

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от 29.08.2025
Протокол №11

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 423 от 01.09. 2025
Директор ГБОУ лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ С.Ю. Ковалюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 7- 10 лет

Разработчик программы:
Потабенко Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
	Основные характеристики программы	2
	Организационно-педагогические условия реализации программы	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	8
4.1.	Особенности организации образовательного процесса	8
4.2.	Задачи	8
4.3.	Содержание	8
4.4.	Планируемые результаты обучения	9
4.5.	Календарно-тематическое планирование	10
5.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	13
5.1.	Особенности организации образовательного процесса.....	13
5.2.	Задачи	13
5.3.	Содержание	13
5.4.	Планируемые результаты обучения	14
5.5.	Календарно-тематическое планирование	15
6.	МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	17
7.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18
8.	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	Приложение № 1	19
	Приложение № 2	20
	Приложение №3	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Адресат программы. Программа реализуется для учащихся 7 – 10 лет, проявивших интерес к данной предметной области. Без специальной подготовки, без требований к полу обучающихся. Не имеющих противопоказаний, ограничений по здоровью для занятий физкультурой, акробатикой.

1.3. Актуальность программы.

Спортивная скакалка - от английского skipping (многократное перескакивание), упражнение, которое чаще всего используется с применением скакалки. Прыжки через скакалку, наряду с бегом, ходьбой, уздой на велосипеде, плаванием, являются самым распространенным в мире циклическим упражнением. Спортивная скакалка - одно из популярных средств двигательной активности представляющий традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах.

Спортивная скакалка во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка» выстроена на основе следующих нормативных документов:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
- 2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 4) Положение о дополнительных общеразвивающих программах ГБОУ лица №378.

1.4.Уровень освоения программы – общекультурный.

1.5.Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 288 часов, в год по 144 часа.

1.6.Цель и задачи программы.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, путём приобщения обучающихся к занятиям со спортивной скакалкой

Задачи:

Обучающие:

- формирование необходимых двигательных навыков;
- обучение прыжкам на скакалке в комбинации с классической аэробикой, степ-аэробикой;
- обучение парным, групповым прыжкам на скакалке.

Развивающие:

- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- совершенствовать музыкально-ритмических способностей (чувство ритма);
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Воспитательные:

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся кувлекательному миру музыки, фитнеса и здорового

- образа жизни;
- воспитание культуры общения в коллективе;
- воспитание личной и коллективной ответственности.

1.7. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- разовьются музыкально-ритмические способности, координация, пространственное мышление, логическое мышление;
- разовьются личностные качества: (сила воли, грация, умение вести за собой, работать в команде)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные результаты:

- приобретут необходимые навыки работы со скакалкой (различные прыжковые техники);
- обучатся прыжкам на скакалке в комбинации с классической аэробикой, степ-аэробикой;
- обучатся парным, групповым прыжкам на скакалке.
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

1.8. Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

1.9. Форма обучения. Программа реализуется **в очной форме** обучения.

1.10. Условия набора и формирования групп. Набираются учащиеся без специальной подготовки, без требований к полу обучающихся. Не имеющих противопоказаний, ограничений по здоровью для занятий физкультурой, акробатикой.

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей учеников, проявивших интерес к данному творческому объединению. На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию обучающихся. В течении года возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

Группы формируются из учащихся 7 – 10 лет, наполняемость группы – 15 человек.

1.11. Формы организации и проведения занятий. Формы и режим занятий.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий. Групповые, парные.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, тренировка, беседа, инструктаж, игра, эстафета, соревнование, тестирование.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ и т.п.)
- **групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- **индивидуальная:** организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

1.8. Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал с раздевалками, туалетами;

- скакалка спортивная малая по количеству учащихся,(15 шт.);
- скакалка спортивная большая (4 шт.);
- конусы – 10 шт.;
- приобретаемые родителями индивидуальные принадлежности обучающихся – форма для показательных выступлений .

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
202- / 202_ года обучения
Дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»

2.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	4	4	-	Беседа, наблюдение
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	20	4	16	Наблюдение Практическая работа
3	ОФП	18	4	14	Наблюдение Фиксация результата
4	Спортивная скакалка	54	8	46	Наблюдение Фиксация результата
5	Классическая аэробика	10	2	8	Наблюдение Практическая работа
6	Разучивание танцевальных композиций	14	4	10	Наблюдение Практическая работа
7	Подвижные игры	16	2	14	Наблюдение
8	Участие в соревнованиях, концертах,	6	2	4	Наблюдение. Фиксация результатов
9	Итоговое занятие	2	-	2	Награждение особо отличившихся учащихся
	ИТОГО:	144	30	114	

2.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	4	4	-	Беседа, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	18	4	14	Наблюдение Фиксация результата
3	Спортивная скакалка	54	8	46	Наблюдение Фиксация результата
4	Классическая Аэробика	18	4	14	Наблюдение Практическая работа
5	Степ-аэробика	18	4	10	Наблюдение Практическая работа
6	Акробатика	22	6	16	Наблюдение
7	Участие в соревнованиях, концертах,	10	2	8	Наблюдение. Фиксация результатов
8	Итоговое занятие	2	-	2	Награждение особо отличившихся учащихся
	ИТОГО:	144	32	112	

УТВЕРЖДЁН
Приказом №___ от _____ 202__ г.
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ
дополнительной общеразвивающей программы
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
на 20__ / 20__ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
1 год обучения

4.1. Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

Программа 1 года обучения направлена на обучение азам прыжковой техники через скакалку (индивидуальная, парная, групповая) Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий, кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий

4.2 Задачи программы на 1 год обучения.

Обучающие:

- обучение техники прыжков на скакалке (индивидуальная, парная, групповая);
- овладение базовыми ритмическими движениями,
- овладение базовыми движениями танцевальной аэробики со скакалкой и без нее

Развивающие:

- развитие скорости движений при выполнении прыжков и других упражнений;
- развитие гибкость и пластику;
- развитие координацию и ловкость.

Воспитательные:

- воспитание чувств коллективизма, взаимопомощи;
- воспитание морально-волевых качеств обучающихся.

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Основы здорового образа жизни. Форма одежды, расписание, планы на полугодие. Личная гигиена, Значение правильного режима дня юного спортсмена.

2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Теория: Связь музыки и движения. Темп музыки и ритм. Музыкальное вступление и музыкальная фраза.

Практика: Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Построение и перемещения.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений со скакалкой и без нее. Силовые упражнения. Правила перестроений

Практика: Упражнения в движении. упражнения на развитие координации, ловкости. гибкости. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке . Акробатические упражнения. 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.. Специальные беговые упражнения.

4. Спортивная скакалка.

Теория: Техника выполнения прыжков на скакалке

Практика: 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)

5. Классическая аэробика

Теория: Правила выполнения базовых шагов,. движения рук, подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Правила выполнения стретчинговых упражнений

Практика: Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных

команд. Построение занятия. Стретчинг.

6. Разучивание танцевальных композиций.

Теория: Музыкальная эклектика. смешение стилей.

Практика: Клубный танец. Основы движений в стиле disco и hip-hop.

7. Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры со скакалкой- «Земля и воздух», «Золотая рыбка».

Подвижные игры с мячом- на развитие ловкости и координации. Игры на внимание.

8. Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.

Теория: Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Практика: Репетиции, тренировки. Выступления на концертах, фестивалях.

Конкурсах, соревнованиях различного уровня. Репетиция: обработка элементов. Работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в выполнении, работа над техникой прыжков, обработка четкости построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

9. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за год. Награждение особо отличившихся учащихся.

4.4. Планируемые результаты освоения программы 1 год обучения:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- разовьются музыкально-ритмические способности, координация, пространственное мышление, логическое мышление;
- разовьются личностные качества: (сила воли, грация, умение вести за собой, работать в команде)

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий.

Коммуникативные

- получают опыт коммуникативных действий.

Познавательные:

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами.

Предметные результаты:

- приобретут необходимые навыки работы со скакалкой (различные прыжковые техники);
- обучатся прыжкам на скакалке в комбинации с классической аэробикой, степ-аэробикой;
- обучатся парным, групповым прыжкам на скакалке.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 20__ / 20__ учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
1 год обучения

№	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		ОФП. Базовые прыжки	2	Обучающее	Наблюдение
3		Ритмика. Прыжки через скакалку на левой ноге, на правой ноге	2	Обучающее	Наблюдение
4		ОФП. Прыжки через скакалку с ногами на ногу	2	Обучающее	Наблюдение
5		Ритмика Прыжки через скакалку в стороны (поочерёдно прыгать вправо и влево)	2	Обучающее	Наблюдение
6		ОФП. Прыжки с вращением скакалки назад	2	Обучающее	Наблюдение
7		Ритмика Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются)	2	Обучающее	Наблюдение
8		ОФП.С поворотами на 180 или 360 градусов	2	Обучающее	Наблюдение
9		Ритмика Прыжки "Крестиком вперед"	2	Обучающее	Наблюдение
10		ОФП. Прыжок в приседе с вращением скакалки вперёд петлёй	2	Обучающее	Наблюдение
11		Ритмика Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок)	2	Обучающее	Наблюдение
12		ОФП.Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая параведущих вращает синхронно	2	Обучающее	Наблюдение
13		Ритмика Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу	2	Обучающее	Наблюдение
14		ОФП. Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся	2	Обучающее	Наблюдение
15		Подвижные игры. Прыжки через скакалку в парах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками	2	Обучающее	Наблюдение
16		ОФП. Вращение скакалки (вдвоём)	2	Обучающее	Наблюдение
17		Ритмика Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку	2	Обучающее	Наблюдение

18		ОФП. Пробежка по диагонали (скакалка)	2	Обучающее	Наблюдение
19		Ритмика Пробежка по прямой перпендикулярной линией	2	Обучающее	Наблюдение
20		Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки	2	Обучающее	Наблюдение
		Пробегание поточно на каждый оборот скакалки	2	Обучающее	Наблюдение
21		Пробегание парами или тройками, держась за руки	2	Обучающее	Наблюдение
22		Танц. композиция. Прыжки через длинную скакалку всей группой	2	Обучающее	Наблюдение
23		Ритмика Прыжки через две скакалки одновременно по одному	2	Обучающее	Наблюдение
24		Танц. композиция С прыжком через скакалку в паре	2	Обучающее	Наблюдение
25		Танц. композиция Прыжки со сменой ног (выпады)	2	Обучающее	Наблюдение
26		Прыжки "ноги скрестив"(крестик ноги)	2	Обучающее	Наблюдение
27		С поворотами на 180 или 360 градусов	2	Обучающее	Наблюдение
28		Общая и специальная физическая подготовка	1	Обучающее	Наблюдение
29		Прыжки боком	2	Обучающее	Наблюдение
30		Прыжки в присяде	2	Обучающее	Наблюдение
31		Прыжки с продвижением	2	Обучающее	Наблюдение
32		Смешанные прыжки	2	Обучающее	Наблюдение
33		Подвижные игры. Бег на месте прыжки с высоким подниманием коленей	2	Обучающее	Наблюдение
34		Перекрестные прыжки	2	Обучающее	Наблюдение
35		Вводное занятие	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
36		Ритмика Прыжки с полуоборотами	2	Обучающее	Наблюдение
37		Прыжки "Рыбак"	2	Обучающее	Наблюдение
38		Игра "Рыбак"	2	Обучающее	Наблюдение
39		Прыжки вправо-влево	2	Обучающее	Наблюдение
40		Прыжки с приземлением одной ноги на пятку, то же с др. ногой	2	Обучающее	Наблюдение
41		Прыжки с приземлением одной ноги на носок. то же с др. ногой	2	Обучающее	Наблюдение
42		Подвижные игры. Прыжки на скорость (30сек.)	2	Обучающее	Тестирование
43		Прыжки на скорость (1мин.)	2	Обучающее	Тестирование
44		Прыжки на выносливость	2	Обучающее	Наблюдение
45		Фристайл	2	Обучающее	Наблюдение
46		Фристайл (самостоятельная работа)	2	Обучающее	Наблюдение
47		Игровые задания эстафеты с длинной скакалкой	2	Обучающее	Наблюдение
48		Игра "Успей пробежать"	2	Обучающее	Наблюдение
49		Игра "Весёлые состязания"	2	Обучающее	Наблюдение
50		Подведение итогов	2	Тестирование	Фиксация результатов
51		Показательные выступления	2	Соревнование	Фиксация результатов

52		8-ка с прыжками в полуоборот	2	Обучающее	Наблюдение
53		Обучение прыжку в присяде вперед и назад	2	Обучающее	Наблюдение
54		Обучение прыжку "Ноги скрестно" вперед и назад	2	Обучающее	Наблюдение
55		Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости: прыжки продвижением, вращая скакалку вперед	2	Обучающее	Наблюдение
56		Прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе	2	Обучающее	Наблюдение
57		Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой)	2	Обучающее	Наблюдение
58		Прыжки в разном и. п. и с различным движением ног: на одной ноге; со сменой ног; сгибая ноги назад; сгибая ноги вперед (группируясь); поднимая высоко колени	2	Обучающее	Наблюдение
59		Прыжки ноги вместе-ноги врозь	2	Обучающее	Наблюдение
60		Танц композиция Прыжки с разведением и сведением ног в прыжке	2	Обучающее	Наблюдение
61		Танц композиция Одиночное групповое исполнение, две скакалки	2	Обучающее	Наблюдение
62		Танц композиция. Одна длинная скакалка, синхронное вращение, асинхронное вращение (2 петли)	2	Обучающее	Наблюдение
63		Комплекс упражнений: 8-ка- базовый прыжок - "крестик руками" – базовый	2	Обучающее	Наблюдение
64		Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" - базовый в обратном направлении	2	Обучающее	Наблюдение
65		Комплекс упражнений: базовый - ноги вместе-ноги врозь - смена ног	2	Обучающее	Наблюдение
66		Комплекс упражнений: 8-ка - прыжки на правой и левой ноге - "крестиком назад"	2	Обучающее	Наблюдение
67		Связка упражнений: базовый - скрещивание рук прыжке - базовый - скрещивание ног в прыжке - 8-ка в 2 оборота - выход из 8-ки в "крестик" руками	2	Обучающее	Наблюдение
68		Упражнение "Рыбак" с перепрыгиванием через скакалку двумя ногами одновременно	2	Обучающее	Наблюдение
69		"Крестиком" назад с переходом на 8-ку	2	Обучающее	Наблюдение
70		Быстрый бег на месте через скакалку	2	Обучающее	Наблюдение
71		Соревнования на лучшую комбинацию	2	Обучающее	Наблюдение
72		Итоговое занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
		ИТОГО:	144		

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
2 год обучения

5.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 8-9 лет (мальчики, девочки).

Количество учащихся 12-15 человек.

5.2. Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

- совершенствование двигательных навыков;
- отработка ранее полученных навыков: прыжки на скакалке в комбинации с классической аэробикой, степ-аэробикой;
- закрепление навыков парных, групповых прыжков на скакалке.

Развивающие:

- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- совершенствовать музыкально-ритмических способностей (чувство ритма);
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Воспитательные

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- воспитание культуры общения в коллективе;
- воспитание личной и коллективной ответственности.

5.3. Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях. Техника безопасности на занятиях акробатикой, спортивной скакалкой, степ-аэробики, аэробики, футбол-аэробики. Структура контроля и самоконтроля на занятиях. Правила и режим выполнения силовых упражнений.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений на различные группы мышц со скакалкой и без нее
Практика: Выполнение упражнений на различные группы мышц со скакалкой и без нее

3. Спортивная скакалка.

Теория: Техника выполнения различных видов прыжков с изменением темпоритма, различных манипуляций со скакалкой

Практика: 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. Комбинация различных прыжков в паре, группой

4. Классическая аэробика

Теория: Правила выполнения базовых шагов в комбинации с различными прыжками

Практика: Выполнение базовых шагов под музыку. Составление базовых движений в связки, в восьмерки. Упражнения на баланс. Вариации и комбинации базовых движений. Самостоятельное составление и разучивание комбинаций. Выполнение комбинаций в режиме «нон-стоп».

5. Степ-аэробика.

Теория: Правила выполнения базовых степ- шагов в комбинации с различными прыжками

Практика: Базовые степ-шаги. Соединение базовых шагов в связки. Комбинации

базовых шагов. Пауэр степ(выполнение стоп-шагов с добавлением прыжков. Комбинации надвух степах. Самостоятельное составление комбинаций с партнером.

6. Акробатика.

Теория: Правила выполнения акробатических упражнений

Практика: Кувырок вперед в группировке. кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180градусов. Кувырок назад. в группировке, в полушпагат. Стойки на лопатках, на голове и руках. Висы и упоры. Переворот в сторону, вперед. назад.

7. Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.

Теория: Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Практика: Репетиции, тренировки. Выступления на концертах, фестивалях. Конкурсах, соревнованиях различного уровня. Репетиция: обработка элементов. Работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в выполнении, работа над техникой прыжков, обработка четкости построений и перестроений,выразительность и эмоциональность исполнения.

8. Итоговое занятие.

*Теория:*Подведение итогов за год. Награждение особо отличившихся учащихся

5.4.Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- разовьются музыкально-ритмические способности, координация, пространственное мышление, логическое мышление;
- разовьются личностные качества: (сила воли, грация, умение вести за собой, работать в команде)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные результаты:

- приобретут необходимые навыки работы со скакалкой (различные прыжковые техники);
- обучатся прыжкам на скакалке в комбинации с классической аэробикой, степ-аэробикой;
- обучатся парным, групповым прыжкам на скакалке.
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город).

УТВЕРЖДЁН
 Приказом № _____ от _____ 202__ г.
 Директор ГБОУ лицей №378
 _____ С.Ю. Ковалюк

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 20__ / 20__ учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
2 год обучения

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		ОФП. Базовые прыжки Отработка навыков	2	Обучающее	Наблюдение
3		Прыжки через скакалку налевой ногой, на правой ногой	2	Обучающее	Наблюдение
4		Прыжки через скакалку с ногами на ногу	2	Обучающее	Наблюдение
5		Прыжки через скакалку в стороны (поочередно прыгать вправо и влево)	2	Обучающее	Наблюдение
6		Прыжки с вращением скакалки назад	2	Обучающее	Наблюдение
7		Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются)	2	Обучающее	Наблюдение
8		С поворотами на 180 или 360 градусов	2	Обучающее	Наблюдение
9		Прыжки "Крестиком вперед"	2	Обучающее	Наблюдение
10		Прыжок в приседе с вращением скакалки вперед петлей	2	Обучающее	Наблюдение
11		Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок)	2	Обучающее	Наблюдение
12		Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая параведущих вращает синхронно	2	Обучающее	Наблюдение
13		Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу	2	Обучающее	Наблюдение
14		Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся	2	Обучающее	Наблюдение
15		Прыжки через скакалку в парах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками	2	Обучающее	Наблюдение
16		Вращение скакалки (вдвоём)	2	Обучающее	Наблюдение
17		Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку	2	Обучающее	Наблюдение
18		Пробегание по диагонали	2	Обучающее	Наблюдение

19		Пробегание по прямой перпендикулярной линией	2	Обучающее	Наблюдение
20		Пробегание поточно черезкаждые 2 или 3 оборотаскалки	2	Обучающее	Наблюдение
		Пробегание поточно накаждый оборот скалки	2	Обучающее	Наблюдение
21		Пробегание парами или тройками, держась за руки	2	Обучающее	Наблюдение
22		Прыжки через длинную скалку всей группой	2	Обучающее	Наблюдение
23		Прыжки через скалку в стороны (поочерёдно прыгать вправо и влево)	2	Обучающее	Наблюдение
24		Прыжки через две скалки одновременно по одному	2	Обучающее	Наблюдение
25		С прыжком через скалку в паре	2	Обучающее	Наблюдение
26		Прыжки со сменой ног (выпады)	2	Обучающее	Наблюдение
27		Прыжки "ноги скрестив" (крестик ноги)	2	Обучающее	Наблюдение
28		Прыжки в присяде	1	Обучающее	Наблюдение
29		Прыжки с продвижением	2	Обучающее	Наблюдение
30		Смешанные прыжки	2	Обучающее	Наблюдение
31		Бег на месте	2	Обучающее	Наблюдение
32		Прыжки с высоким подниманием коленей	2	Обучающее	Наблюдение
33		Перекрестные прыжки	2	Обучающее	Наблюдение
34		Прыжки с полуоборотами	2	Обучающее	Наблюдение
35		Вводное занятие	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
36		Акробатика «Мостик», «Колесо»	2	Обучающее	Наблюдение
37		Акробатика «Шпагат поперечный», «Шпагат прямой» Прыжки вправо-влево	2	Обучающее	Наблюдение
38		Акробатика. Прыжки с приземлением одной ноги на пятку, то же с др. ногой	2	Обучающее	Наблюдение
39		Акробатика. Прыжки с приземлением одной ноги на носок, то же с др. ногой	2	Обучающее	Наблюдение
40		Прыжки на скорость (30 сек.)	2	Обучающее	Тестирование
41		Прыжки на скорость (1 мин.)	2	Обучающее	Тестирование
42		Прыжки на выносливость	2	Обучающее	Тестирование
43		Фристайл	2	Обучающее	Тестирование
44		Фристайл (самостоятельная работа)	2	Обучающее	Наблюдение
45		Прыжки трюковые	2	Обучающее	Наблюдение
46		Игровые задания эстафеты с длинной скалкой	2	Обучающее	Наблюдение
47		Акробатика. Игра "Успей пробежать"	2	Обучающее	Наблюдение
48		Акробатика. Игра "Весёлые состязания"	2	Обучающее	Наблюдение
49		Подведение итогов	2	Обучающее	Наблюдение
50		Показательные выступления (соревнования)	2	Тестирование	Фиксация результатов
51		Акробатика. 8-ка с прыжками в полуоборот	2	Соревнование	Фиксация результатов
52		Обучение прыжку в присяде вперед и назад	2	Обучающее	Наблюдение
53		Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная	2	Тренировка	Наблюдение

		работа (индивидуальные, парные, групповые)			
54		Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые)	2	Тренировка	Наблюдение
55		Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые)	2	Тренировка	Наблюдение
56		Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые)	2	Тренировка	Наблюдение
57		Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые)	2	Тренировка	Наблюдение
58		Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые)	2	Тренировка	Наблюдение
59		Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые)	2	Тренировка	Наблюдение
60		Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые)	2	Тренировка	Наблюдение
61		Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками	2	Тренинг	Наблюдение
62		Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками	2	Тренинг	Наблюдение
63		Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками	2	Тренинг	Наблюдение
64		Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками	2	Тренинг	Наблюдение
65		Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками	2	Тренинг	Наблюдение
66		Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками	2	Тренинг	Наблюдение
67		Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками	2	Тренинг	Наблюдение
68		Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками	2	Тренинг	Наблюдение
69		Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками	2	Тренинг	Наблюдение
70		Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками	2	Тренинг	Наблюдение
71		Соревнования на лучшую комбинацию	2	Соревнование	Наблюдение
72		Итоговое занятие	2	Беседа	Награждение
		ИТОГО:	144		

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам);
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Дидактические средства - методическая литература.

Образовательные технологии:

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся..

Формы фиксации результатов

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель – май, по годам обучения (*см приложение №1, №2*)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» (*см приложение №3*)
- Учёт спортивных достижений учащихся. Нормативы (*см. приложение №4*)
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

Требования к проведению контроля

- Систематичность,
- Объёмность,
- Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

6.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.:Издательский центр «Академия», 2002.
2. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. -- М.: Академия, 2005.
3. [Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе](#). - 1999. - № 3. - С.26.
4. Лукина Г.Г. Коррекция и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук.- СПб., 2003.
5. Лукина Г.Г., Потапчук А.А. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004.
6. Муравьева С.К. Методика проведения уроков физкультуры в первом классе. - Л.: Просвещение, 1960.
7. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями Методические рекомендации / Автор-составитель С.О. Филиппова-СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2000. – 53 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн.Пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-480 с.
10. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культ. / Под редакцией Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и Спорт, 1982. -232 с.
11. Шарбарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://womanwiki.ru/w/%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3> форум скипперов.
2. <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2002n3/p81-86.htm>Роуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе. Берестецкая И.Ю., Окунская И.Ю. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
3. <http://yandex.ru/yandsearch?text=%22%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%BE%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%22&from=fx3&clid=46510&lr=51>"[Утро России](#)"
4. <http://yandex.ru/yandsearch?text=%22%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%81%22.+&clid=46510&lr=51> "Интерфакс".
5. <http://mollenta.ru/articles/skipping.php> Наталья Мазаева 18.
6. <http://womanwiki.ru/w/%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3> Женская энциклопедия. Скиппинг.
7. <http://summercamp.ru/index.php5/%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3> Скиппинг
8. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-774/> [Анна Краснорусская](#). Что такое скиппинг, или какая польза от скакалки.
9. <http://www.nicemama.com/?p=81>Сайт для всей семьи. Скиппинг или упражнения со скакалкой.
10. <http://zdravoe.com/125/p3694/index.htm> Упражнения со скакалкой для дошкольников
11. <http://www.turnikpedia.ru/turnikmen-statji/zhilety-utyazheliteli-lyamy-nakladki-dlya-turnika/skakalka-uprazhneniya-kak-vybrat-texnika-bezopasnosti-.html>

6.2. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

к общеразвивающей программе «Спортивная скакалка»

Диагностика результативности освоения программы 1 год обучения

Творческое объединение - «Спортивная скакалка»

Педагог -

Вид диагностики ____ входная/промежуточная/ итоговая ____

Год обучения _____ группа № _____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Бег на 60 метров (на время)	Прыжки со скакалкой одинарные	Групповая работа	Средний показатель результативности Программы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
15 ч – 100% 1ч – %	Итог в %	Высокий			
		Средний			
		Низкий			

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

Критерии	Бег на 60 метров (на время)	Прыжки со скакалкой одинарные (раз в мин.)	Групповая работа
В – высокий уровень	11,0 - 11,4 сек	Более 95 раз	Свободный вход и выход (групповая скакалка). 10 раз без ошибок
С – средний уровень	11,5 – 12,2 сек	70-95 раз	Свободный вход и выход (групповая скакалка). 5-9 раз без ошибок
Н – низкий уровень	Более 12, 2 сек.	Менее 70 раз	Затруднение при вхождении в скакалку и выхода из нее

к общеразвивающей программе «Спортивная скакалка»

Диагностика результативности освоения программы 2 год обучения

Творческое объединение - «Спортивная скакалка»

Педагог -

Вид диагностики ____ входная/промежуточная/ итоговая ____

Год обучения _____ группа № _____

№ п\п	Ф.И. учащегося	Различные виды прыжков за 1 мин	Парная работа	Самостоятельный фристайл	Средний показатель результативности Программы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
15 ч – 100%	Итог в %	Высокий			
1ч – %		Средний			
		Низкий			

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

Критерии	Различные виды прыжков за 1 мин	Парная работа	Самостоятельный фристайл
В – высокий уровень	Безошибочный показ прыжковой техники с изменением темпоритма и видов прыжков Не менее 5ти за 1 мин	Слаженность. Чёткость. Умение работать в паре Безошибочное парная работа	Творческий подход. Безупречная техника (без ошибок).
С – средний уровень	Прыжки с изменением темпоритма и видов прыжков 1-2 ошибки за 1 мин.	1-2 ошибки	1-2 технические ошибки.
Н – низкий уровень	Прыжки с изменением темпоритма и видов прыжков Более 2 ошибок за 1 мин.	Более 2-х ошибок	Более 2-х технических ошибок

ТАБЛИЦА ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ 1/2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Творческое объединение - «Спортивная скакалка»

Педагог –

Вид диагностики ____ входная/промежуточная/ итоговая ____

Год обучения _____ группа № _____

№ п\п	Ф.И. учащегося	Коммуникативные навыки		Внимание	Лидерские качества	Средний показатель результативности Программы
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100% 1ч – %	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

