

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 321  
Центрального района  
Санкт-Петербурга

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 321  
Протокол №1  
от 27 августа. 2020г.



Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №321  
Д.В. Машковцев  
Приказ № 81.1-о  
от 27августа 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

«Роуп-скиппинг (Спортивная скакалка)»

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**  
Мальшева А. В.  
Педагог дополнительного образования

2020– 2021 учебный год

## ***Пояснительная записка.***

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы:*** 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».

***Отличительные особенности программы:*** 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.

***Адресат программы:***

К тренировочному процессу допускаются все желающие дети и подростки в возрасте от 7 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

***Объем и срок реализации программы***

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа, 72 часа в год.

***Цель и задачи образовательной программы:***

***Цель:*** ориентация на достижение цели и основного результата образования - развитие личности обучающегося на основе освоения учебных действий и познания, формирования опыта самостоятельной деятельности, самопознания и самоопределения личности, стремления к самовыражению и самореализации своего "Я".

***Задачи:***

Для достижения поставленной цели при разработке и реализации образовательной программы предусмотрено решение следующих основных задач:

***Воспитательные:***

- организация воспитательного пространства: воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о своём здоровье, в создание гармоничного единства внешних достоинств и внутренних морально-нравственных качеств;
- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
- пропаганда, как средство здорового образа жизни.

***Развивающие:***

- развитие и совершенствование физической красоты - красивой фигуры, осанки;

- развитие креативного мышления, пространственного воображения, актёрских и организаторских способностей, а также физическое развитие воспитанников;
- формирование качеств личности, отвечающих требованиям инновации, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного состава.

*Образовательные:*

- предоставление возможности для эффективной самостоятельной работы, включение обучающихся в процессы познания;
- достижение планируемых результатов освоения образовательной программы всеми обучающимися;
- обеспечение планируемых результатов по освоению целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков;
- расширение сферы взаимодействия ребёнка с окружающим миром, развитие потребностей в общении, перспективы личностного и познавательного развития, социальном признании и самовыражении;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (в том числе одарённых детей), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

*Условия реализации программы:*

Обучение по программе осуществляется для всех желающих детей и подростков в возрасте от 7 до 15 лет, не имеющих противопоказаний для физических нагрузок.

*Планируемые результаты:*

*Обучающиеся 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.

*Личностными результатами* освоения, занимающимися содержанием программы по скиппингу, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- осознавать персональную ответственность за своё здоровье;
- формировать активную жизненную позицию.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по скиппингу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из различных дисциплин скиппинга, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения, занимающимися содержанием программы по скиппингу, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития скиппинга, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять скиппинг как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать особенности скиппинга и его влияние на здоровье;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения скиппинга;
- организовывать как свой досуг, так и досуг окружающих с помощью скиппинга, проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия скиппингом с разной целевой направленностью, подбирать для них упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по скиппингу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности.	2	2	0	Собеседование
2.	ОФП	8	1	7	Тестирование
3.	Ритмика, элементы музыкальной грамотности.	16	2	14	Педагогическое наблюдение, открытые занятия, творческий показ
4.	Скиппинг (спортивная скакалка)	29	2	27	Педагогическое наблюдение, технический зачет, показ
5.	Дабл-дач	17	2	15	Педагогическое наблюдение, технический зачет
Итого:		72	9	63	

### Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Роуп-Скиппинг (спортивная скакалка)»

на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14.09.	25.05.	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 321  
Центрального района  
Санкт-Петербурга

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**Рассмотрено**  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 321  
Протокол №1  
от 27 августа. 2020г.



**Рабочая программа**  
**«Роуп-скиппинг (Спортивная скакалка)»**  
72 часа/год

**Составитель:**  
Мальшева А. В.  
Педагог дополнительного образования

2020– 2021 учебный год

### ***Особенности образовательного процесса.***

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, подчинённый и др.), в поиске и устранении причин возникших трудностей, в оценивании черт своей личности и эмоционального состояния.

#### ***Задачи.***

##### *Воспитательные:*

- организация воспитательного пространства: воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о своём здоровье, в создание гармоничного единства внешних достоинств и внутренних морально-нравственных качеств;
- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
- пропаганда, как средство здорового образа жизни.

##### *Развивающие:*

- развитие и совершенствование физической красоты - красивой фигуры, осанки;
- развитие креативного мышления, пространственного воображения, актёрских и организаторских способностей, а также физическое развитие воспитанников;
- формирование качеств личности, отвечающих требованиям инновации, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного состава.

##### *Образовательные:*

- предоставление возможности для эффективной самостоятельной работы, включение обучающихся в процессы познания;
- достижение планируемых результатов освоения образовательной программы всеми обучающимися;
- обеспечение планируемых результатов по освоению целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков;
- расширение сферы взаимодействия ребёнка с окружающим миром, развитие потребностей в общении, перспективы личностного и познавательного развития, социальном признании и самовыражении;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (в том числе одарённых детей), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

## ***Планируемые результаты.***

*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.

*Обучающие 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.

*Личностными результатами* освоения, занимающимися содержанием программы по скиппингу, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- осознавать персональную ответственность за своё здоровье;
- формировать активную жизненную позицию.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по скиппингу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из различных дисциплин скиппинга, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.



*Предметными результатами* освоения, занимающимися содержания программы по скиппингу, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития скиппинга, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять скиппинг как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать особенности скиппинга и его влияние на здоровье;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения скиппинга;
- организовывать как свой досуг, так и досуг окружающих с помощью скиппинга, проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия скиппингом с разной целевой направленностью, подбирать для них упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по скиппингу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### ***Содержание программы.***

Техника безопасности. Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Режим дня и питания. Вредные привычки. Техника безопасности на занятиях. Польза двигательной активности История развитие скиппинга. Просмотр различных выступлений по скиппингу.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Темп музыки и ритм. Музыкальное вступление и музыкальная фраза. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Построение и перемещения.

Общая физическая подготовка. Упражнения в движении. Упражнения на развитие координации, ловкости, гибкости. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, Многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения.

Скиппинг. Прыжки на короткой скакалке и начальное обучение прыжкам 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)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Современный спортивный танец»  
на 2020-2021 учебный год  
1 год обучения

Педагог: Малышева Александра Владимировна

№	Дата	Кол-во часов	Раздел, тема занятия
1.	15.09.20	2	ТБ на занятиях со скакалкой. История возникновения скакалки.
2.	22.09.20	2	Базовые прыжки.
3.	29.09.20	2	Прыжки через скакалку на левой, правой ноге, с ноги на ногу.
4.	06.10.20	2	Прыжки через скакалку в стороны (отдельно вправо и влево).
5.	13.10.20	2	Прыжки с вращением скакалки назад.
6.	20.10.20	2	Прыжки с крестом вперед.
7.	27.10.20	2	Прыжки с крестом назад.
8.	03.11.20	2	Прыжки в приседе с вращением скакалки вперед.
9.	10.11.20	2	Двойной прыжок.
10.	17.11.20	2	Пробегание через большую скакалку, через несколько скакалок.
11.	24.11.20	2	Прыжки через скакалку в парах лицом к друг другу.
12.	01.12.20	2	Прыжки через скакалку в парах, скакалку вращает один учащийся.
13.	08.12.20	2	Прыжки через скакалку в парах, плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками.
14.	15.12.20	2	Вращение скакалки (вдвоем).
15.	22.12.20	2	Прыжки через вращающуюся параллельно полу скакалку.
16.	29.12.20	2	Пробегание по диагонали.
17.	12.01.21	2	Пробегание по прямой перпендикулярно линией.
18.	19.01.21	2	Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки.
19.	26.01.21	2	Пробегание поточно на каждый оборот скакалки.
20.	02.02.21	2	Пробегание парами или тройками, держась за руки.
21.	09.02.21	2	Прыжки через длинную скакалку всей группой.
22.	16.02.21	2	Прыжки через две скакалки одновременно по одному.
23.	23.02.21	2	Прыжки со сменой ног.
24.	02.03.21	2	Прыжки ноги скрестно.
25.	09.03.21	2	Прыжки боком.
26.	16.03.21	2	Смешанные прыжки.
27.	23.03.21	2	Бег на месте.
28.	30.03.21	2	Прыжки вправо-влево.
29.	06.04.21	2	Прыжки на скорость.
30.	13.04.21	2	Прыжки на выносливость.
31.	20.04.21	2	Игровые задания и эстафеты со скакалкой.
32.	27.04.21	2	Прыжки с продвижением вперед.
33.	04.05.21	2	Манипуляции со скакалкой.
34.	11.05.21	2	Прыжки трюковые.
35.	18.05.21	2	Соревнования на лучшую комбинацию.
36.	25.05.21	2	Подведение итогов.

### ***Оценочные материалы.***

- Выполнение тестовых заданий
- Игровая формы контроля
- Соревнования

### ***Материально-техническое обеспечение.***

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Для обучения необходима прямоугольная площадка с ровным покрытием: спортивный зал или зал хореографии. Вспомогательное оборудование: комплект для контроля показателей физической подготовленности, аудио и видеотехника.

- Секундомер
- Скакалки гимнастические короткие - 16 штук
- Скакалки гимнастические длинные – 2 штуки
- Наглядные пособия
- Свисток

### ***Список литературы***

1. Баранцев С.А., Береуцин Г. В., Довгаль Г.И., Столяк И.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя, под ред. А.М. Шмелина -М.: Просвещение, 1990.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников М.: Просвещение, 1991.
3. Володченко В. Ю. Игры нашего двора: Сборник/ Худож. И.В. Челмоделев М.: Дом,1998.
4. Глазачев О.С. Индивидуальные особенности психофизических функций первоклассников в процессе их адаптации к школе // Физиология человека. - 1992. - Т. 18. - № 6.
5. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейберман – М.; ФиС, 2007.
6. Если хочешь быть здоров: Сборник/Сост. А. А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2005.