ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ И.К. БЕЛЕЦКОГО

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 174 Центрального района Санкт-
Петербурга имени И.К. Белецкого.
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 174 Центрального района Санкт-
Петербурга имени И.К. Белецкого
_____О.В. Финагина

Введено в действие с 01.09.2023 г.
приказом от «01» сентября 2023 г. №93

Дополнительная общеразвивающая программа «Скипинг»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Раздьяконов Сергей Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

1. Особенности организации образовательного процесса

1.1. Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие дети и подростки в возрасте от 7 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

1.2. Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часу, 72 часа в год.

1.3. Методы обучения и их формы

- Словесный (команды и распоряжения, указания и инструктаж, описания и объяснения, убеждение, самоотчеты и самооценки, лекции и беседы).
- Наглядный (показ педагога, фото- и видео-показ).
- Практический (стандартного и переменного движения, групповой, «фристайл», «спирали», «вертушки», импровизации, целостного и расчлененного движения, игровой, круговой и состязательный).
- Помощи (физической помощи педагога и самообучающегося, визуально-ориентировочной, аудийной, тактильной помощи).
- Идеомоторный (представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка).
- Музыкальный (выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки).

Содержание занятий, предусмотренных в рамках образовательной программы, формируется с учётом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), реализуется посредством формы – игры - забавы и направленностей организации занятий. Развитие умений и навыков, обучающихся осуществляется через интеграцию в образовательный процесс различных дисциплин: лингвистика, анатомия человека, медицина.

При построении занятия принципиальным является чередование нагрузки. Длительность пауз во многом определяется использованием фронтального, группового, индивидуального методов проведения разделов программы. Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий и выступлений, общения в группе, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях и состояния здоровья обучаемых.

1.2. Направленность образовательной программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Сегодня дополнительное образование детей вместе с модой усиливает внимание на здоровый образ жизни, и развивает такие виды как: шейпинг, атлетизм, фитнес - skip (прыжок, скачок, подпрыгивать, многократные перескакивания). В США и Европе вместе с различными оздоровительными системами Роуп-скипинг (многократные перескакивания) приобрёл популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов уже прошлого века. Спортивные федерации созданы более чем в 30 странах мира. В России же распространение skipping началось во времена Агнии Барто в 50-е годы «с поворотом, и с прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе… во дворе и на бульваре, в переулке и в саду, и на каждом тротуаре у прохожих на виду».

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.

В процессе занятий предусматривается профилактика негативных явлений в подростковой среде, пропаганда здорового образа жизни, воспитание толерантности, развитию морально-волевых качеств.

Упражнения позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса, что улучшает фигуру, повышает функциональное состояние органов кровообращения и дыхания.

В процессе занятий проявляется и коммуникативная деятельность: во владении навыками контроля, умении предвидеть возможные последствия своих действий, в учёте особенностей различного ролевого поведения (лидер, подчинённый и др.), в поиске и устранении причин возникших трудностей, в оценивании черт своей личности и эмоционального состояния.

1.4. Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: обучение по программе осуществляется для всех желающих детей и подростков в возрасте от 7 до 15 лет, не имеющих противопоказаний для физических нагрузок.

Условия формирования групп: группа может быть как одновозрастной, так и разновозрастной.

Количество учащихся в группе: не менее 12 человек.

Общие требования к обстановке: чистота, освещённость, проветриваемость помещения.

Техническое и материальное обеспечение:

- Секундомер
- Скакалки гимнастические короткие - 16 штук
- Скакалки гимнастические длинные – 2 штуки
- Наглядные пособия

- Свисток

1.5. Способы проверки результативности

Формы аттестации и контроля

- Выполнение тестовых заданий
- Игровая формы контроля
- Соревнования

2.Задачи обучения.

Воспитательные:

- организация воспитательного пространства: воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о своём здоровье, в создание гармоничного единства внешних достоинств и внутренних морально-нравственных качеств;
- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
- пропаганда, как средство здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физической красоты - красивой фигуры, осанки;
- развитие креативного мышления, пространственного воображения, актёрских и организаторских способностей, а также физическое развитие воспитанников;
- формирование качеств личности, отвечающих требованиям инновации, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного состава.

Образовательные:

- предоставление возможности для эффективной самостоятельной работы, включение обучающихся в процессы познания;
- достижение планируемых результатов освоения образовательной программы всеми обучающимися;
- обеспечение планируемых результатов по освоению целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков;
- расширение сферы взаимодействия ребёнка с окружающим миром, развитие потребностей в общении, перспективы личностного и познавательного развития, социальном признании и самовыражении;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (в том числе одарённых детей), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

3. Содержание программы

Техника безопасности. Основы здорового образа жизни

Техника безопасности (уметь ослабить натяжение скакалки, то есть предупредить возможное падение).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно. Правила формирования осанки. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Здоровье и физическое развитие человека, строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль зрения и слуха при движениях и передвижениях.

Ритмика, элементы музыкальной грамотности

Связь музыки и движения. Темп музыки и ритм. Музыкальное вступление и музыкальная фраза. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Построение и перемещения.

Общая физическая подготовка

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

Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки, ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, многоскоки. Метание мяча с места, на

дальность, в цель. Специальные беговые упражнения.

Роуп-скиппинг

Прыжки через короткую скакалку сольные, 75-80 вращений в минуту (выполняя на каждый оборот по одному прыжку). Чередование движений руками скрестно и в стороны. Прыжок с двойным вращением. Прыжки со скакалкой в парах.

Дабл-дач

Групповые прыжки через длинную скакалку. Прыжки на индивидуальной скакалке через длинную скакалку. Дабл дач.

Участие в соревнованиях, концертах, тестирование

Репетиции, прогоны. Выступления на концертах, фестивалях, конкурсах, соревнованиях различного уровня.

4. Планируемые результаты.

Обучающие будут знать:

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

Обучающие будут уметь:

- правильно выполнять прыжки со скакалкой, прыжки на короткой скакалке и 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);
- составлять танцевальную композицию;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Тематическое планирование по Скиппингу.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения		примечание
			По плану	По факту	
1	Знания о скипинге. Техника прыжков на двух ногах, на одной ноге. Игры со скакалкой.	2	05.09		
2	ОФП. Обучение прыжкам без скакалки. Техника прыжков на двух ногах, на одной ноге. Игры со скакалкой.	2	09.09		
3	ОФП. Обучение прыжкам без скакалки. Техника прыжков на двух ногах, на одной ноге. Игры со скакалкой.	2	18.09		
4	ОФП. Обучение прыжкам без скакалки. Техника комбинированных прыжков. Игры со скакалкой.	2	12.09.		
5	ОФП. Обучение прыжкам без скакалки. Техника прыжков боком. Игры со скакалкой.	2	16.09.		

6	ОФП. Обучение прыжкам без скакалки. Техника прыжков боком, в движении, в приседе. Комбинированные игры.	2	19.09		
7	ОФП. Обучение прыжкам без скакалки. Техника прыжков в приседе. Комбинированные игры.	2	23.09		
8	ОФП. Обучение прыжкам без скакалки. Прыжки «руки скрестно» Игры со скакалкой.	2	26.09		
9	ОФП. Обучение прыжкам без скакалки. Прыжки смешанные, Игры со скакалкой.	2	30.09		
10	ОФП. Комбинации разученных техник. Игровой комплекс со скакалкой.	2	03.10		
11	ОФП. ОРУ с предметами. Прыжок с двойным вращением. Прыжки со скакалкой в парах.	2	07.10		
12	ОРУ. Прыжок с двойным вращением. Прыжки со скакалкой в парах.	2	10.10		
13	ОФП. Прыжки в приседе. Упражнения на координацию движения.	2	14.10		
14	ОФП. ОРУ с предметами. Прыжки с продвижением.	2	17.10		
15	ОФП. ОРУ с предметами. Прыжки смешанные	2	21.10		
16	ОФП. Прыжки смешанные. Тренинг упражнения.	2	24.10		
17	Техники скиппинга. Прыжковые комбинации. Игры	2	28.10		
18	Техники скиппинга. Прыжковые комбинации. Игры	2	31.10		
19	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	07.11		
20	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	11.11		
21	ОФП. Прыжки групповые. Игровой комплекс.	2	14.11		
22	ОФП. прыжки сложные. Игровой комплекс.	2	18.11		
23	ОФП. прыжки сложные. Игровой комплекс.	2	21.11		
24	Роуп-скипинг под музыку. Комбинации танцевальные.	2	25.11		
25	Роуп-скипинг под музыку. Комбинации танцевальные.	2	28.11		
26	Роуп-скипинг под музыку. Комбинации танцевальные.	2	02.12		
27	Роуп-скипинг под музыку. Комбинации танцевальные.	2	05.12		
28	Роуп-скипинг под музыку. Комбинации танцевальные.	2	09.12		
29	Игровой комплекс с элементами скипинга.	2	16.12		

30	Игровой комплекс с элементами скипинга.	2	19.12		
31	Игровой комплекс с элементами скипинга.	2	23.12		
32	Игровой комплекс с элементами скипинга.	2	26.12		
33	Игровой комплекс с элементами скипинга. Состязания.	2	30.12		
34	Игровой комплекс со скакалкой и без.	2	09.01		
35	Игровой комплекс с элементами скипинга.	2	13.01		
36	Игровой комплекс с элементами скипинга.	2	16.01		
37	Игровой комплекс с элементами скипинга.	2	20.01		
38	Игровой комплекс с элементами скипинга.	2	23.01		
39	Игровой комплекс с элементами скипинга. Состязания.	2	27.01		
40	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	30.01		
41	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	03.02		
42	ОФП. Прыжки групповые. Игровой комплекс.	2	06.02		
43	ОФП. прыжки сложные. Игровой комплекс.	2	10.02		
44	ОФП. прыжки сложные. Игровой комплекс.	2	13.02		
45	Роуп-скипинг под музыку. Комбинации танцевальные.	2	17.02		
46	Роуп-скипинг под музыку. Комбинации танцевальные.	2	20.01		
47	Роуп-скипинг под музыку. Комбинации танцевальные.	2	24.02		
48	Роуп-скипинг под музыку. Комбинации танцевальные.	2	27.02		
49	Роуп-скипинг под музыку. Комбинации танцевальные.	2	03.03		
50	ОФП. Комбинации разученных техник. Игровой комплекс со скакалкой.	2	06.03		
51	ОФП. ОРУ с предметами. Прыжок с двойным вращением. Прыжки со скакалкой в парах.	2	10.03		
52	ОРУ. Прыжок с двойным вращением. Прыжки со скакалкой в парах.	2	13.03		
53	ОФП. Прыжки в приседе. Упражнения на координацию движения.	2	17.03		
54	ОФП. ОРУ с предметами. Прыжки с продвижением.	2	20.03		
55	ОФП. ОРУ с предметами. Прыжки смешанные	2	24.03		

56	ОФП. Прыжки смешанные. Тренинг упражнения.	2	27.03		
57	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	31.03		
58	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	03.04		
59	ОФП. Прыжки групповые. Игровой комплекс.	2	07.04		
60	ОФП. прыжки сложные. Игровой комплекс.	2	10.04		
61	ОФП. прыжки сложные. Игровой комплекс.	2	14.04		
62	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	17.04		
63	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	21.04		
64	ОФП. Прыжки групповые. Игровой комплекс.	2	24.04		
65	ОФП. прыжки сложные. Игровой комплекс.	2	28.04		
66	ОФП. прыжки сложные. Игровой комплекс.	2	05.05		
67	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	08.05		
68	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	12.05		
69	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	15.05		
70	ОФП. Прыжки парные. Тренинг упражнения.	2	19.05		
71	Игры на воздухе. Эстафеты	2	22.05		
72	Игры на воздухе. Эстафеты	2	26.05		

4. Список литературы

1. Баранцев С.А., Береуцин Г. В., Довгаль Г.И., Столяк И.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя, под ред. А.М. Шмелина -М.: Просвещение, 1990.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников М.: Просвещение, 1991.
3. Володченко В.Ю. Игры нашего двора: Сборник/ Худож. И.В. Челмодеев М.: Дом,1998.
4. Глазачев О.С. Индивидуальные особенности психофизических функций первоклассников в процессе их адаптации к школе // Физиология человека. - 1992. - Т. 18. - № 6.
5. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейберман – М.; ФиС, 2007.
6. Если хочешь быть здоров: Сборник/Сост. А. А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 174 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ И.К. БЕЛЕЦКОГО,
Финагина Ольга Валерьевна, Директор
30.11.23 19:08 (MSK) Сертификат 2A7DA47B2AE6B54F96436E5830936358