that forms a loop around her feet.</p>
Место реализации программы	МБУ «Гимназия №39» СП «Творчество» ул. Громовой, 38, Тольятти, Самарская обл.
Разработчик программы	Закурина Евгения Витальевна, педагог дополнительного образования
Краткое описание	Содержание программы позволяет школьникам освоить различные прыжки со скакалкой, составлять танцевальную композицию, изучить приемы индивидуальных и командных прыжков, После освоения программы «Роуп скиппинг» обучающиеся смогут применить полученные знания для подготовки и участия в соревнованиях.
Ключевые слова для поиска	Skip, мультипрыжки, связки, манипуляции, DOUBLE-DUTCH.
Цели и задачи	Развитие физических качеств и формирование ценности здорового образа жизни по средствам занятий роуп-скиппингом.
Результаты освоения	Выпускник программы приобретёт навыки индивидуальных и командных прыжков. Навыки участия в соревнованиях, тестированиях.
Материальная база	Секундомер, скакалка, свисток, коврики
Тип программы по функциональному	Общеразвивающая

назначению	
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Направление деятельности	Роуп-скиппинг
Форма обучения по программе	Очная
Используемые образовательные технологии	Здоровьесберегающие технологии, игровая технология, технология развивающего обучения, ИКТ
Уровень освоения содержания программы	Ознакомительный уровень
Охват детей по возрастам	7-14 лет
Вид программы по способам организации содержания	Модульная
Срок реализации программы	1 год
Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами	
Финансирование программы	Реализуется в рамках нормативного финансирования. Реализуется в условиях ПФДО

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	5
1. Пояснительная записка	5
1.1. Направленность (профиль) программы	5
1.2. Актуальность программы	5
1.3. Отличительные особенности программы	6
1.4. Педагогическая целесообразность	7
1.5. Адрес программы	7
1.6. Объём программы	7
1.7. Формы обучения	7
1.8. Методы обучения	7
1.9. Тип занятий	7
1.10. Формы проведения занятий	7
1.11. Срок освоения программы	7
1.12. Режим занятий	7
2. Цель и задачи программы	8
2.1. Цель программы	8
2.2. Задачи программы	8
2.3. Формирование компетентностей	8
3. Содержание программы	10
3.1. Учебный (тематический) план	10
3.2. Содержание учебно-тематического плана	10
4. Планируемые результаты	16
II. Комплекс организационно-педагогических условий	17
1. Календарный учебный график	17
2. Условия реализации программы	17
3. Формы аттестации	17
4. Оценочные материалы	18
5. Методические материалы	18
6. Материально-техническая база	18
III. Список литературы	19
1. Основная	19
2. Дополнительная	19
IV. Приложение	20
1. Календарно-тематическое планирование	20

I.Комплекс основных характеристик программы

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Роуп-скиппинг» разработана на основе и с учетом

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";

Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»;

Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";

Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ГУ от 03.09.2015;

Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

1.1 Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

1.2.Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и

умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Сегодня дополнительное образование детей вместе с модой усиливает внимание на здоровый образ жизни, и развивает такие виды как: шейпинг, атлетизм, фитнес - skip (прыжок, скачок, подпрыгивать, многократные перескакивания). В США и Европе вместе с различными оздоровительными системами Роуп-скиппинг (многократные перескакивания) приобрёл популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов уже прошлого века. Спортивные федерации созданы более чем в 30 странах мира. В России же распространение skipping началось во времена Агнии Барто в 50-е годы «с поворотом, и с прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе... во дворе и на бульваре, в переулке и в саду, и на каждом тротуаре у прохожих на виду». Программа совмещает в себе нагрузки умеренной интенсивности, эффективность аэробного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танца, цикличность и уровень физической подготовленности, которая носит развивающий характер основных двигательных качеств: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей, гибкости. В процессе занятий предусматривается профилактика негативных явлений в подростковой среде, пропаганда здорового образа жизни, воспитание толерантности, развитию морально-волевых качеств. Упражнения позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса, что улучшает фигуру, повышает функциональное состояние органов кровообращения и дыхания. В процессе занятий проявляется и коммуникативная деятельность: во владении навыками контроля, умении предвидеть возможные последствия своих действий, в учёте особенностей различного ролевого поведения (лидер, 4 подчинённый и др.), в поиске и устранении причин возникших трудностей, в оценивании черт своей личности и эмоционального состояния.

1.3 Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории и *имеет 4 модуля*. Программа соответствует *«ознакомительному» уровню сложности*.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя шесть направлений:

- ✓ «Техника безопасности»- техника безопасности. Основы здорового образа жизни.
- ✓ «Основы знаний»: Скиппинг – что это такое, цели и задачи дневник самоконтроля, влияние прыжков на скакалке на морфофункциональное состояние организма.

- ✓ «Общая физическая подготовка»: бег, прыжки, силовые и скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости.
- ✓ «Ритмика, элементы музыкальной грамотности»: связь музыки и движения.
- ✓ Специально-физическая подготовка: различные виды прыжковых упражнений, силовая и скоростно-силовая подготовка.
- ✓ Участие в конкурсах, соревнованиях, тестированиях.

1.4 Педагогическую целесообразность

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

1.5. Адрес программы: дети и подростки в возрасте 8-14 лет (не имеющие противопоказаний к занятиям спортом).

1.6. Объём программы

1 год; 126 часов; 3,5 часа в неделю.

1.7. Форма обучения

Форма обучения очная

1.8. Методы обучения

Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

1.9. Тип занятий

учебно-тренировочная

1.10. Форма проведения занятий

Теоретические и групповые практические занятия

1.11. Сроки освоения программы

1 год

1.12. Режим занятий

2 раза в неделю

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Цель программы – развитие физических качеств и формирование ценности здорового образа жизни по средствам занятий роуп-скиппингом.

2.2 Задачи программы

Предметные:

- ✓ ознакомление с роуп-скиппингом;
- ✓ освоение различных прыжков входящих в соревновательные дисциплины;
- ✓ изучение воздействия физических нагрузок на организм человека;
- ✓ изучение базовых физических упражнений из роуп-скиппинга;

Развивающие:

- ✓ развивать физических способностей
- ✓ укрепление здоровья
- ✓ развитие мотивации к спортивной деятельности.

Личностные:

- ✓ воспитание качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- ✓ формирование целостности процесса психофизического развития личности учащегося;
- ✓ формирование коммуникативных умений и культуры поведения занятия и тренировки.

2.3. Формирование компетентностей, связанных с

эмоциональным развитием обучающегося:

- ✓ умение распознавать эмоции других людей по их внешним проявлениям;
- ✓ способность выражать собственные эмоции так, чтобы другие люди понимали их;
- ✓ умение управлять собственными эмоциями, справляться со стрессами

физическим развитием обучающегося:

- ✓ знание особенностей физического, физиологического развития своего организма;
- ✓ знание и соблюдение норм здорового образа жизни;
- ✓ знание и соблюдение правил личной гигиены и обихода;
- ✓ знание опасности курения, алкоголизма, токсикомании, наркомании, СПИДа.

интеллектуальным развитием обучающегося:

- ✓ умение взглянуть на себя «изнутри» и «извне», сравнить себя с другими учащимися, оценить свои поступки поведение, научиться принимать себя и других как отдельную личность;
- ✓ способность вырабатывать силу воли;

- ✓ учиться преодолевать собственные эмоциональные барьеры, которые мешают принять волевое решение;
- ✓ развивать в себе способность быстро принимать решения, позволяющие концентрировать усилие воли не на том, чтобы предпочесть одно другому, а на размышления о положительных и отрицательных свойствах выбранного решения;
- ✓ учиться продуктивному общению, достигая гармонии с окружением.

Только лишь в атмосфере успеха может сформироваться всесторонне развитая личность школьника.

В рамках этой компетенции определяются требования соответствующей функциональной грамотности: умение отличать факты от домыслов, владение измерительными навыками, использование вероятностных, статистических и иных методов познания.

духовно – нравственным развитием обучающегося:

- ✓ формирование нравственных чувств (совесть, милосердие, сопереживание близким людям, родному дому, природе; добросердечность, любовь, вера);
- ✓ формирование нравственного убеждения (способность к различению добра и зла, долг, справедливость);
- ✓ формирование нравственной позиции (проявление внимания, ценностного отношения к людям, родному дому, добрым традициям; темам духовно – нравственного содержания);
- ✓ формирование нравственных привычек, умений и навыков, поведения (Отзывчивость – внимание и умение заботиться о ближнем. Оказание помощи близким и нуждающимся. Интерес и активное познавательное отношение к ценностно – смысловой стороне действительности);
- ✓ формирование нравственных качеств (Милосердие. Трудолюбие. Послушание. Уважение. Стыдливость. Правдивость. Совестьливость. Вдумчивость. Доверие.)

патриотическим развитием обучающегося:

- ✓ любовь к Отечеству;
- ✓ преумножение традиций народа;
- ✓ бережное сохранение памятников, традиций и обычаев Родины;
- ✓ преданность Отечеству;
- ✓ желание закрепления чести и достоинства Родины;
- ✓ готовность и способность защищать ее;
- ✓ союз и дружбу народов, которые населяют территорию;
- ✓ недопустимость к расовой и национальной неприязни;
- ✓ сохранение традиций всех народов, входящих в территорию страны и готовность.

здоровьесберегающим развитием обучающегося:

- ✓ организация учебного процесса с учётом физиологических особенностей обучающихся, имеющих адресный характер;
- ✓ сформировать и обеспечить здоровый образ жизни у школьников, донести до них зачем это нужно, путем формирование адекватного

отношения к себе и окружающим, принятие мировоззренческих установок, которые бы пресекли табакозависимость, алкоголизм, наркозависимость.

- ✓ последовательная реализация педагогом здоровьесберегающего потенциала содержания учебных занятий;
- ✓ обеспечение на занятии гармонизации здоровьесберегающей среды путём импликации её пространственно-предметного, эмоционального, технологического, социально-ценностного компонентов;
- ✓ интенция мотивации на формирование здорового образа жизни;
- ✓ формирование психоэмоциональных состояний обучающихся на занятии средствами арт-терапии;
- ✓ обеспечение рефлексивной направленности учебной деятельности обучающихся.

Данные условия расширяют и упорядочивают аспекты организации здоровьесберегающего учебного процесса, ведущего к формированию здоровьесберегающей компетентности учащихся.

3.Содержание программы

3.1 Учебный (тематический) план

Программа «Роуп-скиппинг»

№	Название модулей	Теория	Практика	Всего
1	Модуль 1. Введение в роуп-скиппинг	8	14	22
2	Модуль 2. Сила, выносливость, скорость	2	28	30
3	Модуль 3. Базовые навыки в роуп-скиппинге	4	33	37
4	Модуль 4. Акробатика	4	33	37
	Итого	18	108	126

3.2 Содержание учебно - методического плана

Модуль «Введение в роуп-скиппинг»

Цель: ознакомление обучающихся с роуп-скиппингом как видом спорта.

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей в области спорта;
- формирование знаний о прыжках на скакалке.

Развивающие:

- развитие интереса к тренировочному процессу;
- развитие внимания, воображения, памяти.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности в роуп-скиппинге;
- правильное обращение со скакалкой;
- базовые движения ногами.

Обучающийся должен уметь:

- технику вращения скакалки, технику простых прыжков прыжков;
- экстренно останавливать скакалку во время элемента;
- базовые движения ногами в роуп-скиппинге

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новому виду спорта роуп-скиппинг.

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Техника безопасности. Основы здорового образа жизни	2	3	5
3	Знакомство со скакалкой	2	3	5
4	Базовые движения ногами в роуп-скиппинге	2	6	8
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	8	14	22

Содержание модуля «Введение в роуп-скиппинг»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. История возникновения роуп-скиппинга

2. Техника безопасности. Основы здорового образа жизни

Теория.

правила техники безопасности во время занятий; история спортивной скакалки, как вида спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка.

Практика

Индивидуальная подготовка к тренировочному процессу в группе. Техника экстренной остановки скакалки.

3. Знакомство со скакалкой

Теория.

Техника вращения. Техника прыжков.

Практика

Упражнения на развитие мобильностей кистей рук. Упражнения на развитие прыжковых данных. Простые прыжки через скакалку с соблюдением техники.

4. Базовые движения со скакалкой

Теория.

Знакомство с базовыми элементами ног в роуп-скиппинге.

Практика

Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через короткую скакалку на время (30/60 сек)

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета/теста

Модуль «Сила-Выносливость-скорость»

Цель: развитие скоростно-силовых качеств учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей в области спорта;
- формирование знаний о силе-выносливости-скорости;
- формирование представлений о ведении дневника тренировок.

Развивающие:

- развитие интереса к повышению своих скоростно-силовых качеств;
- развитие физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- термины: сила, скорость, выносливость;
- навыки применяемые для их развития.
- правила ведения дневника тренировок.

Обучающийся должен уметь:

- Простые прыжки на короткой скакалке на время(30/60 сек);
- Фиксирование результатов тренировки в дневник;

Обучающийся должен приобрести навык:

- Скоростных прыжков на время.
- Отслеживание собственного результата и его прогрессия.

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2

2	Развитие скорости в роуп-скиппинге	2	7	9
3	Развитие силы в роуп-скиппинге	2	7	9
4	Развитие выносливости в роуп-скиппинге	2	6	8
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	8	22	30

Содержание модуля «Сила-Выносливость-Скорость»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

2. Развитие силы

Теория.

Понятие сила. Развитие силовых качеств

Практика.

Упражнения на развитие силы: отжимания, подтягивания, планка, подъемы на носки, пресс и т.п.

3. Развитие выносливости

Теория.

Понятие выносливость. Развитие выносливости.

Практика

Кардио упражнения на развитие выносливости. Простые прыжки через короткую скакалку на кол-во прыжков

4. Развитие скорости.

Теория

Понятие скорость. Развитие скорости.

Практика

Скоростно-силовые упражнения. Бег на короткие дистанции на время. Прыжки через короткую скакалку на время

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Базовые навыки в роуп-скиппинге»

Цель: Ознакомление с базовыми прыжками роуп-скиппинга 1-2 уровня сложности.

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей;
- знакомство с прыжками 1-2 уровня сложности;

- формирование знаний о прыжках 1-2 уровня сложности.

Развивающие:

- развитие и увеличение интереса виду спорта роуп-скиппинг;

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику базовых прыжков 1-2 уровня сложности;
- технику соединения элементов в связку;

Обучающийся должен уметь:

- прыжки 1-2 уровня сложности
- составление прыжковых связок от 8 элементов;

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления связок из элементов разного уровня сложности
- активного интереса к новым знаниям.

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Манипуляции со скакалкой	1	11	12
3	Базовые элементы в роуп-скиппинге	-	20	20
4	Правильное питание в роуп-скиппинге	2	-	2
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	4	33	37

Содержание модуля «Базовые навыки»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

2. Манипуляции со скакалкой.

Теория.

Техника владения скакалкой. Правильная постановка рук и ног. Баланс дыхания во время прыжков

Практика

Практические упражнения со скакалкой с соблюдением техники.

3. Базовые элементы роуп-скиппинга

Теория.

Понятие базовые элементы 1-2 уровня сложности.

Практика

Подводящие упражнения. Прыжки 1-2 уровня сложности через короткую скакалку.

4. Правильное питание в роуп-скиппинге

Теория

Понятие правильное питание.

Практика.

Составление рациона питания для поддержания организма в рабочей форме и увеличение спортивных показателей.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Акробатика»

Цель: обучение акробатическим элементам в роуп-скиппинге

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей в области спорта;
- формирование знаний о правильной технике выполнения акробатических прыжков

Развивающие:

- развитие интереса к тренировочному процессу;
- развитие воображения, памяти.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- название и технику выполнения прыжков 1-2 уровня сложности
- понятие мульти-прыжок
- понятие DOUBLE-DUTCH.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять прыжки 1-2 уровня сложности
- составлять и выполнять связки из элементов разного уровня сложности;
- прыгать через длинную скакалку в технике DOUBLE-DUTCH в составе 3-6 человек.

Обучающийся должен приобрести навык:

- составление индивидуальных связок из прыжков разного уровня;
- организация прыжков в технике DOUBLE-DUTCH;

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Акробатика в роуп-скиппинге	1	10	11
3	Мультипрыжки	1	13	14

4	DOUBLE-DUTCH	1	8	9
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	4	33	37

Содержание модуля «Акробатика»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

2. Акробатика в роуп-скиппинге

Теория

Акробатика в роуп-скиппинге. Названия и техника элементов.

Практика

Акробатические прыжки. Связки.

3. Мульти-прыжки

Теория

Понятие мульти-прыжок. Названия и техника выполнения.

Практика

Мульти-прыжки. Связки

4.DOUBLE-DUTCH

Теория

Понятие DOUBLE-DUTCH.

Практика

Прыжки DOUBLE-DUTCH с постепенным увеличением участников.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

4. Планируемые результаты по программе

Обучающие будут знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности аэробики;
- спортивную терминологию;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

Обучающиеся будут уметь:

- правильно выполнять прыжки со скакалкой, прыжки на короткой скакалке и на одной длинной скакалке, сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног, с перемещением, используя две длинные

скакалки, прыжки классические (вперед, назад), прыжки на одной ноге (вперед, назад);

- составлять танцевальную композицию;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

II Комплекс организационно- педагогических условий.

1. Календарно - учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Период комплектования объединений, диагностика подготовленности, коммуникативные тренинги, родительские собрания	15 августа – 15 сентября
Начало учебных занятий	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятий	7 – 18 лет: 40 минут
Промежуточная аттестация	1 раз в год по системе зачёт/не зачёт
Итоговая аттестация	15 – 30 мая
Окончание учебного года	31 мая
Летние краткосрочные образовательные программы	01 июня – 30 июня
Каникулы зимние	30 декабря – 7 января
Каникулы летние	01 июля – 31 августа

2.Условия реализации программы

Педагог дополнительного образования.

3.Формы аттестации

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

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности умений и навыков прыжков, вращения

скакалки, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

4.Оценочные материалы

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

5.Методические материалы

Дидактическое обеспечение:

- The-Tricktionary.com Обучающий пошаговый ресурс Rope Skipping.
- Бойко В.В. Физическая культура и спорт. Не олимпийские виды спорта. DOUBLE-DUTCH-спорт для всех: учебно-методическое пособие
- Бойко В.В. Скакалка умный тренажер: методическое указание по проведению практических занятий.
- Интернет ресурсы представителей Rope Skipping

6.Материально- техническая база

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Количество
1	Скакалка скоростная	20
2	Скакалка для фристайла	20

3	Скакалки Дабл Датч	2
4	Мат гимнастический	5
5	Музыкальный центр	1
6	Секундомер	1

III Список литературы

1. Основная литература

1. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. М. 2007
2. Лепешкин В.А. «Скакалка всегда в моде». М. 2003
3. Петров В. Скиппинг-новая форма физических упражнений. М. 2015
4. Шарабарова Н.Н. Упражнения со скакалкой. М. 2016

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ
9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил

Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам

IV Приложение

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2		Лекция	2	Вводное занятие	спортзал	Педагогическое наблюдение
3-7		Тренировка	5	Техника безопасности. Основы здорового образа	спортзал	Педагогическое наблюдение
8-12		Тренировка	5	Знакомство со скакалкой	спортзал	Педагогическое наблюдение
13-20		Тренировка	8	Базовые движения ногами в роуп-скиппинге	спортзал	Педагогическое наблюдение
21-22		Круговая тренировка	2	Контрольно-проверочные мероприятия	спортзал	Тестирование
23-24		Лекция	2	Вводное занятие	спортзал	Педагогическое наблюдение
25-33		Тренировка	9	Развитие скорости в роуп-скиппинге	спортзал	Педагогическое наблюдение
34-42		Тренировка	9	Развитие силы в роуп-скиппинге	спортзал	Педагогическое наблюдение
43-50		Тренировка	8	Развитие выносливости в роуп-скиппинге	спортзал	Педагогическое наблюдение
51-52		Круговая тренировка	2	Контрольно-проверочные мероприятия	спортзал	Тестирование
53		Просмотр видеоматер	1	Вводное занятие	медиацентр	Педагогическое наблюдение
54-65		Тренировка	12	Манипуляции со скакалкой	спортзал	Педагогическое наблюдение

66-85		Тренировка	20	Базовые элементы в роуп-скиппинге	спортзал	Педагогическое наблюдение
86-87		Тренировка	2	Правильное питание в роуп-скиппинге	спортзал	Педагогическое наблюдение
88-89		Круговая тренировка	2	Контрольно-проверочные	спортзал	Тестирование
88		Просмотр видеоматер	1	Вводное занятие	медиацентр	Педагогическое наблюдение
89-99		Тренировка	11	Акробатика в роуп-скиппинге	спортзал	Педагогическое наблюдение
100-113		Тренировка	14	Мультипрыжки	спортзал	Педагогическое наблюдение
116-124		Тренировка	9	DOUBLE-DUTCH	спортзал	Педагогическое наблюдение
125-126		Круговая тренировка	2	Контрольно-проверочные	спортзал	Тестирование