

Управление образования Администрации Горноуральского
городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 7 от 30.08.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗАНИМАТЕЛЬНЫЙ РОУП-СКИППИНГ»
(СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)»

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная адресация: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ
Перминова Н. И. – к. п. н,
МС СССР по художественной гимнастике,

Соавтор: инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с №30 Пономарева Т.Н.

Горноуральский городской округ
2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Пояснительная записка	4
1.1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1.1.	Актуальность Программы	5
1.1.2.	Отличительная особенность Программы	6
1.1.3.	Педагогическая целесообразность	7
1.1.4.	Адресат	8
1.2.	Объем и срок реализации Программы	10
1.3.	Формы реализации образовательной Программы	11
1.4.	Методы и средства обучения и развития детей	12
1.5.	Цель и задачи Программы	13
II.	Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей Программы.	14
2.1.	Учебно-тематический план	14
III.	Методическая часть Программы	17
3.1.	Методические рекомендации организации и проведения занятий со спортивной скакалкой	17
3.2.	Содержание и методика реализации программного материала по предметным областям	20
3.3.	Общие методические указания к выполнению прыжков через скакалку.	21
3.4.	Последовательность изучения прыжков с короткой скакалкой	24
3.5.	Прыжки через длинную скакалку	31
IV.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	34
4.1.	Базовые прыжки с изменением положения ног	35
4.2.	Манипуляция со скакалкой	35
4.3.	Силовые прыжки	36
4.4.	В парах с одной скакалкой	36
4.5.	Дабл Датч (вращающие)	36
4.6.	Дабл Датч (скиппер)	37
4.7.	Критерии выставления оценки «зачтено», «не зачтено»	37
4.8.	Формы подведения итогов реализации Программы	38

V.	Система условий реализации Программы	40
5.1.	Обеспечение Программы методическими видами продукции	40
5.2.	Материально-техническое обеспечение Программы	40
	Список литературы:	40
	для педагогов	41
	Для родителей	41
	Интернет-ресурсы	41

Пояснительная записка

1.1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Данная программа, направлена на разностороннюю физическую подготовку детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей 5-7 лет и на формирование культуру здорового и безопасного образа жизни. Данная Программа совмещает в себе: нагрузки умеренной интенсивности, эффективность аэробного бега, атлетическую мощь различных прыжков и специальных прыжковых упражнений, цикличность и уровень физической подготовленности, который позволяет эффективно формировать основные двигательные качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, координационные способности, гибкость.

Дополнительная общеразвивающая программа «Занимательный роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на детей от 5-7 лет и разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09- 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)») и др.

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; -
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; -
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава МБДОУ «Детский сад №30 комбинированного вида».

1.1.1. Актуальность Программы

Актуальность ДООП состоит в том, что МБДОУ детский сад №30 комбинированного вида посещают дети, имеющие в основном 2 и 3 группы здоровья у которых наблюдаются не только нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, но и нарушения координации, а координационные способности являются жизненно необходимыми физическими качествами для человека любого возраста.

ФГОС ДО предполагает возможность введения до 40% вариативной части в программу по физическому развитию в ДОО, в связи, с чем открываются достаточно широкие временные возможности внедрения разнообразных средств физической культуры в физкультурные занятия дошкольников [8,с.10].

Активное использование прыжков в двигательной деятельности оказывает положительное воздействие на весь организм ребенка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних

конечностей, что очень важно для детей 5-7 лет, имеющие в основном 2 и 3 группы здоровья.

Среди множества рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания, использование элементов роуп-скипинга (прыжки на скакалки) является одним из актуальных средств, повышающих интерес к занятиям физической культурой. Он представляет собой особый вид физической деятельности человека, который складывается из прыжков с использованием специфического инвентаря - скакалки. Название «скипинг» происходит от английского слова «skilhhing» (многократные перескакивания, перепрыгивания). Упражнения носят циклический характер. Их можно выполнять в индивидуальном порядке, парно и в группах.

Разнообразные прыжки через скакалку, позволяют в увлекательной игровой форме развивать физические качества у детей, повысить уровень их физической подготовки, сформировать двигательные навыки, что является не только показателем развития ребенка, но и состояние физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную активность детей.

В процессе занятий развиваются скоростные качества, сила, ловкость, координационные способности, ориентация в пространстве. Это один из лучших, если не самый лучший, метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений.

При выполнении прыжков в работу вовлекается большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма ребенка и оказывает влияние на их физическое развитие. Поэтому, реализация программы «Занимательный роуп-скипинг» для детей 5-7 лет является актуальной.

1.1.2. Отличительная особенность Программы.

Организуя для старших дошкольников спортивные соревнования и игры с использованием прыжков через скакалку, мы создаем условия для

психофизического развития личности детей, а это значит, что к концу дошкольного детства у ребят будут сформированы: успешность, жизнерадостность, инициативность, хорошее владение своими движениями, интерес к спортивным и физическим упражнениям, и как результат — будет сформирована способность к обучению в школе.

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.

1.1.3. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность объясняется эффективным использованием спортивной скакалки в занятиях с дошкольниками 5-7 лет с целью их физического развития, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем с учетом индивидуальных возможностей ребенка.

Реализация программы строится на выделении доминирующих оздоровительно-образовательных целях. В соответствии с этим определяется стержневая деятельность, которая позволяет наиболее эффективно проводить оздоровительно-образовательную работу в детском саду. Освоение элементарных двигательных действий со скакалкой повышает положительный, эмоциональный настрой ребенка, что очень важно для детей 5-7 лет, имеющие в основном 2 и 3 группы здоровья.

Данная программа разработана таким образом, что включает в себя не только прыжки со скакалкой, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техники владения различными двигательными действиями со скакалкой. Посещая занятия, дошкольники смогут повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им укрепить свое здоровье.

Воспитательное значение — создание условий для воспитания дисциплинированности, способствуют развитию умения работать в коллективе, взаимопомощь.

Данная Программа рекомендована с естественным включением, «вхождением» в целостный педагогический процесс МБДОУ детский сад №30 комбинированного вида.

1.1.4. Адресат

Содержание Программы ориентировано на детские разновозрастные группы в количестве от 6 до 10 человек. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

В реализации программы участвуют дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности (роуп-скиппингом).

Возрастные особенности детей 5-7 лет.

Дошкольный период является весьма значимым для развития ребёнка. Возрастной рубеж 5-7 лет – один из самых ценных этапов в жизни детей. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, всё это говорит о колоссальных потенциальных возможностях его развития. В это же время дошкольники отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью. Они плохо владеют своим телом, у них не развита координация. Если в этот период не работать над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребёнка возникает диспропорция в управлении двигательным аппаратом. Неуклюжесть движений может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте, что, в свою очередь, мешает социальной адаптации ребёнка.

Двигательные возможности детей 5-7 лет создают реальные предпосылки для формирования движений в обобщенном виде и умения выделять отдельные элементы движения (направление, скорость, амплитуда и т.д.).

На пятом году жизни ребенка и, особенно благодаря неоднократному повторению упражнений в ходьбе все структурные элементы ходьбы достигают хороших результатов – устанавливается определенная ритмичность ходьбы, увеличивается длина шага, улучшается общая координация, более согласованными становятся движения рук и ног. Вместе с тем, в ходьбе наблюдаются и недостатки: параллельная постановка стоп, шарканье ногами, движения рук и ног не всегда энергичны, плечи опущены, а темп передвижения неравномерен.

Чаще всего нарушения осанки возникают у детей в возрасте 5-8 лет. Искривления позвоночника могут быть разными, но все они являются следствием слабости мышечного корсета и всем им предшествует нарушение осанки. Поэтому сохраняется одно из важнейших требований в физическом воспитании детей – соблюдение правильной осанки, укрепление крупных мышечных групп, последовательный переход от одного исходного положения к другому.

Старшие дошкольники (6-7 лет) имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах.

В гимнастических упражнениях дети умеют правильно занимать исходное и промежуточные положения, стараются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение двигательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количество повторений), но и за счет повышения требований к качеству (технике) выполняемых движений.

Многократное и вариативное повторение ходьбы, бега, гимнастических упражнений оказывает благоприятное воздействие на различные мышечные

группы, формирование правильной осанки и в целом на укрепление здоровья детей.

Возраст 6-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 6-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения.

1.2. Объем и срок реализации Программы.

Объем программы – 72 часа в год. Срок реализации ДООП «Занимательный роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» составляет 1 год обучения. Продолжительность занятий с сентября по май. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут, что соответствует требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Общее количество часов в неделю – 2 часа. Наполняемость групп от 6 до 10 человек. Занятия проводятся в универсальном зале для занятий физкультурой. Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы по технике безопасности при проведении занятий, правила и способы использования скакалки как тренажера. Теоретические занятия, направлены на мотивацию дошкольников регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Таблица 1

Календарный учебный график

	Требования
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов	72

Наполняемость групп	6-10
Место проведения	Универсальный зал для занятий физкультурой
Форма проведения занятий	Групповая, подгрупповая, индивидуальная
Форма контроля	Контрольная диагностика, тесты, наблюдение, участие в соревнованиях
Дата начала учебного периода	1 сентября 2022 года
Дата окончания учебного периода	31 мая 2023 года

1.3. Формы реализации образовательной Программы

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков прыжков через скакалку может быть различной.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы по техники безопасности при проведении занятий, правила и способы использования скакалки как тренажера. Теоретические занятия, направлены на мотивацию дошкольников регулярно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.

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

Рекомендации при проведении занятий

При проведении занятий по роуп-скиппингу необходимо следовать следующим принципам:

2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности занятий в ДОО и дома в семье.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков со скакалкой от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

1.4. Методы и средства обучения и развития детей

Методы и приемы: сюрпризные моменты, игры-забавы, показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; оценка двигательных действий; минутки ОБЖ.

В занятиях используются методы обучения:

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. Практические методы характеризуются полной или частичной

регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, 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, а 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 природы; гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

1.5. Цель и задачи Программы.

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

Задачи программы:

Обучающие:

- ✓ расширить объём знаний детей о прыжках через скакалку: их разнообразии, значении для организма;
- ✓ обучить техническим приёмам в прыжках на скакалке;

- ✓ обучить простейшим организационным навыкам.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;
- ✓ воспитывать инициативность, самостоятельность, творчество;
- ✓ воспитывать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно – игровой деятельности.

Оздоровительные:

- ✓ расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- ✓ укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность занимающихся.

II. Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей Программы

2.1. Учебно - тематический план

Таблица 2

Учебно-тематический план

№	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила безопасного поведения на занятиях по роуп-скиппингу	1	1	0	Опрос
2.	Раздел 1. Базовые прыжки с изменением положения ног	15	-	15	Выполнение контрольных заданий зачтено/не зачтено
3	Раздел 2. Манипуляции со скакалкой	15	-	15	Выполнение контрольных заданий зачтено/не зачтено
4	Раздел 3. Силовые прыжки	10	-	10	Выполнение контрольных

					заданий зачтено/не зачтено
5	Раздел 4. В парах одна скакалка	10	-	10	Выполнение контрольных заданий зачтено/не зачтено
6	Раздел 5. Дабл Датч (Вращающие)	10	-	10	Выполнение контрольных заданий зачтено/не зачтено
7	Раздел 6. Дабл Датч (Скиппер)	10	-	10	Выполнение контрольных заданий зачтено/не зачтено
8	Итоговое занятие «Посвящение в скипперы	1	-	1	Показательные выступления
	Итого:	72	1	71	

Таблица 3

План учебно-тренировочного занятия по роуп-скиппингу (5-7 лет)

Разминка (5 минут)	Манипуляция со скакалкой (5 минут)	Чередование Одиночная скакалка (или дабл-датч прыжки) (5 минут)	Одна короткая скакалка в парах (5 минут)	Силовые прыжки (5 минут)	Дабл датч (5 минут) (вращение)
ОРУ со скакалкой	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника	Поза, Техника	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника
	Новые трюки: 1-2 Закрепить изученный ранее	Новые трюки: 1-2 Закрепить изученный ранее	Прыжки согласно дневнику достижений: обучение 1 Закрепить изученные ранее	Новые трюки: 1-2 Закрепить изученный ранее	Начало вращения. Остановка. Зарон. Вращение. Для вращающих и прыгунов прыжки 1 уровня.
	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	
	Последние 5 минут дети в группе показывают чему научились. Каждое занятие выбирать разных детей для показа				

III. Методическая часть Программы

3.1. Методические рекомендации организации и проведения занятий со спортивной скакалкой

Каким бы оригинальным ни было, то или иное занятие, в ее структуре выделяют следующие части (компоненты):

- разминка;
- аэробная часть;
- кардиореспираторный компонент (часть программы, ориентированная на развитие аэробной производительности);
- силовая часть;
- компонент развития гибкости (стретчинг);
- заключительная (восстановительная) часть.

Приведенная обобщенная структура занятия скиппингом может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности, уровня физического состояния детей и других факторов.

Разминка (подготовительная часть) занимает до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Цель первой части занятий - ввести организм в состояние подготовленности к основной части. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Начинать подготовительную часть занятия рекомендуется со строевых упражнений с подключением игры, разновидности передвижений, упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие упражнения. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится до 75% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа по разучиванию основных двигательных действий со скакалкой. В основную часть программы включаются упражнения, ориентированные на развитие аэробной производительности и развития силы.

Заключительная часть (восстановительная) длится до 10 % общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц: релаксация, выполняемая в исходном положении лежа на спине; отвлекающие: на внимание, на координацию, спокойные малоподвижные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением; дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки.

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача – чем они будут заниматься, на что направлено занятие, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в календарном планировании программы «Занимательный роуп-скиппинг» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Способы организации детей. При проведении занятий роуп-скиппингом рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании фронтального способа все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение.

Поточный способ – один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом, соблюдая интервал, передвигаются, выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

При групповом способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом).

Дети располагаются таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими.

В скиппинге, различают 8 целевых компонентов, или блоков:

- ✓ **подводящий** (подготовка организма детей к прыжкам);
- ✓ **аэробный** (развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма);
- ✓ **танцевально-хореографический** (реализация эстетических мотивов и установок, развитие координационных способностей);

- ✓ **корректирующий** (коррекция фигуры тела и упражнения силового характера);
- ✓ **профилактический** (профилактика различных заболеваний);
- ✓ **дополнительный** (развитие ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости);
- ✓ **произвольный** (развитие музыкально-ритмических способностей);
- ✓ **релаксационный** (восстановление после занятий, снятие напряжения и расслабление).

3.2. Содержание и методика реализации программного материала по предметным областям

Тема №1. Правила безопасности поведения на занятиях по роуп-скиппингу (1 час).

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по роуп-скиппингу. Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок. Ознакомление с правилами поведения на занятии. Беседа на тему «История скакалки».

Практика: Дать представление о том, как надо готовиться к посещению занятия (см. Бойко В.В. Роуп-скиппинг - спортивная скакалка. Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им.И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.).

Раздел 1. Базовые прыжки с изменением положения ног, 15 часов.

Теория: Объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

Практика: Обучить детей базовым прыжкам чрез скакалку с изменением положения ног. Игры со скакалкой (Бойко В.В. Роуп-скиппинг - спортивная скакалка. Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им.И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.).

Раздел 2. Манипуляции со скакалкой, 15 часов

Теория: видео с программой вращения детей.

Практика: Освоение различных способов манипуляций со скакалкой. Игры [3].

Раздел 3. Силовые прыжки (10 часов)

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – силовые прыжки.

Практика: Освоение силовых прыжков [3].

Раздел 4. В парах одна скакалка, 10 часов.

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

Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой [3].

Раздел 5. Дабл Датч (вращающие), 10 часов

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

Практика: Освоение вращение длинных скакалок [3].

Раздел 6. Дабл Датч (скиппер), 10 часов

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

Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками [3].

3.3. Общие методические указания к выполнению прыжков через скакалку:

- ✓ приземление сначала на носки с мягким перекатом на всю стопу;
- ✓ спина прямая, плечи развернуты, голову держать прямо.

Прежде всего ребенка надо научить держать скакалку без излишнего напряжения. При хвате за концы скакалки большой палец должен быть сверху. Держать их нужно свободно, между большим и указательным пальцами, не напрягая руки.

Затем дети осваивают такие движения: быстро складывать скакалку вдвое, вчетверо (чтобы она не запутывалась); хват за концы одной и двумя

руками; принимать различные исходные положения со скакалкой; передавать ее из рук в руки.

Прыжки через скакалку — упражнения с большой физической нагрузкой. Поэтому очень важно научить правильным движениям руками, чтобы избежать излишней траты энергии, не допуская ненужных для вращения скакалки движений. Тщательно нужно продумывать дозировку и методику обучения. Необходимо показывать упражнения, а не ограничиваться методами слова. Это обеспечит более правильное воспроизведение заданных упражнений. Начальная нагрузка должна быть не более одной минуты, затем ее постепенно увеличивать до 5—6 минут.

Обучение вращению скакалки следует начинать с раскачивания и махов вначале одной, а затем одновременно двумя руками. Далее надо учить кругам и махам скакалкой в боковой плоскости.

1. И. п. — стойка, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Круговые махи скакалкой согнутой рукой в правой боковой плоскости, а затем то же, левой рукой, то же, назад.

2. И. п. — стойка, руки вправо, скакалка в двух руках. Выполнять махи и круги руками в боковой плоскости.

Начальное вращательное движение скакалки выполняется всей рукой, начиная плечевым, локтевым и лучезапястным суставами, а затем, после одного-двух вращений, — только круговым вращением кисти (движение выполняется главным образом за счет лучезапястного сустава). Быстрые вращения, особенно двойные, выполняются кистью, а медленные — всей рукой. Ребенка необходимо научить правильному положению локтевых суставов и плавной работе кисти.

Движения кисти должны быть равномерными, скакалка должна вращаться натянутой, не касаться пола и тела занимающегося. Махи и круги скакалкой необходимо сопровождать небольшими пружинистыми движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

Изучение подскоков (прыжков) следует начинать с вращения скакалки вперед. Это позволяет скипперу зрительно контролировать движение скакалки и точно определять момент толчка ногами.

В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу. Чтобы овладеть мягким приземлением, правильной работой кистей и правильной осанкой, прыжки необходимо разучивать без скакалки у опоры и на середине.

Все формы прыжков сначала изучаются без скакалки. Начинать обучение рекомендуется с простого (обычного) прыжка, выполняемого толчком двух ног, вытягивая тело в фазе полета и приземляясь на носки с перекатом на всю стопу в полуприсед. Вначале осваивают двойные прыжки на обеих ногах.

Подготовительные упражнения можно рекомендовать следующие:

1. И. п. — стойка, руки в стороны - книзу, скакалка вперед. а) перешагнуть через неподвижно висящую скакалку; б) перешагнуть двойным прыжком вперед и назад через неподвижно висящую скакалку; в) то же, но через качающуюся скакалку.

2. И. п. — стойка, скакалка сзади, а) вращать скакалку через голову вперед и перешагнуть через скакалку; б) то же, но вращая скакалку; в) то же, но с небольшим прыжком перешагнуть через скакалку (двойной (кроличий) прыжок); г) выполнить несколько двойных (кроличьих) прыжков через скакалку без остановки.

После освоения подготовительных упражнений переходят к серийному выполнению двойных прыжков, вращая скакалку вперед и назад. Затем осваивают одинарные прыжки и прыжки на одной ноге. Постепенно прыжки разнообразят и усложняют, используя для этого различные исходные

положения, переводы скакалки, повороты, передвижения и др., вращая скакалку вперед, назад, скрестными вращениями (петлей) назад и вперед.

3.4. Последовательность изучения прыжков с короткой скакалкой

1. Круги скакалкой (восьмерка) без прыжков.

Это упражнение хорошо делать в перерыве между другими – так как позволяет заниматься без остановки в течение всего занятия. Оно не позволит остывать мышцам. Это позволяет снизить сердечный ритм и разнообразить занятие.

Возьмите рукоятки в правую или левую руку и начните одновременно круговые вращения скакалкой сначала с правого бока, после чего попробуйте описывать ею «восьмерку», круг, вращая скакалкой то слева, то справа (сбоку от туловища).

Добавьте к круговому вращению скакалкой еще приставной шаг ногами. Это упражнение позволяет привыкнуть к скакалке, а также разогреет мышцы. Такой вид деятельности со скакалкой называется «активный отдых».

Следующий этап. Круги скакалкой и одновременное подпрыгивание. Не замедляйте темп кругового вращения скакалкой. Переложите обе рукоятки в левую (правую) руку и продолжите упражнение. Затем возьмите скакалку обеими руками и повторите все круговые вращения еще раз.

Описание базовых прыжков через одиночную скакалку.

1. «Прыжок – скакалка сбоку». Прыжки с вращением скакалки с боку сложенной вдвое (правая рука, потом переложить в левую).

2. «Носки вверх». Зацеп носками. Махнуть скакалкой вперед, поднять носки вверх. Поймать скакалку. Выполнить перекат на носки, вернуть скакалку в исходное положение. Выполнять сначала медленно, затем постепенно увеличивать темп.

3. «Прыгай». Одиночное перепрыгивание (скакалка сзади). Махнуть скакалкой вперед и когда она окажется внизу перепрыгнуть через нее.

Прыжок не высокий 2 см от пола, только для того чтобы прошла скакалка под ногами. Приземляться на носки. Выполнять сначала медленно, затем постепенно увеличивать темп.

4. «Оловянный солдатик» Классический базовый прыжок на двух ногах на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

5. «Колокол» Классический базовый прыжок на двух ногах вперед-назад (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, но назад.

6. «Лыжник». Классический базовый прыжок на двух ногах вправо-влево (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вправо. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, но влево.

7. «На лошади». Классический базовый прыжок ноги - врозь (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее

двумя ногами вместе. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее ноги врозь.

8. «Ножницы» Классический базовый прыжок выпад ножницы (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее правая нога вперед - левая назад. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее левая нога вперед – правая назад. При приземлении ноги ставятся как при выпаде, а в воздухе, происходит смена положения ног.

9. «Сверкающие пятки» Классический базовый прыжок бег на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку перед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет захлест голени назад - вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правой ногой одновременно выполняет захлест голени назад. Просто бежим на месте и вращаем скакалку.

10. «Казачок» («боксер») Классический базовый прыжок (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левая нога одновременно ставится чуть впереди на пятку. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правая нога ставится на пятку.

11. «Переступание». Классический базовый прыжок 1+2 (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге с последующим касанием левой ноги, перенеся вес тела на правую ногу. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге с последующим касанием правой ноги, перенеся вес тела на левую ногу.

12. «Крест» Классический базовый прыжок руки скрестно (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку сзади вверх. Когда скакалка движется сверху вперед и вниз ребенок делает руки скрестно. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами. Далее скакалка продолжает движение вверх. Когда скакалка движется сверху вперед, ребенок выводит руки из положения скрестно, после чего скакалка продолжает движение вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее. Далее ребенок продолжает прыжки, чередуя руки скрестно плюс один классический. Не поднимать руки вверх при скрещивании, держать их на уровне бедер. Не менять темп вращения скакалки.

13. «Х» Классический базовый прыжок ноги врозь - скрестно (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее ноги врозь. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее ноги скрестно.

14. «Часики». Классический базовый прыжок ноги поочередно: правая вперед – левая назад (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее - правая нога выносится вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее: правая нога приземляется в и.п., а левая одновременно уходит назад.

15. «Колено высоко». Классический базовый прыжок бег на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед вверх. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед вверх. Просто бежим на месте и вращаем скакалку.

16. «V» Классический базовый прыжок на двух ногах вправо – вперед, влево - вперед (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вправо - вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, в исходное положение. При третьем крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, влево – вперед. При четвертом крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами в исходное положение.

17. «Маятник». Классический базовый прыжок на одной ноге, вторая вправо – в сторону, (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, а левая нога в сторону, не касаясь пола. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на левой ноге – правая немного в сторону не касаясь ею пола и т.д.

18. «Балерина» Классический базовый прыжок (вращение вперед). И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге – левая нога вперед на носок. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на правой ноге – левая нога в сторону на носок. При третьем крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на правой ноге – левая нога на носок – назад. То же самое в другую сторону.

19. «Поворот на 180 ° Классический базовый прыжок (вращение вперед - назад).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на двух ногах. Сразу после прыжка выполняется поворот туловища с проносом веревки сбоку (правый или левый). Ребенок осуществляет вращение скакалки назад и прыжок на двух ногах.

20. «Каратист» (КИК). Классический базовый прыжок (вращение вперед - назад).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге - одновременно выносит левую ногу вперед, как будто

выполняет удар ногой. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на двух ногах. При последующем вращении меняется ударная нога.

21. «Цапля». Классический базовый прыжок ноги - врозь захлест в сторону (вращение вперед).

И.п. – ноги врозь, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге – одновременно правая нога выполняет захлест в сторону левой ягодице. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге – одновременно левая нога выполняет захлест в сторону правой ягодице.

22. «Канкан». Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед вверх. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левую ногу одновременно выносит вперед вверх. То же самое другой ногой.

23. «Мячик». Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, сидя на корточках. Ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

24. «Твист» Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка. Ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она

оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами с поворотом туловища вправо. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами в исходное положение. При третьем крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами с поворотом туловища влево и т.д.

Все прыжки от 1 до 24 можно выполнять, вращая скакалку назад.

3.5. Прыжки через длинную скакалку

Это наиболее зрелищные, эмоциональные и наиболее простые прыжки, так как в них у ребенка не задействованы руки. Но для их проведения необходимо иметь достаточно места для построения детей, пробегания и отбегания от скакалки. Поэтому эти упражнения лучше проводить на открытой площадке в осенний и весенний периоды года. Группа делится на несколько групп по 4 человека. Каждая группа имеет свою скакалку и место для выполнения упражнений. После объяснения и показа дети по очереди выполняют упражнения. Начинают и заканчивают упражнения по команде педагога. При необходимости он останавливает выполнение, делает замечания, а затем дает команду повторить упражнение или объясняет новое.

На начальном этапе скакалку вращают два взрослых (вращающих). Если вращает один, то второй конец скакалки укрепляется к стене или к какому-нибудь предмету на высоте 100—120 см. Вращение длинной скакалки должно быть равномерным, скакалка касается пола или земли.

Для упражнений с пробеганиями скакалку надо вращать так, чтобы она из верхнего крайнего положения двигалась вниз на пробегающего, а при перепрыгивании через вращающуюся скакалку — наоборот, т. е. вращают скакалку так, чтобы из верхнего крайнего положения она двигалась вниз от пробегающего. Пробегать нужно в тот момент, когда скакалка пройдет на уровне головы и будет двигаться к полу. Очередной пробегающий должен стоять в одном-двух шагах от крайней точки (ближней к полу) окружности,

описываемой скакалкой. Последовательность освоения упражнений приводится ниже.

Последовательность изучения упражнений с длинной скакалкой:

1. Через неподвижную, лежащую на полу скакалку: ходьба вдоль, по ней, перешагивания и прыжки (прямая, линия, змейка, зигзаг, геометрические фигуры, цифры, и другие придуманные детьми), стоя лицом, боком или спиной к ней.
2. Через неподвижную скакалку, но висющую на высоте 10— 15 см.
3. Прыжки вверх с касанием руками скакалки, подвешенной на высоте 20 см от вытянутой вверх руки ребенка.
4. Челночный бег от одной рукоятки до другой.
5. Прыжки толчком одной или двумя ногами через лежащую, а затем и висющую (неподвижно) скакалку.
6. Пробегание после нескольких вращений скакалки.
7. Пробегание боком и спиной вперед.
8. Пробегание после каждого вращения скакалки.
9. Пробегание потоком (один за другим) после определенного числа вращений.
10. Пробегание по внезапному сигналу.
11. Пробегание с различным положением рук (на поясе, за головой, за спиной, с хлопками, с поворотами).
12. Пробегание по двое (раздельно и держась за руки).
13. Пробегание через несколько скакалок, расположенных одна за другой.
14. Перепрыгивание через неподвижную скакалку на высоте 15— 20 см от пола:
 - с места толчком одной;
 - с шага и с разбега;
 - после определенного количества шагов;
 - те же упражнения толчком двумя ногами;

- те же упражнения, но с поворотами и с хлопками;
- те же упражнения вдвоем, втроем и т. д.

15. Перепрыгивание через качающуюся скакалку (подводящие упражнения к прыжкам через вращающуюся скакалку):

- с шага или с разбега вперед, в сторону, назад;
- вдвоем и втроем, взявшись за руки;
- с поворотами;
- то же, но последовательно через две качающиеся скакалки.

16. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку:

- вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать;
- вбежать боком, перепрыгнуть и выбежать;
- вбежать вдвоем в затылок друг другу, перепрыгнуть и выбежать;
- вбежать вдвоем лицом друг другу с противоположных сторон, перепрыгнуть и выбежать;
- вбежать, перепрыгнуть, повернуться кругом и сейчас же выбежать (без прыжка);
- вбежать с мячом, перепрыгнуть и бросить мяч партнеру, выбежать;
- вбежать, перепрыгнуть и бросить мяч в цель, выбежать;
- перепрыгнуть через две вращающиеся скакалки;
- вбегать потоком (один за другим) и после одного перепрыгивания выбежать.

17. Прыжки. Вбежать, выполнить двойные и обычные прыжки на обеих ногах (лицом, боком, спиной к скакалке) с различными усложнениями (с поворотами, движениями руками, заданное количество прыжков), выбежать.

18. Прыжки на одной ноге; то же, с поворотами.

19. Прыжки вдвоем, втроем (лицом друг к другу или в затылок), поочередно вбегая и выбегая после прыжков.

20. То же втроем, вчетвером, вбегая поочередно и выбегая одновременно.

21. То же, но одновременно вбегая и поочередно выбегая.
22. Бег на месте с высоким подниманием бедра после вбегания.
23. Прыжки с бросанием и ловлей мяча. То же, но на заданное число раз.
24. Прыжки ноги вместе и ноги врозь, скрестные прыжки.
25. Прыжки с изменением способа после каждого прыжка.

Техника прыжка является чрезвычайно важным элементом. Без этого, эффективность тренировки значительно уменьшается. Использование правильной техники, является лучшим способом минимизировать риск повреждения, позволяет прыгать через скакалку достаточно долго, что называется у профессионалов, как «энерго экономикой движения».

На начальных этапах обучения следует широко использовать *прямые методы воздействия*. Как правило, система движений еще не закреплена. Поэтому методы прямого воздействия, использующие возможность сознательного, произвольного управления движением, являются наиболее эффективными. На этапе совершенствования удельный вес прямых методов воздействия несколько уменьшается, увеличивается доля *методов непрямого, косвенного воздействия*. Это объясняется тем, что высокая степень закрепления навыка затрудняет ребенку произвольное управление своими движениями.

IV. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В ходе реализации программы обучающийся должен:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях роуп-скиппингом;
- понимать сигналы и в движении реагировать на них;
- знать различные виды упражнений со скакалкой.

Уметь:

Базовые прыжки с изменением положения ног

Таблица 1

Базовые прыжки

Оценка	кол-во раз	Название	Описание
Зачтено/ не зачтено	8	«Лыжник»	Прыжки на двух ногах на месте (спина прямая, ноги отрываются от пола на 1-2 см.)
Зачтено/ не зачтено	8	«Колокол»	Прыжки на двух ногах вправо и влево, с вращением скакалки вперед
Зачтено /не зачтено	8	«На лошадке»	Прыжки на двух ногах вперед и назад, с вращением скакалки вперед
Зачтено/ не зачтено	8	«Ножницы»	Прыжки ноги вместе, ноги врозь, с вращением скакалки вперед
Зачтено/ не зачтено	8	"X"	Прыжки ноги вместе, правую ногу вперед, ноги вместе, правую ногу назад, ноги вместе, то же левой ногой.
Зачтено/ не зачтено	8	«Маятник»	Прыжки ноги врозь, ноги скрестно
Зачтено/ не зачтено	8	«Казачок»	Прыжки на одной ноге правая в сторону смена левая в сторону
Зачтено/ не зачтено	8	«Оловянный солдатик» (вращение назад)	Прыжки правая нога на пятку вперед, ноги вместе, левая нога на пятку вперед и в и.п.
Зачтено/ не зачтено	8	«Лыжник»	Прыжки правая нога вверх, колено согнуть, ноги вместе, правая нога вперед 90 градусов вверх, ноги вместе, то же левой ногой.
Зачтено/ не зачтено	1 минута	Лыжник «Спринт»	бег на месте

4. 2. Манипуляции со скакалкой

Таблица 2

Манипуляции со скакалкой

Оценка	кол-во раз	Название	Описание
Зачтено/ не зачтено	8	Полувосьмерка	Одно вращение сбоку и прыжок
Зачтено/ не зачтено	8	Восьмерка	Вращение справа сбоку - вращение слева сбоку и прыжок
Зачтено/не зачтено	8	Крест	Прыжок крест: руки перед собой скрестно + обычный прыжок
Зачтено/ не зачтено	4	Матадор	Вращение сбоку справа + прыжок в крест, вращение сбоку слева + прыжок в крест
Зачтено/	1	Крабик	Прыжок наклонившись вперед руки

не зачтено			скрестно между ног ручки скакалки наружу под коленями
Зачтено/ не зачтено	4	Намотка	Одна намотка на предплечье сбоку, увести руку на другую сторону -размотка и прыжок
Зачтено/ не зачтено	1	180°	Поворот на 180 градусов: при повороте в противоположную сторону скакалку уводим в сторону вверх, после поворота опускаем вниз, разводим руки, вращаем скакалку назад и прыгаем

4. 3. Силовые прыжки

Таблица 3

Силовые прыжки

Оценка	кол-во раз	Название	Описание
Зачтено/ не зачтено	8	Пустышка	Присед + упор лежа + присед + прыжок
Зачтено /не зачтено	8	Присед	Прыжки в положение присед

4.4. В парах с одной скакалкой

Таблица 4

Прыжки в парах

Оценка	кол-во раз	Описание
Зачтено/ не зачтено	8	Один скиппер прыгает, второй помогает вращать
Зачтено/ не зачтено	8	Прыгают одновременно, у одного скиппера в левой руке ручка от общей скакалки, у второго в правой
Зачтено/ не зачтено	8	Прыжки одновременно с вращением скакалки назад

4.5. Дабл Датч (вращающие)

Таблица 5

Вращающие две скакалки

Оценка	кол-во раз	Описание
Зачтено/ не зачтено	8	Вращение двух длинных верёвкой поочередно с касанием большим пальцем носа
Зачтено/ не зачтено	2	Начало вращения: одна рука скрестно + вращение ей и + вращение другой за ней
Зачтено/ не зачтено	1	Вращение + один участник становится на колени и встает, вращение не меняется
Зачтено/ не зачтено	1	Один двигается спиной вперед другой лицом, смена

Зачтено/ не зачтено	1	Вращение + движение вращающих по часовой стрелке
Зачтено/ не зачтено	1	Один двигается правым боком приставным шагом другой левым, смена

4.6. Дабл Датч (Скиппер)

Таблица 6

Прыжки через две длинные скакалки

Оценка	кол-во раз	Описание
Зачтено /не зачтено	4	Вход - выход на счет 3,5,6 по диагонали; вход - выход в ту же сторону на счет 2,4,6.
Зачтено/ не зачтено	4	Вход и прыжки на 2-х ногах (10 пр.)

Владеть: навыками базовых упражнений со скакалкой.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности умений и навыков прыжков, вращения скакалки, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Занимающиеся на контрольно-проверочном мероприятии оцениваются одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

4.7. Критерии выставления оценки «зачтено», не зачтено

Оценки «зачтено» заслуживают дети, показавшие всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющие свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

Оценка «зачтено» выставляется детям, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

Оценкой «зачтено» оцениваются занимающиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что ребенок

обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

Оценка «не зачтено» выставляется занимающимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты детей, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

4.8. Формы подведения итогов реализации Программы

Формами подведения итогов реализации данной Программы являются:

- открытое занятие для родителей «Посвящение в скипперы»;
- спортивные развлечения, показательные выступления с использованием скакалки.
- сдача контрольных упражнений в течение обучения.

Контрольная диагностика «Прыжки на скакалке»

Цель: определение у детей дошкольного возраста умения прыгать через короткую скакалку и выявление ошибок.

Критерии оценки прыжков:

- не выполняются,
- выполняется частично одна из фаз,
- выполняется частично более двух фаз,
- полное выполнение элементов техники.

Элементы фазы - вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях, плечо остается почти в неподвижном состоянии, движение совершают кисти, небольшое сгибание ног в коленных суставах, выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание и полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами - приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги, корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение.

Первая фаза начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.

Вторая фаза - выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5—10 см.

Третья фаза - полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка.

Четвертая фаза - приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

Тест «Прыжки через скакалку»

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Наблюдение

Анализ техники выполнения и безопасности при прыжках на скакалке производится методом наблюдения за детьми, в процессе проведения пробных тренировочных занятий. Ребенок показывает группе основные базовые элементы роуп-скиппинга, разученные на занятиях.

Занимающиеся должны повторить элементы связки, и разучить их совместно. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения упражнений со скакалкой.

Соревнования

При подведении итогов обучения проводятся соревнования между детьми со скакалкой, по количеству скачков за 1 мин.

V. Система условий реализации Программы

5.1. Обеспечение программы методическими видами продукции

1. Плакаты «Выбор скакалки», «Правила поведения на занятии роуп-скиппингом».
2. Иллюстрации с изображением прыжков со скакалкой.
3. Картинки с изображением спортсменов скипперов.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы вращения и прыжков через скакалки.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений со скакалкой.
7. Картотека игр и упражнений со скакалкой.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о скакалке.
10. Сценарии итогового занятия «Посвящение в скипперы» и др

5.2. Материально-техническое обеспечение Программы

1. Скакалки: скоростные, бисерные, длинные.
2. Музыкальный плеер.
3. Диски с музыкальными композициями.

Список литературы

Для педагогов

1. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с.
2. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.

3. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко – Орёл: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. – 36 с.
4. Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // А.Н. Глейberman. – М. ФиС, 2007, – 234 с.
5. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде [Текст] // В.А. Лепешкин // журнал «Физкультура в школе» № 3, 2003 г.
6. Петров, В. Скиппинг - новая форма физических упражнений [Текст] // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
7. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // Н.Н. Шарабарова. – М.: «Советский спорт, 1991 г.- 92 с.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17.10.2013г, 29с.

Для родителей:

1. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде [Текст] // В.А. Лепешкин // журнал «Физкультура в школе» № 3, 2003 г.
2. Петров, В. Скиппинг - новая форма физических упражнений [Текст] // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
3. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт , 1991 г.- 92 стр.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.skippingaustralia.org.au/> Руководство (рубрика "ARSA Level 1 Coaching Manual").

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282830

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024