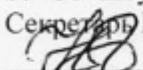


**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №325  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы №325  
Протокол №1  
от «30»августа 2018г  
Секретарь Педагогического совета  
 Н.Г.Голубева

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом по ГБОУ школе №325  
от «31»августа 2018г №234  
Директор ГБОУ школы №325  
О.Б. Рогозина

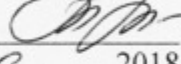


**Рабочая программа 1 год обучения.**

**« Скиппинг »**

**на 2018-2019 учебный год**

Составитель программы:  
Учитель физической культуры ГБОУ школы №325  
Клементьева Т.А.

Личная подпись   
от «31» августа 2018

Санкт-Петербург

2018 г.

### **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе ст. 12, п:4 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ; письма от 11.12.2006 года №06-1844 «Требования к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей».

Предметом обучения скиппингу в начальной школе является широкий комплекс упражнений с применением простого, дешевого и компактного тренажера - скакалки. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Скиппинг позволяет увеличить гибкость тела, выровнять осанку, развить чувство равновесия и улучшить координацию движений. Примечательно, что для занятий скиппингом не нужна особая физическая подготовка и специфические навыки. К тому же, скакалка мало бюджетный тренажер и доступна всем.

### **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. Программы, совмещает в себя: 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.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

Двигательная способность подрастающего поколения раскрывает суть физической культуры, которая составляет часть общей культуры человека. Благодаря социально – психологической природе периода взросления, складывается некий образ жизни, который впоследствии становится образцом для повседневной реальности, выступая как модель для сегодня уже начатого построения жизненных навыков. Среди множества рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания, скиппинг является одним из актуальных средств, повышающих интерес к занятиям физической культурой. Скиппинг – представляет собой особый вид физической деятельности человека, который складывается из прыжков с использованием специфического инвентаря – скакалки. Название «скиппинг» происходит от английского слова «skihhing» (многократные перескакивания, перепрыгивания). Упражнения данного вида спорта носят циклический характер. Их можно выполнять в индивидуальном порядке, парно и в группах. Существует несколько важных преимуществ занятий спортом со скакалкой.

#### **1. Скакалка экономит время**

Вы не только экономите время, которое могли затратить на дорогу до фитнес-клуба, но и можете совмещать отдых со спортом. Например, никто не мешает вам прыгать на скакалке и одновременно смотреть любимый сериал или фильм.

#### **2. Упражнения на скакалке благотворно влияют на психику**

Достоверно известно, что простые упражнения, не требующие слишком сильного умственного напряжения, способствуют выработке эндорфина – естественного «гормона счастья».

#### **3. Повышенный расход калорий**

#### **4. Скакалка укрепляет сердечно-сосудистую систему**

Никакая тренировка не будет влиять настолько благотворно на сердце и сосуды так, как это делают нагрузки кардио.

**Цель программы:** Создание условий для оптимизации физического развития учащихся, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных

качеств, характеризующих общественно активную личность, а так же активная пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

### **Основные задачи**

#### *Обучающие*

- Обучить жизненно-важным навыкам и умениям в прыжках, в беге.
- Поэтапно обучить техническим приемам прыжкам со скакалкой.
- Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой

#### *Воспитательные*

- Воспитать самостоятельность, ответственность и инициативу.
- Воспитать потребность к регулярным занятиям спортом.

#### *Развивающие*

- Развить основные двигательные качества (координацию, быстроту, выносливость, прыгучесть)
- Развить волевые и умственные способности.

Для реализации поставленных задач необходимо выполнение следующих условий: четкое планирование учебного процесса; поэтапное составление занятий, с учетом физических и моральных качеств учащихся; мотивация учащихся к активному участию на занятиях путем использования различных способов и методов тренировки со скакалкой; необходимо заинтересовать учащихся, используя видеоматериал и другие дидактические материалы.

### **Основными целями программы являются:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.
- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### **Условия набора.**

К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 1-9-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается до 15 человек.

### **Ожидаемые результаты.**

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья

- формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

Учебно-тематический план

### **Педагогическая целесообразность:**

Занятия по краткосрочной образовательной программе «Скакалка - лучший тренажер» дают возможность учащимся улучшить освоение техники прыжков со скакалкой, помогая подготовке к сдаче контрольного теста, включённого в школьную образовательную программу по физической культуре. Освоение элементарных двигательных действий повышает положительный эмоциональный тренировочный настрой.

Программа объединения «Скакалка - лучший тренажер», разработана таким образом, что включает в себя не только прыжки со скакалкой, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами фитнеса.

Посещая занятия, учащиеся смогут не только поддержать, но и повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им успешно сдать зачеты, экзамены, а так же, укрепить свое здоровье.

### **Новизна программы:**

Скипинг относится к современным системам физического воспитания, хотя сами по себе прыжки со скакалкой, как вид спортивной деятельности, уходит корнями в глубокую древность, имея как многолетнюю историю, так и широкую биографию. Ведь скакалка является одним из древнейших спортивных приспособлений, применяемых для тренировки спортсменов самых разнообразных видов спорта. Скакалка в руках физически подготовленного человека служит отличным тренажёром и прыгучести, и скорости, и координации, и выносливости. Разнообразные упражнения со скакалкой, позволяющие в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества у детей, повышает уровень их физической подготовки.

Как средство воспитания и становления личности, занятия скипингом имеют свои особенности:

- **комплексность воздействия на организм занимающихся**, т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной).

#### **- коллективность действий**

В процессе занятий «скипингом» занимающиеся приучаются подчинять личные действия интересам своей команды, воспитываются чувство взаимопомощи, дружбы, ответственности за свои действия и поступки.

#### **- большая эмоциональность занятий**

Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять эмоциональное напряжение, направляя их в нужное русло.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы – 1 года.

### **Режим занятий.**

1 год обучения- по 1 часа 2 раза в неделю(72 часа в год)

### **Формы организации занятий.**

**Основными формами** являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, концертах,
- инструкторская практика обучающихся.

Данная программа специально составлена на основе базовых упражнений со скакалкой. С целью привлечения учащихся к занятиям, а так же для побуждения их

мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой и индивидуальной форме, под руководством педагога. Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения, комбинируя с занятиями на спортивных тренажерах. Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя лекции по технике безопасности при проведении занятий, правила и способы использования скакалки как тренажера. Теоретические занятия, направлены на мотивацию учащихся вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь активную жизненную позицию.

Для практической части имеется ряд медицинских противопоказаний, а именно: заболевания сердечно - сосудистой системы (порок сердца, гипертония, ишемическое заболевание сердца и т.д.), травмы или последствия травм опорно - двигательного аппарата, в частности позвоночника (компрессионный перелом позвоночника, травмы тазобедренного сустава); ожирение (патологическая полнота).

Учащиеся овладевают основными навыками, изучая основные упражнения на скакалке, опираясь на соблюдение основных позиций фитнеса, это - безопасность и эффективность.

Для успешного овладения базовыми знаниями и навыками фитнеса со скакалкой, необходимо соблюдать общие принципы физического воспитания, которые складываются из трех составляющих:

Принцип всестороннего гармонического развития личности - этот принцип подразумевает, что все средства оздоровительной тренировки должны быть направлены на развитие основных физических качеств, способствовать укреплению и развитию функциональных систем организма, профилактики заболеваний.

Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью. Прикладная роль оздоровительной физической тренировки, заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений готовить учащихся к учебной и трудовой деятельности, развивать в первую очередь те физические качества, которые могут пригодиться в процессе работы и учебы.

Принципа оздоровительной направленности физических упражнений. Укрепление здоровья учащихся, является первоочередной задачей. Для этого необходимо с осторожностью подходить к выбору средств физического воспитания (упражнений), а также планировать и регулировать интенсивность нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося. Необходим врачебно-педагогический контроль, для того, чтобы исключить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Структура каждого отдельного занятия построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их увлечениями, необходимостью регулярной работы с наблюдаемыми объектами, разрядки и восстановления сил после школьного дня.

#### **Ожидаемые результаты:**

Обучающие будут знать:

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

Обучающие будут уметь:

- правильно выполнять прыжки со скакалкой,
- составлять танцевальную композицию,
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: пульс, дыхание;

- 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.

#### **Формы подведения итогов реализации ДОП.**

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие в районных, городских конкурсах, активное участие в показательных выступлениях «Скиппинг», открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

#### **Учебно-тематический план 1-го года обучения.**

##### **Задачи 1-го года обучения.**

##### **Образовательные:**

- обучение и совершенствование техники прыжков на скакалке;
- овладение базовыми видами ритмики, танцевальной аэробики .
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; **Развивающие:**
- развивать скорость движений при выполнении прыжков и других упражнений,
- развивать гибкость и пластику,
- развивать координацию и ловкость.

##### **Воспитательные:**

- создание устойчивого интереса к занятиям со скакалкой;
- воспитание быстроты движений в упражнениях со скакалкой;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся

#### **Учебно-тематический план 1-го года обучения.**

№	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Техника безопасности. Основы здорового образа жизни	3	2	1
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	15	1	14
3.	Общая физическая подготовка	9	1	8
4	Скиппинг	32	2	30
5	Разучивание танцевальных композиций	5	1	4
6	Основы танцевальной аэробики	7	1	6

7	Подвижные игры	8	0	8
8	Участие в соревнованиях,концертах,тестирование	3	0	3
итого		72	8	64

### **Содержание программы. 1-ый год обучения.**

#### **Техника безопасности при прыжках на скакалке**

Скиппинг как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий скиппингом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- осознавать персональную ответственность за своё здоровье;
- формировать активную жизненную позицию.

#### **История возникновения скакалки**

История возникновения скакалки в России и других странах мира. Тестирование уровня физической подготовленности.

#### **Обучение прыжкам без скакалки**

Разминка. Подготовительные упражнения. . Подскоки. Темп, регулируемый различными способами. Подпрыгивание в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Контроль над дыханием.

#### **Ритмика, элементы музыкальной грамот**

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.**

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

#### **Основы танцевальной аэробики**

##### **Техника скиппинга**

Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук из о.с.: – прыжки на месте, вращая скакалку вперед; – прыжки на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед; – прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе; и т.д.

Разминка. Прыжки на одной ноге. Высокий подъем коленей.

Отработка 1 фазы прыжка.

Обучение прыжку боком вперёд и назад

Разминка. Обучение прыжку боком вперёд и назад. Отработка 2 фазы прыжка.

Обучение прыжку в приседе вперёд и назад. Разминка. Обучение прыжку в приседе вперёд и назад. Отработка 3 фазы прыжка.

Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад.

Разминка. Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад. Отработка 4 фазы прыжка.

Оценка элементов техники прыжка.

### **Игры со скакалкой**

Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- 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;

### **Соревнования индивидуальные на короткой скакалке**

Дисциплины: Индивидуальные (короткая скакалка):

Скорость 30 секунд (бег на месте);

Выносливость 3 минуты (бег на месте);

Сила – серия двойных, тройных прыжков. \_\_

### **Ожидаемые результаты**

- Повышение общей физической подготовки и выносливости воспитанников.
- Желание вести здоровый образ жизни
- Присутствие у воспитанников способности к самоорганизации и самоконтролю.
- Способность продемонстрировать уровень спортивно-технической, физической и интеллектуальной готовности.

### **Первый год обучения**

*Должны знать:*

- назначение спортивного зала и правила поведения.
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях
- правила личной гигиены, основы дыхания
- основы здорового образа жизни

*Должны уметь*

- ориентироваться в спортивном зале, уметь выполнять строевые, общеразвивающие упражнения
- выполнять комплекс упражнений с гимнастической скакалкой своего года обучения

### **Способы определения результативности**

Анализ техники выполнения производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведения пробных тренировочных занятий. Учащийся показывает группе основные базовые элементы фитнеса со скакалкой. Занимающиеся должны повторить элементы связки, и разучить их совместно с тестируемым учащимся. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения упражнений со скакалкой.

Так же при подведении итогов обучения проводятся соревнования между учащимися со скакалкой, по количеству скачков за 1 мин.

### **Формы подведения итогов реализации**

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются физкультурные праздники, фестивали и соревнования.



## Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1983
2. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.
3. 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.
4. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. -- М.: Академия, 2005.
5. Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С. 26-28.
6. Лукина Г.Г. Коррекция и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук.- СПб., 2003.
7. 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.
8. Муравьева С.К. Методика проведения уроков физкультуры в первом классе. - Л.: Просвещение, 1960.
9. 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.
10. 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.
11. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культ. / Под редакцией Т.С Лисицкой. - М.: Физкультура и Спорт, 1982. -232 с.
12. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.
13. <http://womanwiki.ru/w/%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3> форум скипперов. \_\_