

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр
развития ребёнка - детский сад «Сказка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «7» апреля 2021 г.
Протокол № 5

Утверждаю:

Заведующий



«7» апреля 2021 г. Приказ № 24

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
Возраст детей: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор составитель:

А.В. Шлюшенкова, инструктор по
физической культуре

Г. Рославль, 2021 год

Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная скакалка» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
- Уставом МБДОУ «ЦРР-детский сад «Сказка»

В реализации программы участвуют дети старшего дошкольного возраста 6-8 лет, что способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальностью программы является то, что координационные способности являются жизненно необходимыми для человека любого возраста. Занятия со скакалкой также имеют огромное оздоровительное значение для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания. Воспитательное значение - создание условий для воспитания дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

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

Педагогическая целесообразность объясняется эффективным использованием занятий роуп-скиппингом в развитии координационных способностей детей дошкольного возраста и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учитывая индивидуальные возможности, концентрацию и устойчивость внимания.

Программа рассчитана для детей в возрасте 6-8 лет. Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Возраст 6-8 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется.

Известно, что дети с ограниченными возможностями здоровья (с патологией зрения, слуха, последствиями детского церебрального паралича, с проблемами интеллекта и др.) имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при реализации программы. Для ребенка с нарушением в развитии крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (напряженностью) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Важно, чтобы величина нагрузки была доступной для ребенка и

не вызывала у него перенапряжения. Данная программа доступна для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не имеющих медицинских противопоказаний.

Данная программа доступна для детей, проявивших выдающиеся способности. В основе данного направления использованы элементы информационно-коммуникативных технологий, педагогических технологий личностно-ориентированного подхода, разноуровневого обучения, технология здоровьесберегающего обучения, технологии игрового обучения, направленные на развитие физических способностей и потенциала обучающихся с повышенной мотивацией учебно-познавательной и спортивной деятельности.

Неравенство в доступности сельских детей к дополнительному образованию объясняется не только транспортными и материальными барьерами, но может быть связано и с низким уровнем мотивации родителей сельских населенных пунктов в дополнительном образовании своих детей, недостаточной информированностью об имеющихся возможностях и отсутствием желания их использовать. Данная программа доступна для детей, проживающих в сельской местности и на труднодоступных и отдаленных территориях, а также для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка – детский сад «Сказка» (216507, Смоленская область, Рославльский район, город Рославль, 16 микрорайон, дом 2-А).

Количество часов по программе в год - 36 часа.

По продолжительности реализации программа – одногодичная.

Занятия проводятся с группой 1 раза в неделю по 30 минут

Форма организации образовательного процесса – групповая.

По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – стартовый.

По уровню образования – общеразвивающая

Формы занятий: в процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий:

<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий)
<i>Сюжетное физкультурное занятие</i>	Построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям
<i>Игровое занятие</i>	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.
<i>Комплексное занятие</i>	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
<i>Физкультурно-познавательное занятие</i>	Носит комплексный характер, решает задачи, например, эколого-физического развития ребенка, нравственного и физического развития, умственного и физического развития ребенка и т.д.

<i>Тематическое физкультурное занятие</i>	Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений - катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях
<i>Контрольное занятие</i>	Проводится в начале и в конце учебного года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей

Все дети любят активное движение. Прыжки со скакалкой вырабатывают у детей координацию движений рук и ног, развивают скоростно-силовые качества, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Это замечательное упражнение тонизирует мускулатуру (во время прыжков задействованы многие мышцы тела – спина, ноги, руки, пресс), развивает вестибулярный аппарат. Прыжки на скакалке одинаково полезны и для девочек, и для мальчиков. Они включены в систему разминки многих профессиональных спортсменов, занимающихся боксом, футболом, бегом, велоспортом, а заниматься со скакалкой можно в самых разных условиях.

На занятиях у обучающихся развиваются умения быстро овладеть новыми незнакомыми видами движений и применять приобретенные навыки в изменившихся обстоятельствах, а также силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.

Учебный материал должен преподноситься доступно, дети должны учиться с удовольствием, а значит – успешно. Достичь этой триады (доступно – с удовольствием – успешно) помогает основной метод проведения занятий, соответствующий основному виду детской деятельности - игра.

Цель программы: развитие физических качеств детей дошкольного возраста через углубленное изучение различных видов прыжков со скакалкой, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

Задачи программы:

Образовательные:

- учить техническим приёмам в роуп-скиппинге;
- учить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по роуп-скиппингу.

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;

Развивающие:

- развивать физические качества детей: гибкость, выносливость, быстроту, координационные способности, равновесие;
- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность воспитанников.

Содержание и материалы ДООП детей организованы по принципу дифференциации в соответствии с «Базовым уровнем» сложности.

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты:

к концу учебного года обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

владеть навыками базовых упражнений со скакалкой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Познавательные:

- способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы, адекватно возрасту);
- уметь определять понятия по изучаемым темам;
- строить логическое рассуждение, умозаключение.

Регулятивные:

- овладеть универсальными предпосылками учебной деятельности- умение работать по правилу и образцу, слушать своего педагога и выполнять его инструкции;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Коммуникативные:

- овладеть средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- быть способным управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- работать индивидуально и в группе:
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	1. Водное занятие «Правила безопасности поведения на занятии по роуп-скиппингу»	1	1	0	Опрос
2	2. Базовые прыжки с изменением положения ног	7	1	6	Выполнение контрольных заданий
3	3. Манипуляции со скакалкой	7	1	6	Выполнение контрольных заданий
4	4. Силовые прыжки	5	1	4	Выполнение контрольных заданий
5	5. В парах одна скакалка	5	1	4	Выполнение контрольных заданий
6	6. Дабл Датч (Вращающие)	5	1	4	Выполнение контрольных заданий
7	7. Дабл Датч (Скиппер)	5	1	4	Выполнение контрольных заданий
8	Итоговое занятие «Посвящение в скипперы»	1	-	1	Показательные выступления
	Итого:	36	7	29	

Содержание учебного плана

1. Водное занятие

«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».

Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению занятия. Форма одежды. Хранение скакалок. Личная гигиена до и после занятия.

2. Базовые прыжки с изменением положения ног (7 часов)

Теория: Объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой. (1 час)

Практика: Обучить детей базовым прыжкам через скакалку с изменением положения ног. Игры со скакалкой. (6 час)

3. Манипуляции со скакалкой (7 часов)

Теория: видео с программой вращения детей. (1 час)

Практика: Освоение различных способов манипуляций со скакалкой. Игры. (6 час)

4. Силовые прыжки (5 часов)

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – силовые прыжки. (1 час)

Практика: Освоение силовых прыжков. (4 часа)

5. В парах одна скакалка (5 часов)

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – прыжки в парах с одной короткой скакалкой. (1 час)

Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой. (4 часа)

6. Дабл Датч (Вращающие) (5 часов)

Теория: Расширение представлений детей о вращении длинных скакалок – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч». (1 час)

Практика: Освоение вращение длинных скакалок. (4 часа)

7. Дабл Датч (Скиппер) (5 часов)

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через длинные скакалки – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч». (1 час)

Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками. (4 часа)

8. Итоговое занятие «Посвящение в скипперы» (1 час)

Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов на группу	Форма занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	Правила безопасности поведения на занятиях по роуп-скиппингу	1	Игровое занятие	игровое задание
		Итого:	1		
2.	сентябрь	Базовые прыжки с изменением	1	Учебно-тренировочное	беседа

		положения ног. Первичная диагностика Связывать и развязывать скакалку. Раскачивать скакалку.		занятие	
3.	сентябрь	Базовые прыжки с изменением положения ног. Перешагивать через скакалку, перепрыгивать через скакалку на двух ногах вперед и назад, скакалка на полу.	1	Сюжетное занятие	задание
4.	сентябрь	Базовые прыжки с изменением положения ног. Вращать скакалку вокруг туловища вправо и влево.	1	Игровое занятие	задание
5.	октябрь	Базовые прыжки с изменением положения ног. Перебрасывать скакалку вперед и назад от пяток к носкам	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, задание
6.	октябрь	Базовые прыжки с изменением положения ног. Упражнение «Высокое дерево» Игра «Зеркало»	1	Учебно-тренировочное занятие	картинки

7.	октябрь	Базовые прыжки с изменением положения ног. Упражнение «Повороты» Игра «Удочка»	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
8.	октябрь	Базовые прыжки с изменением положения ног. Упражнения со скакалкой Игра «Десяточка»	1	Игровое занятие	Выполнение контрольных заданий
		Итого:	7		
9.	ноябрь	Манипуляции со скакалкой Упражнение «Лошадка» Игра «Забегалы»	1	Комплексное занятие	Наблюдение, картинки
10.	ноябрь	Манипуляции со скакалкой Игра «Перекал и подскок»	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
11.	ноябрь	Манипуляции со скакалкой Игра «Гимнасты»	1	Комплексное занятие	задание
12.	ноябрь	Манипуляции со скакалкой Прыжки на двух ногах, вращая её вперёд много раз подряд	1	Тематическое занятие	задание

13.	декабрь	Манипуляции со скакалкой Игра «Выше ножки от земли»	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
14.	декабрь	Манипуляции со скакалкой Прыжки на скакалке бегом.	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
15.	декабрь	Манипуляции со скакалкой Упражнение «Качели»	1	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение контрольных заданий
		Итого:	7		
16.	декабрь	Силовые прыжки Игра-соревнование «Лучший прыгун»	1	Игровое занятие	задание
17.	январь	Силовые прыжки Игра «Кто больше»	1	Учебно-тренировочное занятие	задание
18.	январь	Силовые прыжки Упражнение «Лошадка» Игра «Имена»	1	Учебно-тренировочное занятие	задание
19.	январь	Силовые прыжки Упражнение «Приседание» Игра «Забегалы»	1	Учебно-тренировочное занятие	задание
20.	январь	Силовые прыжки Упражнение «Качели» Игра «Часы»	1	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение контрольных заданий

		Итого:	5		
21.	февраль	В парах одна скакалка Упражнение «Повороты» Игра «Разноцветные узоры»	1	Учебно-тренировочное занятие	беседа
22.	февраль	В парах одна скакалка Упражнение «Прыжки через скакалку» Игра «Удочка»	1	Игровое занятие	задание
23.	февраль	В парах одна скакалка Упражнение «Приседание» Игра «Девятый вал»	1	Учебно-тренировочное занятие	беседа
24.	февраль	В парах одна скакалка Упражнение «Качели» Игра «Самый гибкий»	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
25.	март	В парах одна скакалка упражнение «Лошадка» Игра «Десяточка»	1	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение контрольных заданий
		Итого:	5		
26.	март	Дабл Датч (Вращающие) Упражнение	1	Тематическое занятие	беседа

		«Высокое дерево» Игра «Великаны»			
27.	март	Дабл Датч (Вращающие) Упражнения со скакалкой Игра «Часы»	1	Комплексное занятие	Наблюдение
28.	март	Дабл Датч (Вращающие) Упражнения со скакалкой Игра «Салки со скакалкой»	1	Игровое занятие	задание
29.	апрель	Дабл Датч (Вращающие) Игра «Кто больше»	1	Учебно-тренировочное занятие	беседа
30.	апрель	Дабл Датч (Вращающие) Упражнение «Приседание» Игра «Салки со скакалкой»	1	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение контрольных заданий
		Итого:	5		
31.	апрель	Дабл Датч (Скиппер) Упражнение «Высокое дерево» Игра «Кто больше»	1	Игровое занятие	наблюдение
32.	апрель	Дабл Датч (Скиппер) Упражнения со скакалкой Игра «Девятый вал»	1	Комплексное занятие	задание

33.	май	Дабл Датч (Скиппер) Упражнение «Качели» Игра «Удочка»	1	Учебно-тренировочное занятие	опрос
34.	май	Дабл Датч (Скиппер) Упражнения со скакалкой Игра «Самый гибкий»	1	Игровое занятие	беседа
35.	май	Дабл Датч (Скиппер) Эстафеты со скакалкой	1	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение контрольных заданий
		Итого:	5		
36.	май	Итоговое занятие «Посвящение в скипперы»	1	Контрольное занятие	Выполнение контрольных заданий
		Итого:	1		
		Итого за учебный год:	36 часов		

Методическое обеспечение программы

Цель моей педагогической деятельности - обеспечение высокого уровня качества знаний обучающихся, привитие им навыков самостоятельной учебной деятельности, необходимых для успешного продолжения образования в школе, формирование у детей активной познавательной позиции.

Моя методическая система основывается на многолетнем личном педагогическом опыте и требованиях современного образовательного стандарта.

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 способ 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.

Рекомендации при проведении занятий

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

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
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.

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.

Диагностика

Педагогическая диагностика – система методов и приемов, специально разработанных педагогических технологий, методик и тестовых заданий, чтобы выявить уровень развития ребёнка – дошкольника, а также диагностировать причины недостатков и находить пути улучшения качества образовательных услуг.

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

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.

Раздел 1. Базовые прыжки с изменением положения ног

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

Раздел 2. Манипуляции со скакалкой

Оценка	кол-во раз	Название	Описание
	8	Полувосьмерка	Одно вращение сбоку и прыжок
	8	Восьмерка	вращение справа сбоку - вращение слева сбоку и прыжок
	8	Крест	Прыжок крест: руки перед собой скрестно + обычный прыжок
	4	Матадор	Вращение сбоку справа + прыжок в крест, вращение сбоку слева + прыжок в крест
	1	Крабик	Прыжок наклонившись вперед руки скрестно между ног ручки скакалки наружу под коленями
	4	Намотка	одна намотка на предплечье сбоку, увести руку на другую сторону -размотка и прыжок

	1	180°	Поворот на 180 градусов: при повороте в противоположную сторону скакалку уводим в сторону вверх после поворота опускаем вниз разводим руки вращаем ее назад и прыгаем
--	---	------	---

Раздел 3. Силовые прыжки

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

Раздел 4. В парах с одной скакалкой

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

Раздел 5. Дабл Датч (Вращающие две скакалки)

Оценка	кол-во раз	Название
	8	Вращение двух длинных верёвкой поочередно с касание большим пальцем носа
	2	Начало вращения: одна рука скрестно + вращение ей и +вращение другой за ней
	1	Вращение + один участник становится на колени и встает, вращение не меняется
	1	Один двигается спиной вперед другой лицом, смена
	1	Вращение + движение вращающих по часовой стрелке
	1	Один двигается правым боком приставным шагом другой левым, смена

Раздел 6. Дабл Датч (Прыжки через две длинные скакалки)

Оценка	кол-во раз	Название
	4	Вход - выход на счет 3,5,6 по диагонали; вход - выход в ту же сторону на счет 2,4,6.
	4	Вход и прыжки на 2-х ногах 10

Итоговая диагностика

Ф.И.О.	Базовые прыжки			Манипуляции со скакалкой			Силовые прыжки			Прыжки в парах			Вращающие две скакалки			Прыжки через две длинные скакалки		
	Нач. года	Кон. года		Нач. года	Кон. года		Нач. года	Кон. года		Нач. года	Кон. года		Нач. года	Кон. года		Нач. года	Кон. года	
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н

Владеть: навыками базовых упражнений со скакалкой.

Контрольные задания проводятся в конце каждого раздела, итоговая диагностика проводится в начале и конце учебного года, оценивается по трем показателям: высокий (100-85%), средний (от 85% до 50%), низкий (от 50% и ниже)

Материально-техническое обеспечение программы

1. Скакалки: скоростные, бисерные, длинные.
2. Музыкальный плеер.
3. Диски с музыкальными композициями.
- 4.

Список литературы

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. Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // А.Н. Глейберман. –М. ФиС, 2007, - 234 стр.
4. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде [Текст] // В.А. Лепешкин //журнал «Физкультура в школе» № 3, 2003 г.;
5. Петров, В. Скипинг - новая форма физических упражнений [Текст] // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
6. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт, 1991 г.- 92 стр.
7. Интернет ресурсы:
<http://www.skippingaustralia.org.au/> Руководство (рубрика "ARSA Level 1 Coaching Manual"

