

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«28» августа 2025 г.
Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____ В.А. Никитин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:
Жуйкова Надежда Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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 врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16); Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р; Устава Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»; Лицензии на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

В соответствии с распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-

р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» в дополнительной общеразвивающей программе максимально использован воспитательный потенциал учебных занятий и мероприятий. В программе также большое внимание уделяется подготовке каждого обучающегося к общественной жизни и последующей трудовой деятельности. Большое значение придаётся гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся.

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

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

Занятия спортивной скакалкой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Основные характеристики ДОП:

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка» первого года обучения имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения. Позволяет получить положительный социальный опыт, совершенствовать общую физическую подготовку обучающихся и готовит их к участию в спортивных соревнованиях.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества.

Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность обучающихся, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Педагогическая целесообразность программы

Можно считать, что программа по спортивной скакалке является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности обучающихся при занятиях спортивной скакалкой.

Отличительная особенность данной программы

В данной программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки.

Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект.

Новизна программы

Прыжки на скакалке (роуп скиппинг)- это молодой вид спортивной деятельности, который успешно развивается в России. Роуп скиппинг- одно из средств двигательной активности, сочетающее традиционные прыжки на скакалке, сложные комбинации прыжков, акробатические элементы, танцевальные элементы с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах. Программа «Спортивная скакалка» отвечает потребностям современных детей и их родителей, которые видят в прыжках на скакалке уникальный вид деятельности, обладающий огромными возможностями для полноценного спортивного совершенствования, гармоничного физического развития, формирования индивидуального «я». Программа закладывает и развивает интерес к спорту высоких достижений, коллективной работе, что является чрезвычайно актуальным в воспитании поколения новых современных детей 21 века, где девиз «выше, быстрее, сильнее, лучше» приобретает практическое значение, а от каждой развитой компетенции зависит будущее благосостояние и успех. Таким образом, программа ориентирована на эффективное решение актуальных проблем ребенка и соответствует в полной мере государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

Данная программа включает в себя не только обучение технике прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП.

Адресат ДОП

Программа «Спортивная скакалка» первого года обучения реализуется для обучающихся 16-20 лет, проявивших интерес к данной спортивной области. Без специальной подготовки обучающихся, не имеющих противопоказаний, ограничений по здоровью для занятий физкультурой.

Срок реализации программы первого года обучения - 144 часа. Занятия проходят по 2 учебных часа в неделю

Цель программы - закаливание и укрепление организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития обучающихся, популяризация прыжков на скакалке. Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, путём приобщения обучающихся к занятиям со спортивной скакалкой.

Задачи программы

обучающие:

- формирование необходимых двигательных навыков;
- обучение прыжкам на скакалке в комбинации с классической аэробикой, степ-аэробикой;
- обучение парным, групповым прыжкам на скакалке;
- выявление задатков и способностей и спортивной одарённости;
- привитие интереса к тренировочным занятиям;

развивающие:

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

способностей;

- развить двигательную активность детей;
- раскрыть потенциал каждого обучающегося;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развить координационные возможности, умение владеть своим телом;

воспитательные:

- привитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;

- воспитание культуры общения в коллективе; □
- воспитание личной и коллективной ответственности.
- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать у обучающихся самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;
- воспитание терпения, наблюдательности, умения доводить работу до конца;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;

Планируемые результаты

личностные результаты:

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

метапредметные результаты

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

целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.
- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

предметные результаты:

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

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Срок реализации 1 год.

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на русском

языке.

Форма обучения: программа реализуется в очной форме обучения.

Условия набора и формирования групп. Для зачисления в группу принимаются все желающие согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам учреждения.

Набираются учащиеся без специальной подготовки, не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью для занятий физкультурой.

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям учеников, проявивших интерес к данному виду спорта. В течении года возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

Наполняемость групп: 1 год – не более 15 человек.

Форма организации и проведения занятий.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий. Групповые, парные.

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

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ и т.п.)

- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определённых задач;

- *индивидуальная:* организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Обучение проводится в форме групповых теоретических занятий, индивидуального и группового самостоятельного изучения рекомендуемого материала, тренировочных занятий в тренажерных, спортивном залах и спортивной площадке.

В целях организации образовательного процесса используются информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения, помогающие обеспечить обучающихся учебной информацией, а также способствовать наиболее лучшему усвоению программного материала. На некоторых теоретических занятиях необходим персональный компьютер для просмотра тренировочных модулей, выступлений на соревнованиях и ведения контроля за личными достижениями обучающихся.

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в районных и городских соревнованиях, в связи с этим возможна корректировка планов учебных занятий.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей обучающихся, к освоению учебного материала.

Теоретические занятия по программе предполагается проводить на базе оборудованного необходимыми учебными пособиями кабинета. В целях организации образовательного процесса используются информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения, помогающие обеспечить учащихся учебной информацией, а также способствовать наиболее лучшему усвоению программного материала.

Практические занятия по программе предполагается проводить на базе спортивного зала. При проведении беговой подготовки используется территория стадиона.

Кадровое обеспечение программы. Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и/или высшим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 46-о от «28» августа 2025 г.
Директор СПб ГАПОУ
«Морская техническая академия
имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____ В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивная скакалка»
на 2025/2026 уч. год

Год обучения, Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, 1 группа	10.09.25	30.06.26	36	72	144	по 4 часа в неделю

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«28» августа 2025 г.
Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____ В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП

СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:
Жуйкова Надежда Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1 Вводное занятие.

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

Тема № 2 Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

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

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

Тема № 3 Общая физическая подготовка.

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

Практика: Упражнения в движении. упражнения на развитие координации, ловкости. гибкости. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке . Акробатические упражнения. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, многоскоки.. Специальные беговые упражнения.

Тема № 4 Спортивная скакалка.

Теория: Техника выполнения прыжков на скакалке.

Практика: Прыжки на короткой скакалке и начальное обучение прыжкам на одной длинной скакалке. Сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног, с перемещением, используя две длинные скакалки. Прыжки классические (вперед, назад). Прыжки на одной ноге (вперед, назад).

Тема № 5 Классическая аэробика

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

Практика: Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия. Стретчинг.

Тема № 6 Разучивание танцевальных композиций.

Теория: Музыкальная эклектика. смешение стилей.

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

Тема № 7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

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

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

Тема № 8 Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.

Теория: Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

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

Тема № 9 Итоговое занятие.

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

Календарно-тематический план

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2		
2	ОФП. Базовые прыжки	2		
3	Ритмика. Прыжки через скакалку на левой ноге, на правой ноге	2		
4	ОФП. Прыжки через скакалку с ноги на ногу	2		
5	Ритмика Прыжки через скакалку в стороны (поочередно прыгать вправо и влево)	2		
6	ОФП. Прыжки с вращением скакалки назад	2		
7	Ритмика Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются)	2		
8	ОФП.С поворотами на 180 или 360 градусов	2		
9	Ритмика Прыжки "Крестиком вперёд"	2		
10	ОФП. Прыжок в приседе с вращением скакалки вперёд петлёй	2		
11	Ритмика Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок)	2		
12	ОФП.Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая пара ведущих вращает синхронно	2		
13	Ритмика Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу	2		
14	ОФП. Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся	2		
15	Подвижные игры. Прыжки через скакалку в парах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками	2		

16	ОФП. Вращение скакалки (вдвоём)	2		
17	Ритмика. Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку	2		
18	ОФП. Пробежка по диагонали (скакалка)	2		
19	Ритмика Пробежка по прямой перпендикулярной линией	2		
20	Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки	2		
	Пробегание поточно на каждый оборот скакалки	2		
21	Пробегание парами или тройками, держась за руки	2		
22	Танц. композиция. Прыжки через длинную скакалку всей группой	2		
23	Ритмика Прыжки через две скакалки одновременно по одному	2		
24	Танц. композиция С прыжком через скакалку в паре	2		
25	Танц. композиция Прыжки со сменой ног (выпады)	2		
26	Прыжки "ноги скрестив"(крестик ноги)	2		
27	С поворотами на 180 или 360 градусов	2		
28	Общая и специальная физическая подготовка	2		
29	Прыжки боком	2		
30	Прыжки в присяде	2		
31	Прыжки с продвижением	2		
32	Смешанные прыжки	2		
33	Подвижные игры. Бег на месте прыжки с высоким подниманием коленей	2		
34	Перекрестные прыжки	2		
35	Вводное занятие	2		
36	Ритмика Прыжки с полуоборотами	2		
37	Прыжки "Рыбак"	2		
38	Игра "Рыбак"	2		
39	Прыжки вправо-влево	2		

40	Прыжки с приземлением одной ноги на пятку, то же с др. ногой	2		
41	Прыжки с приземлением одной ноги на носок. то же с др. ногой	2		
42	Подвижные игры. Прыжки на скорость (30сек.)	2		
43	Прыжки на скорость (1мин.)	2		
44	Прыжки на выносливость	2		
45	Фристайл	2		
46	Фристайл (самостоятельная работа)	2		
47	Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой	2		
48	Игра "Успей пробежать"	2		
49	Игра "Весёлые состязания"	2		
50	Подведение итогов	2		
51	Показательные выступления	2		
52	8-ка с прыжками в полуоборот	2		
53	Обучение прыжку в присяде вперёд и назад	2		
54	Обучение прыжку "Ноги скрестно" вперёд и назад	2		
55	Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости:прыжки продвижением, вращая скакалку вперед	2		
56	Прыжки с продвижением вперёд, вращая скакалку вперёд в среднем и быстром темпе	2		
57	Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через неё и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой)	2		
58	Прыжки в разном и. п. и с различным движением ног: на одной ноге; со сменой ног; сгибая ноги назад; сгибая ноги вперёд (группируясь); поднимая высоко колени	2		
59	Прыжки ноги вместе-ноги врозь	2		

60	Танц композиция. Прыжки с разведением и сведением ног в прыжке	2		
61	Танц композиция. Одиночное групповое исполнение, две скакалки	2		
62	Танц композиция. Одна длинная скакалка, синхронное вращение, асинхронное вращение (2петли)	2		
63	Комплекс упражнений: 8-ка- базовый прыжок - "крестик руками" – базовый	2		
64	Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" - базовый и в обратном направлении	2		
65	Комплекс упражнений: базовый - ноги вместе-ноги врозь - смена ног	2		
66	Комплекс упражнений: 8-ка - прыжки на правой и левой ноге - "крестиком назад"	2		
67	Связка упражнений: базовый - скрещивание рук в прыжке - базовый - скрещивание ног в прыжке - 8-ка в 2 оборота - выход из 8-ки в "крестик" руками	2		
68	Упражнение "Рыбак" с перепрыгиванием через скакалку двумя ногами одновременно	2		
69	"Крестиком" назад с переходом на 8-ку	2		
70	Быстрый бег на месте через скакалку	2		
71	Соревнования на лучшую комбинацию	2		
72	Итоговое занятие	2		
	ИТОГО:	144		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы включает в себя методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники прыжков

- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Индивидуальный.

Основные средства обучения:

- Подготовительные и специальные прыжковые упражнения;
- Упражнения для изучения техники прыжков со скакалкой
- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Спортивные игры и эстафеты.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы контроля

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по данной программе проводятся: входной контроль, текущий контроль, промежуточный контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей, обучающихся при поступлении в объединение. Проводится в форме анкетирования на первом занятии.

Текущий контроль проводится в конце темы в форме опросов, наблюдений, соревнований.

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год (полугодие и год).

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- анализ выполненных упражнений,
- общее обсуждение со всеми учащимися группы,
- командные и личные соревнования,
- результаты участия в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские),
- по окончании первого года обучения награждение лучших учащихся.

Формы фиксации результатов

- диагностические карты,
- входная диагностика – октябрь, промежуточная диагностика – январь, итоговая диагностика – апрель – май,
- информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»,
- учёт спортивных достижений учащихся. Нормативы,
- учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- фотографии учащихся на занятиях и соревнованиях.

Требования к проведению контроля

- систематичность,
- объёмность,
- дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Возрастная физиология: (Физиология развития ребёнка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. -- М.: Академия, 2005.
3. Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С.26.
4. 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 9. «Академия», 2003.-480 с.
5. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культ. / Под редакцией Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и Спорт, 1982. -232 с.
6. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.

Электронные образовательные ресурсы

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