

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
*физкультурно-спортивной направленности*  
**«Роул – скиппинг (спортивная скакалка)»****

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 11.12.2020 г), а также:

- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- вида спорта: Приказ от 1 октября 2019 года N 784 Вид спорта "роуп-скиппинг (спортивная скакалка)".

С учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** - настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования физического воспитания относится охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гимнастика (занятия с гимнастической скакалкой) - один из основных видов спорта, которым можно заниматься с юного возраста и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастики, а также скиппинга (прыжкам через скакалку) можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения и осанки.

Спортивная скакалка имеет свои особенности:

- комплексное воздействие на организм занимающегося, т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных

способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечнососудистой, дыхательной);

- симметрия развития тела человека;
- творческое развитие в рамках придумывания различных трюков, заданий, игр со скакалкой;
- речевое развитие при произношении стихов во время выполнения прыжков и т.п.;
- социально-коммуникативное развитие детей в работе команды;
- большая эмоциональность занятий, что позволяет выплеснуть эмоции, снять напряжение.

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

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

**Педагогическая целесообразность данной программы в том, что она** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы:** данная программа предназначена для учащихся в возрасте 8-12 лет.

**Объем и срок освоения программы:** срок освоения программы – 1 год. Занятия проводятся раз в неделю по 1 академическому часу, всего 34 часа.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

**Формы обучения** - очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе проводится в очном формате.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры.

**Состав группы:** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 15 до 20 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.

2. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.

3. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

4. Достижение оптимального для данного этапа уровня физической подготовленности.

**Режим занятий:**

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия - 45 минут.

### **1.2. Цели и задачи программы**

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

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

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

*Личностные:*

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

*Метапредметные:*

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

### **1.3. Воспитательный потенциал программы**

Реализация воспитательного потенциала занятий спортивно-физической

направленности предполагает следующее:

– побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение спортивных (олимпиады, мастер-классы и др.) и спортивно-развлекательных мероприятий (конкурс газет и рисунков, спортивные соревнования, турниры, эстафеты и т.д.), формирующих устойчивый интерес к занятиям спортом;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты и др.);

- применение на занятиях интерактивных форм работы учащихся: квесты, соревнования, которые дают учащимся возможность приобрести соревновательный опыт; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад;

- включение игровых форм обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к обретению двигательных умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха).