

Утверждаю

Директор КГУ
Основной средней школы села Спасское
Сунцова Е.С.
« 2023 года



Рабочая программа
спортивной секции джамп роуп

Учитель физической культуры : Ярошенко А.А



Ұтверждаю

Директор КГУ

Основной средней школы села Спасское

Сунцова Е.С.

2023 года

Список

учащихся посещающих спортивную секцию джамп роуп

№	Ф.И. учащихся	класс
1	Умарова Румани	2
2	Абуев Шарпудди	2
3	Литвинова Зарина	3
4	Хамзатханова Замира	3
5	Каналош Юлия	9
6	Хамзатханова Ясмина	3
7	Хамзатханов Рухман	4
8	Гериханова Ясмина	3
9	Хамзатханова Фарида	5
10	Умарова Шайман	5
11	Тугаева Амира	2
12	Литвинов Захар	6
13	Мукуманкулова Александра	0
14	Хамзатханова Румина	1
15	Умарова Айшат	6
16	Жакупова Милена	5
17	Тугаренко Кирилл	4
18	Тугаев Мансур	1
19	Фалиха Алена	1
20	Тугаренко Наталья	2
21	Ханукаев Дмабрак	0

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Джамп роуп (спортивная скакалка) (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа Джамп роуп (спортивная скакалка) разработана в соответствии:
«Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования» (приказ Министра просвещения РК от 03.08.2022 г. № 348, с изменениями от 23.09.2022 № 406)
«Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан» (приказ МОН РК от 08.11.2012 г. № 500, с изменениями от 12.08.2022 г. № 365; от 30.09.2022 г. № 412)

1.2. Новизна Программы

Новизна Программы состоит в том, что впервые представлена современная методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с двумя длинными скакалками).

1.3. Актуальность Программы

Актуальность Программы состоит в том, что координационные способности является жизненно необходимым для человека любого возраста. Занятия Джамп роуп (спортивной скакалкой) также имеют огромное оздоровительное значение: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания. Воспитательное значение - создание условий для воспитания дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

1.4. Педагогическая целесообразность Программы

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

1.5. Отличительная особенность программы. Дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники прыжков на скакалке, аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

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

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации Программы

В реализации Программы участвуют дети школьного возраста 8-14 лет.

1.8. Сроки реализации Программы (продолжительность образовательного процесса).

Срок реализации дополнительной образовательной программы Джамп роуп (спортивная скакалка) составляет 1 год. 1 занятие в неделю по 1 часу и того 37 часов

1.9. Формы и режим непосредственно образовательной деятельности

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей, разной результативности в освоении навыков прыжков через скакалку.

1.10. Цель и задачи Программы

Цель Программы - удовлетворение у детей школьного возраста индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени с помощью изучения различных видов прыжков со скакалкой и применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

Задачи Программы:

Образовательные:

формирование необходимых двигательных навыков;
обучение прыжкам на скакалке, классической аэробике, степ-аэробике;
обучение групповым прыжкам на скакалке.

Личностные:

- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе обучения.

Метапредметные:

- умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров;
- умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми

СОДЕРЖАНИЕ

3.1. Тема №1. Правила безопасности поведения на занятиях по Джамп роуп (спортивной скакалки)

Теория: Ознакомление, закрепление на каждом этапе обучения с правилами поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки).

Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок.

Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Беседа на тему «История скакалки».

Практика: Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению физкультурного занятия. Форма одежды. Хранение скакалок.

Личная гигиена до и после занятия.

Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой

Теория: объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

Практика: обучить детей базовым прыжкам чрез скакалку. Игры со скакалкой. Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

Раздел 2. В парах одна скакалка

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – прыжки в парах с одной короткой скакалкой.

Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой.

Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой

Теория: Расширение представлений детей о длинных скакалках – «Ворота».

Практика: Освоение вращения, пробегание и перепрыгивание через длинную скакалку.

Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)

Теория: Расширение представлений детей о вращении длинных скакалок – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение вращения длинных скакалок.

Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)

природы; гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	кол-во час.	дата проведения
1	Техника безопасности. История возникновения Джамп роуп.	1	04.09
2	Базовые прыжки	1	11.09
3	Прыжки через скакалку на левой ноге, на правой ноге	1	18.09
4	Прыжки через скакалку с ноги на ногу	1	25.09
5	Прыжки через скакалку в стороны (поочередно прыгать вправо и влево)	1	02.10
6	Прыжки с вращением скакалки назад	1	09.10
7	Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются)	1	16.10
8	С поворотами на 180 или 360 градусов	1	23.10
9	Прыжки "Крестиком вперед"	1	30.10
10	Прыжок в приседе с вращением скакалки вперед петлёй	1	06.11
11	Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок)	1	13.11
12	Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая пара ведущих вращает синхронно	1	20.11
13	Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу	1	27.11
14	Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся	1	04.12
15	Прыжки через скакалку в парах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками	1	11.12
16	Вращение скакалки (вдвоём)	1	25.12
17	Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку	1	08.01
18	Пробегание по диагонали	1	15.01
19	Пробегание по прямой перпендикулярной линией	1	22.01
20	Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки	1	29.01
21	Пробегание поточно на каждый оборот скакалки	1	05.02
22	Пробегание парами или тройками, держась за руки	1	12.02
23	Прыжки через длинную скакалку всей группой	1	19.02
24	Прыжки через две скакалки одновременно по одному	1	28.02
25	С прыжком через скакалку в паре	1	04.03
26	Прыжки со сменой ног (выпады)	1	11.03
27	Прыжки "ноги скрестно" (крестик ноги)	1	01.04.
28	Прыжки боком	1	08.04
29	Прыжки в присяде	1	15.04
30	Прыжки с продвижением	1	22.04
31	Смешанные прыжки	1	29.04
32	Бег на месте	1	29.04
33	Прыжки с высоким подниманием коленей	1	06.05

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через длинные скакалки – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками.

"Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Раздел 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой

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

Раздел 2. Упражнения в парах с одной скакалкой

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

"Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Обязательное выполнение упражнений стартового уровня.

"Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

3.2. Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Средства - упражнения со скакалкой и без нее; строевые упражнения: построения, перестроения, повороты; танцевальные упражнения; подвижные игры; естественные силы

34	Перекрестные прыжки	1	13.05
35	Прыжки с полуоборотами	1	13.05
36-37	Соревнования на лучшую комбинацию	1	20.05
	ИТОГО:	37	

3.3. Формы подведения итогов реализации Программы дополнительного образования.

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

3.5. Ожидаемые результаты

В ходе реализации Программы занимающийся должен:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Роуп скиппингом (спортивной скакалкой);
- понимать сигналы и в движении реагировать на них;
- знать уровни сложности прыжков через скакалку.

Уметь:

- выполнять не менее 8 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 5.

Владеть:

- умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обеспечение Программы методическими видами продукции:

Плакаты «Выбор скакалки», «Правила поведения на занятии Джамп роуп (спортивной скакалки)».

Иллюстрации с изображением прыжков через скакалку.

Картинки с изображением спортсменов скипперов.

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы вращения и прыжков через скакалку.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений со скакалкой.

Картотека игр и упражнений со скакалкой.

Рекомендации при проведении занятий

При проведении занятий по роуп скиппингу (спортивной скакалке) необходимо следовать следующим принципам:

Принцип дифференцированного подхода к детям.

Принцип индивидуализации процесса обучения.

Принцип преемственности занятий в ДОО и дома в семье.

Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков со скакалкой от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).

Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).

Принцип сознательности и активности.

Принцип наглядности.

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

Основной формой секции физкультурно-спортивной направленности является тренировочное занятие. В учебно-тренировочном процессе применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

Практические части:

подготовительная: в ней решаются две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части используют упражнения общей физической подготовки, предназначенные для развития физических качеств, а во второй-настроечные упражнения.

Основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача-обучение или совершенствование технических приемов роуп скиппинга (спортивной скакалки), освоение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, развитию физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и специализированные упражнения. В этой части занятия идет основная работа над специальной и технической подготовкой, может быть включена тактическая подготовка.

Заключительная (заминка). Создание условий для развития восстановительных процессов. В зависимости от задач основной части тренировки, теоретическая и психологическая подготовка может проводится как в подготовительной, так и в заключительной части занятия. Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

Развитие основных физических качеств скапера осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений из разных видов спорта, таких, как гимнастика, акробатика, подвижные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов, соответствующих данному возрасту.

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждой дисциплины СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинаящим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
1	Скакалка скоростная
2	Скакалка для фристайла
3	Скакалки Дабл Датч
4	Мат гимнастический
5	Музыкальный центр
6	Секундомер