

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
казенное общеобразовательное учреждение Омской области
«Калачинская адаптивная школа-интернат»

Принято на заседании
методического совета
протокол №1 от 29.08.2024 г.

Утверждаю
Директор КОУ «Калачинская
адаптивная школа-интернат»
_____ Н.В. Козицкая
Приказ № 41-од от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мир фитнеса»
для обучающихся с ОВЗ
(интеллектуальные нарушения)**

Целевая аудитория - 12-15 лет
Направленность — физкультурно-спортивная
Срок реализации-1 год
Трудоемкость программы – 68 часов
Очная форма освоения
Базовый уровень сложности содержания

Автор-составитель Яркова В.Н.
педагог дополнительного образования

Калачинск, 2024 г.

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Форма освоения – очная.

Актуальность программы

Актуальность программы – в 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 младенчества 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.

Фитнес - это вид физической активности, направленный на поддержание хорошей общей физической формы и имеющий огромное значение для здоровья, гармоничного развития и благополучия человека, поэтому программа ориентирована на укрепление здоровья обучающихся и создание у них представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Педагогическая целесообразность программы. Реализация программы «Мир фитнеса» связана с возможностью комплексного воздействия на организм занимающегося, т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной); симметрия развития тела человека; творческое развитие в рамках придумывания различных трюков, заданий, игр со скакалкой.

Программа разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 12-15 лет с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ОВЗ. В подростковом и юношеском возрасте складываются и оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Для обучающихся это пора достижений, стремительно наращивания знаний, умений. В личностной сфере у обучающихся происходит становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, происходит потеря детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. У обучающихся увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям; обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преувеличиваются. Разнообразные прыжки через скакалку позволяют в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества у детей с нарушениями интеллекта и повысить уровень их физической подготовленности. Деятельность по программе ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье в ходе спортивных занятий.

Цель программы:

Цель программы – развитие физических и личностных качеств у обучающихся 12-15 лет средствами гимнастики с элементами спортивной скакалки.

Задачи программы:

1. Обучать базовым приемам выполнения гимнастических упражнений со скакалкой.
2. Совершенствовать физические качества у обучающихся: силу, быстроту, гибкость, выносливость, координация движений.
3. Способствовать развитию мотивации к систематическим занятиям физическими

упражнениями, рефлексивных навыков.

4. Способствовать развитию навыков социального взаимодействия обучающихся в ходе спортивной активности.

В группе занимается 15 человек. Приём осуществляется на основе инициативы обучающихся и по заявлению родителей, через подачу заявок посредством ГИС «Навигатор дополнительного образования Омской области». Занятия проводятся в учебном кабинете на первом этаже КОУ «Калачинская адаптивная школа-интернат».

Формы и режим занятий: Периодичность занятий: один раз в неделю, с каждой группой по 2 часа, во второй половине дня. Продолжительность одного учебного часа 40 минут, перемена между занятиями составляет 10 минут. Программа реализуется в количестве 68 часов.

Формы организации учебных занятий:

- словесные;
- наглядные;
- практические упражнения.

Формы организации работы:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно;
- групповая: организация работы в группах;
- индивидуальная: организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участие в различных футбольных турнирах, соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности);
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

Познавательные:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или

препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.

Регулятивные:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

Предметные результаты (общие):

обучающиеся должны знать:

- важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья;
- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- названия спортивного инвентаря;
- названия общеразвивающих упражнений;
- основные виды движений (ходьба, бег, прыжки).

уметь:

- выполнять простейшие задания по словесной инструкции;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них.

Предметные результаты по разделам программы:

Раздел 1. Теоретическая и практическая подготовка

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья, о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- знать требования безопасности перед началом занятий;
- знать правила техники безопасности во время выполнения упражнений со скакалкой;

- познакомить с профилактикой травматизма;
- знать способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- отработка освоенных упражнений и их комбинаций;
- выполнение упражнений для развития физических качеств;
- определять объективные и субъективные данные самоконтроля;
- выполнять контрольные упражнения со скакалкой.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка средством скоростной скакалки

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления;
- развитие основных физических качеств.

Раздел 3. Игровые задания и эстафеты

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами.
- знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности;
- сравнивать свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.

Учебно-тематический план

№ раздела	Тема занятия	Всего
Раздел 1. Теоретическая и практическая подготовка (18 часов)		
1.1	Вводное занятие. История возникновения роуп - скиппинга. Выбор длинны скакалки.	2
1.2	Обучение прыжкам без скакалки на двух ногах (вместе) и с продвижением вперед.	2
1.3	Обучение прыжкам через скакалку. Из исходного положения: основная стойка, скакалка сзади.	2
1.4	Освоение более сложных по координации прыжков - назад, руки с крестно; ноги с крестно, вперед и назад.	2
1.5	Освоение более сложных по координации прыжков - назад, руки с крестно; ноги с крестно, вперед и назад.	2
1.6	Использование игрового и соревновательного методов (эстафеты, прыжки на расстояние, на количество до первого задевания, на количество исполненных прыжков за определенный промежуток времени: 15, 20 сек. и т.д.).	2
1.7	Прыжки, руки с крестно, вперед, «восьмерка» (индивидуальные).	2
1.8	Прыжки, руки с крестно, вперед, «восьмерка» (индивидуальные).	2
1.9	Прыжки в паре (вращают скакалку оба спортсмена) классические вперед.	2
Раздел 2. Специальная физическая подготовка средством скоростной скакалки (38 часов)		
2.1	Прыжки в паре (вращает скакалку один спортсмен) классические назад.	2
2.2	Прыжки групповые классические вперед с места (длинная скакалка 3-6 человек).	2
2.3	Прыжки групповые классические вперед с прыгивания.	2
2.4	Пробегание под вращающейся скакалкой.	2
2.5	Пробегание парами, тройками под вращающейся скакалкой.	2
2.6	Пробегание под вращающейся скакалкой с той стороны, где скакалка движется снизу вверх.	2
2.7	Пробегание под вращающейся скакалкой с бросанием мяча вперед.	2
2.8	Прыжки через качающуюся скакалку на двух ногах, на одной ноге, боком к скакалке.	2
2.9	Прыжки через вращающуюся скакалку.	2
2.10	Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием.	2
2.11	Игра-соревнование между группами учащихся	2
2.12	Пробегание под скакалкой после нескольких ее вращений. Прыжки лицом, боком, спиной и с поворотами.	2
2.13	Прыжки с различными исходными положениями рук: на пояс, за голову, за спиной	2
2.14	Прыжки вдвоем и втроем, взявшись за руки, с бросками и ловлей мяча.	2
2.15	Вбегание вдвоем, стоя в затылок друг другу, выполнение нескольких прыжков и выбегание.	2
2.16	Вбегание под вращающуюся скакалку с разных сторон, стоя лицом друг к другу, выполнение нескольких прыжков и выбегание.	2
2.17	Эстафета «Прыжки с двумя скакалками»	2
2.18	Прыжки через скакалку с двумя подскоками на один круг вращения.	2
2.19	Продвижение прыжками через скакалку вперед на правой и левой ноге.	2
Раздел 3. Игровые задания и эстафеты (12 часов)		

3.1	Прыжки в полуприседе на двух ногах на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед.	2
3.2	Прыжки в парах, тройках, четверках.	2
3.3	Прыжки в парах, тройках, четверках.	2
3.4	Прыжки через длинную скакалку с увеличением количества прыгающих.	2
3.5	Прыжки через длинную скакалку с увеличением количества прыгающих.	2
3.6	Итоговое занятие «Чему мы научились за год»	2
	Всего	68 часов

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая и практическая подготовка (18 часов)

1.1 Вводное занятие. История возникновения роуп - скиппинга. Выбор длины скакалки. (2 часа)

Дидактические единицы. История гимнастики и роуп - скиппинга как видов спорта. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой и спортивной скакалкой. Требования техники безопасности на занятиях: причины и предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и скиппингу.

Деятельность обучающихся. Просмотр презентации «История возникновения фитнеса». Ответы на вопросы педагога. Выполнение тестирования. Самоконтроль, оценка физического состояния организма и физической подготовленности.

Форма организации учебных занятий: беседа

Форма контроля: рефлексия, тестирование.

1.2 Обучение прыжкам без скакалки на двух ногах (вместе) и с продвижением вперед. (2 часа)

Дидактические единицы. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой и роуп - скиппингом. Виды группировки.

Деятельность обучающихся. Просмотр учебного видео. Знакомство с инвентарём. Выполнение общеразвивающих упражнений и прыжков. Рефлексия.

Форма организации учебных занятий: беседа, тренировочное занятие.

Форма контроля: рефлексия.

1.3 Обучение прыжкам через скакалку. Из исходного положения: основная стойка, скакалка сзади. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений «Кувырок вперед из упора присев в упор присев, кувырок назад из упора присев, два-три кувырка вперед, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках».

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие.

Форма контроля: рефлексия.

1.4 Освоение более сложных по координации прыжков - назад, руки с крестно; ноги с крестно, вперед и назад. (2 часа)

Дидактические единицы. Требования техники безопасности на занятиях: причины и предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и скиппингу.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений «Перекаат прогнувшись в упоре лёжа», «Кувырок вперед в упор стоя на коленях», «Кувырок вперед из упора присев с последующим прыжком вверх». Рефлексия. Самооценка.

Форма организации учебных занятий: эстафеты, обсуждение ошибок.

Форма контроля: рефлексия.

1.5 Освоение более сложных по координации прыжков - назад, руки скрестно; ноги с крестно, вперед и назад. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды группировки.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений «Мост» наклон назад из стойки ноги врозь (с помощью), «Кувырок вперед в стойку на лопатках», «Стойка на голове и руках согнув ноги». Рефлексия. Самооценка.

Форма организации учебных занятий: игровое занятие.

Форма контроля: рефлексия.

1.6 Использование игрового и соревновательного методов (эстафеты, прыжки на расстояние, на количество до первого задевания, на количество исполненных прыжков за определенный промежуток времени: 15, 20 сек. и т.д.). (2 часа)

Дидактические единицы. Виды группировки.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений «Кувырок назад в полушпагат», «Длинный кувырок с места (прыжком с места и с разбега)». Рефлексия. Самооценка.

Форма организации учебных занятий: состязание.

Форма контроля: рефлексия.

1.7 Прыжки, руки с крестно, вперед, «восьмерка» (индивидуальные). (2 часа)

Дидактические единицы. Технически правильное выполнение двигательных действий.

Деятельность обучающихся. Упражнение «Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь». Рефлексия. Самооценка.

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие, состязание.

Форма контроля: рефлексия.

1.8 Прыжки, руки с крестно, вперед, «восьмерка» (индивидуальные). (2 часа)

Дидактические единицы. Технически правильное выполнение двигательных действий.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений «Стойка на голове и руках», «Мост», «Поворот в упор присев». Рефлексия. Самооценка.

Форма организации учебных занятий: эстафета.

Форма контроля: рефлексия.

1.9 Прыжки в паре (вращают скакалку оба спортсмена) классические вперед. (2 часа)

Дидактические единицы. Технически правильное выполнение двигательных действий.

Деятельность обучающихся. Выполнение разминки, прыжки с места и с разбега. Рефлексия. Самооценка.

Форма организации учебных занятий: практическое занятие.

Форма контроля: рефлексия.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка средством скоростной скакалки (38 часов)

2.1 Прыжки в паре (вращает скакалку один спортсмен) классические назад. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Выполнение прыжков в скиппинге: классические, на одной ноге, боком, в приседе, руки скрестно, с продвижением, со сменой ног, ноги скрестно, смешанные (проводятся на время), парные (скакалку вращает один спортсмен), парные (скакалку вращают оба участника), групповые (состав группы: 4, 6, 8, 10 участников), «китайское колесо», двойной голландский прыжок, «крест-накрест» (петля).

Форма организации учебных занятий: игровое занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.2 Прыжки групповые классические вперед с места (длинная скакалка 3-6 человек). (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Выполнение прыжков в скиппинге: классические, на одной ноге, боком, в приседе, руки скрестно, с продвижением, со сменой ног, ноги скрестно, смешанные (проводятся на время), парные (скакалку вращает один спортсмен), парные (скакалку вращают оба участника), групповые (состав группы: 4, 6, 8, 10 участников), «китайское колесо», двойной голландский прыжок, «крест-накрест» (петля).

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.3 Прыжки групповые классические вперед с впрыгивания. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Выполнение прыжков в скиппинге: классические, на одной ноге, боком, в приседе, руки скрестно, с продвижением, со сменой ног, ноги скрестно, смешанные (проводятся на время), парные (скакалку вращает один спортсмен), парные (скакалку вращают оба участника), групповые (состав группы: 4, 6, 8, 10 участников), «китайское колесо», двойной голландский прыжок, «крест-накрест» (петля).

Форма организации учебных занятий: состязание.

Форма контроля: рефлексия.

2.4 Пробегание под вращающейся скакалкой. (2 часа)

Дидактические единицы. Двигательные способности специфических для скиппинга. Правила выполнения общеразвивающих упражнений.

Деятельность обучающихся. Просмотр учебного видео. Выполнение прыжков.

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.5 Пробегание парами, тройками под вращающейся скакалкой. (2 часа)

Дидактические единицы. Комплексы индивидуальных и групповых упражнений.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений с использованием скакалки (№1-№4).

Форма организации учебных занятий: практическое занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.6 Про бегание под вращающейся скакалкой с той стороны, где скакалка движется снизу вверх. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений при формировании правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве.

Форма организации учебных занятий: групповое занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.7 Пробегание под вращающейся скакалкой с бросанием мяча вперед. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.

Форма организации учебных занятий: индивидуальное занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.8 Прыжки через качающуюся скакалку на двух ногах, на одной ноге, боком к скакалке. (2 часа)

Дидактические единицы. Понятие о специальной физической подготовке.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений на развитие гибкости и амплитуды движения.

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.9 Прыжки через вращающуюся скакалку. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Форма организации учебных занятий: игровое занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.10 Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений для растягивания мышц.

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.11 Игра-соревнование между группами учащихся. (2 часа)

Дидактические единицы. Правила соревнований в роуп - скиппинге. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Деятельность обучающихся. Упражнения на развитие ловкости. Подвижные игры, эстафеты.

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.12 Пробегание под скакалкой после нескольких ее вращений. Прыжки лицом, боком, спиной и с поворотами. (2 часа)

Дидактические единицы. Подготовка к соревнованиям и спортивным праздникам.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений под музыку на расслабление и дыхание.

Форма организации учебных занятий: эстафета.

Форма контроля: рефлексия.

2.13 Прыжки с различными исходными положениями рук: на пояс, за голову, за спиной. (2 часа)

Дидактические единицы. Специальная физическая подготовка средством скоростной скакалки (роуп - скиппинга).

Деятельность обучающихся. Разучивание упражнений.

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.14 Прыжки вдвоем и втроем, взявшись за руки, с бросками и ловлей мяча. (2 часа)

Дидактические единицы. Специальная физическая подготовка средством скоростной скакалки (роуп - скиппинга).

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений для растягивания мышц.

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие, наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Форма контроля: рефлексия.

2.15 Бегание вдвоем, стоя в затылок друг другу, выполнение нескольких прыжков и выбегание. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Закрепление изученных упражнений, составление небольших комбинаций на основе изученных упражнений.

Форма организации учебных занятий: практическое занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.16 Бегание под вращающуюся скакалку с разных сторон, стоя лицом друг к другу, выполнение нескольких прыжков и вы бегание. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Закрепление изученных упражнений, составление небольших комбинаций на основе изученных упражнений.

Форма организации учебных занятий: конкурс.

Форма контроля: рефлексия.

2.17 Эстафета «Прыжки с двумя скакалками». (2 часа)

Дидактические единицы. Правила соревнований в роуп - скиппинге. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций. Подготовка к соревнованиям и спортивным праздникам.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений под музыку на расслабление и дыхание.

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие.

Форма контроля: рефлексия.

2.18 Прыжки через скакалку с двумя подскоками на один круг вращения. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Разучивание упражнений со скакалкой.

Форма организации учебных занятий: соревнование.

Форма контроля: рефлексия.

2.19 Продвижение прыжками через скакалку вперед на правой и левой ноге. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений со скакалкой.

Форма организации учебных занятий: групповое занятие.

Форма контроля: рефлексия.

Раздел 3. Игровые задания и эстафеты (12 часов)

3.1 Прыжки в полуприсяди на двух ногах на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед. (2 часа)

Дидактические единицы. Правила техники выполнения упражнений на пресс; скручивание, прямая мышца пресса, косые мышцы пресса, поперечная мышца пресса.

Деятельность обучающихся. Самостоятельное выполнение упражнений на пресс. Рефлексия. Самооценка.

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие, эстафеты, обсуждение ошибок с педагогом.

Форма контроля: рефлексия.

3.2 Прыжки в парах, тройках, четверках. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды прыжков. Правила техники выполнения упражнений на переднюю и заднюю поверхность бедра

Деятельность обучающихся. Выполнение упражнений на укрепление передней и задней поверхности бедра. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Форма организации учебных занятий: тренировка.

Форма контроля: рефлексия.

3.3 Прыжки в парах, тройках, четверках. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды прыжков. Упражнения на укрепление рук.

Деятельность обучающихся. Разучивание упражнений на укрепление рук.

Форма организации учебных занятий: тренировочное занятие, эстафеты.

Форма контроля: рефлексия.

3.4 Прыжки через длинную скакалку с увеличением количества прыгающих. (2 часа)

Дидактические единицы. Технически правильное выполнение прыжков через длинную скакалку.

Деятельность обучающихся. Выполнение прыжков через длинную скакалку. Рефлексия. Самооценка. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Форма организации учебных занятий: обсуждение ошибок.

Форма контроля: рефлексия.

3.5 Прыжки через длинную скакалку с увеличением количества прыгающих. (2 часа)

Дидактические единицы. Виды упражнений.

Деятельность обучающихся. Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.

Форма организации учебных занятий: конкурс.

Форма контроля: рефлексия.

3.6 Итоговое занятие «Чему мы научились за год». (2 часа)

Дидактические единицы. Правила участия в спортивном празднике. Правила соревнований в скиппинге. Положение соревнований. Судейство соревнований.

Деятельность обучающихся. Участие в спортивном празднике. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Форма организации учебных занятий: Соревнование.

Форма контроля: рефлексия.

Контрольно-оценочные средства.

Педагогический контроль и оценка подготовленности учащихся являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля:

- **входной,**
- **итоговый.**

С помощью входного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Итоговый контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности учащихся на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации программы являются

- Соревнования по спортивной скакалке
- Физкультурно - досуговая деятельность (праздники)
- Фиксация показателей развития:
- **Н** – низкий;
- **С** – средний;
- **В** – высокий.

Критерии оценивания

Фиксация показателей развития:

Н – низкий - (1 балл)

С – средний- (2 балла)

В – высокий- (3 баллов)

Результаты тестирования по каждому критерию суммируются.

Н – низкий – 3 балла - репродуктивный характер деятельности при низкой самостоятельности, необходимость прямой помощи взрослого; результат труда низкого качества.

С – средний от 4 до 6 баллов - качество результата относительно хорошее при небольшой организующей и направляющей помощи педагога. Требуются советы, указания, включение взрослого в трудовой процесс.

В – высокий от 7 до 9 баллов - Самостоятельность, результат достаточно высокого качества.

Критерии и методики оценки образовательных результатов реализации программы

Критерии оценки/темы	Уровни оценки образовательной деятельности			Методики/диагностики/ способы проведения оценки
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	
Результаты по профилю программы (входной, итоговый мониторинг)				

Индивидуальные прыжки	Выполняет/частично выполняет прыжки одним способом	Выполняет двумя способами	Выполняет тремя и более способами	Педагогическое наблюдение. Выполнение практических упражнений. Тестирование.
Парные прыжки	Не выполняет	Выполняет при помощи педагога	Выполняет	Педагогическое наблюдение. Выполнение общеразвивающих упражнений. Тестирование
Групповые прыжки	Не выполняет	Выполняет при помощи педагога	Выполняет	Педагогическое наблюдение. Выполнение практических упражнений.
Личностные результаты (промежуточный, итоговый мониторинг)				
Социальная адаптированность	25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации 20-24 балла – хорошая школьная мотивация. 15-19 баллов – положительное отношение к школе 10-14 баллов – низкая школьная мотивация ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.			Педагогическое наблюдение. Методика школьной мотивации (Н.Г. Лусканова) https://znanio.ru/media/metodika-motivatsiya-po-luskanovoj-2589492
Метапредметные результаты (промежуточный, итоговый мониторинг)				
Коммуникативные УУД	Близко к 1 балу высокий уровень коммуникативных и организаторских способностях; к 0 - низкий уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей. 1-низкий уровень 2- ниже среднего 3- средний 4- высокий 5-очень высокий			Педагогическое наблюдение. «Диагностика сформированности коммуникативных способностей у учащихся» (По методике В. В. Синявского и Б. А. Федоришина) https://infourok.ru/diagnostika-sformirovannosti-kommunikativnyh-sposobnostej-u-uchashih-sya-4612662.html
Регулятивные УУД	I уровень — продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной			Педагогическое наблюдение.

	<p>мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему.</p> <p>II уровень — продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу.</p> <p>III уровень — средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией.</p> <p>IV уровень — сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению.</p> <p>V уровень — резко отрицательное отношение к учению</p>	<p>Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)</p> <p>https://studylib.ru/doc/2681788/metodika-diagnostika-motivacii-ucheni</p>
Познавательные УУД	<p>Уровень 1 - несформированность учебно-познавательного интереса</p> <p>уровни 2 и 3 – низкий</p> <p>уровень 4 –удовлетворительный</p> <p>уровень 5 – высокий</p> <p>уровень 6 - очень высокий</p>	<p>Педагогическое наблюдение.</p> <p>Методика:</p> <p>Шкала выраженности учебно-познавательного интереса (по Г.Ю. Ксензовой)</p> <p>https://studylib.ru/doc/3705973/prilozhenie-3-shkala-vyrazhennosti-uchebno-poznavatel-nogo-in</p>

Условия реализации программы

Раздел программы №	Материально-техническое обеспечение	Информационно-образовательные ресурсы	Учебно-методическое обеспечение	Кадровое обеспечение
<p>Раздел 1. Теоретическая и практическая подготовка (18 часов)</p>	<p>-Скамейка гимнастическая жесткая (3 шт.)</p> <p>-Мат гимнастический (3 шт.)</p> <p>-Мостик гимнастический подпружиненный (3 шт.)</p> <p>-Бревно гимнастическое напольное 3м (2 шт.)</p> <p>-Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка) (2 шт.)</p> <p>-Канат для лазания (2 шт.)</p> <p>-Перекладина навесная универсальная (2 шт.)</p> <p>-Брусья навесные (2 шт.)</p> <p>- Доска наклонная навесная (2 шт.)</p> <p>- Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом) (1 шт.)</p> <p>В комплект</p>	<p>Обучающие материалы: История возникновения роуп - скиппинга. https://www.youtube.com/watch?v=glsh_sb2AOc</p> <p>Презентация "Путь к здоровью" на тему "Роуп-скиппинг " https://infourok.ru/prezentaciya-po-programme-put-k-zdorovyu-na-temu-roup-skiipping-4176434.html</p> <p>«Техника безопасности на занятиях» https://yandex.ru/video/preview/9321980210484342090</p> <p>"Гимнастические снаряды и инвентарь" https://infourok.ru/prezentaciya-gimnasticheskie-snaryady-i-inventar-4643451.html</p>	<p>Инструкция: Техника безопасности на занятиях.</p> <p>Тематические картинки.</p> <p>Учебные презентации.</p> <p>Материалы для диагностики и рефлексии.</p>	<p>Педагог дополнительного образования</p>

	<p>входят:</p> <p>коврик гимнастический однослойный 180х60х0,5 (30 шт.),</p> <p>палка гимнастическая пластик 1000мм (30 шт.),</p> <p>скакалка резиновая длина 3м (30 шт.),</p> <p>эспандер боксера/лыжник а (30 шт.),</p> <p>стеллаж-тележка цельносварной для хранения ковриков, скакалок, эспандеров, гимнастических палок на колесиках размером (ВхДхШ) 1600х1000х600м м.</p> <p>-Тренажер навесной для пресса (2 шт.)</p>			
<p>Раздел 2. Специальная физическая подготовка средством скоростной скакалки (38 часов)</p>	<p>Скамейка гимнастическая жесткая (3 шт.)</p> <p>-Мат гимнастический (3 шт.)</p> <p>-Мостик гимнастический подпружиненный (3 шт.)</p> <p>-Бревно гимнастическое напольное 3м (2</p>	<p>Обучающие видео: «Техника выполнения упражнений со скакалкой»</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/1010580044587073037_2</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/6330514880791017647</p> <p>Картотека общеразвивающих</p>	<p>Картотека общеразвивающих упражнений</p> <p>Тематические картинки.</p>	<p>Педагог дополнительного образования</p>

	<p>шт.) -Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка) (2 шт.) -Канат для лазания (2 шт.) -Перекладина навесная универсальная (2 шт.) -Брусья навесные (2 шт.) - Доска наклонная навесная (2 шт.) - Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом) (1 шт.) В комплект входят: коврик гимнастический однослойный 180х60х0,5 (30 шт.), палка гимнастическая пластик 1000мм (30 шт.), скакалка резиновая длина 3м (30 шт.), эспандер боксера/лыжник а (30 шт.), стеллаж-тележка цельносварной для хранения ковриков, скакалок, эспандеров, гимнастических палок на колесиках размером (ВхДхШ) 1600х1000х600м</p>	<p>упражнений со скакалкой. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/11/17/kartoteka-uprazhneniy-so-skakalkoy https://life4health.ru/20-uprazhnenij-so-skakalkoj/ Обучающие видео название: Картотека общеразвивающих упражнений со скакалкой https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-na-skakalke-3607024.html Комплексы упражнений на гимнастическом напольном бревне https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-brevne-2502870.html Комплекс ОРУ со скакалкой. https://znanio.ru/media/prezentatsiya-mini-kompleks-uprazhnenij-so-skakalkoj-2715439</p>	<p>Учебные презентации. Материалы для диагностики и рефлексии.</p>	
--	---	---	---	--

	<p>м.</p> <p>-Тренажер навесной для пресса (2 шт.)</p>			
<p>Раздел 3. Игровые задания и эстафеты (12 часов)</p>	<p>Скамейка гимнастическая жесткая (3 шт.)</p> <p>-Мат гимнастический (3 шт.)</p> <p>-Мостик гимнастический подпружиненный (3 шт.)</p> <p>-Бревно гимнастическое напольное 3м (2 шт.)</p> <p>-Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка) (2 шт.)</p> <p>-Канат для лазания (2 шт.)</p> <p>-Перекладина навесная универсальная (2 шт.)</p> <p>-Брусья навесные (2 шт.)</p> <p>- Доска наклонная навесная (2 шт.)</p> <p>- Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом) (1 шт.)</p> <p>В комплект</p>	<p>Упражнения на релаксацию после тренировки</p> <p>https://infourok.ru/material.html?mid=30144</p>	<p>Картотека упражнений.</p> <p>Учебные презентации.</p> <p>Материалы для диагностики и рефлексии.</p>	<p>Педагог дополнительного образования</p>

	<p>входят:</p> <p>коврик гимнастический однослойный 180х60х0,5 (30 шт.),</p> <p>палка гимнастическая пластик 1000мм (30 шт.),</p> <p>скакалка резиновая длина 3м (30 шт.),</p> <p>эспандер боксер/лыжник а (30 шт.),</p> <p>стеллаж-тележка цельносварной для хранения ковриков, скакалок, эспандеров, гимнастических палок на колесиках размером (ВхДхШ) 1600х1000х600м м.</p> <p>-Тренажер навесной для пресса (2 шт.)</p>			
--	--	--	--	--

Список литературы

Нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года.
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р.
4. Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 9 ноября 2018 г. N 196).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
6. Методические рекомендации Министерства образования Омской области по разработке и проведению экспертизы дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы (от 12.02. 2019 г. №19).

Список литературы для педагога:

1. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания/ Н.В. Белкина. – Москва: 2019, - 7 с.
2. Бойко, В.В. Физическая культура и спорт. / В.В. Бойко. - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2020. - 43с.
3. Бойко, В.В. Скакалка - умный тренажер: методические указания по проведению практических занятий / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2018. - 52 с.
4. Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейберман. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 234 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Лепешкин, В.А. Скакалка всегда в моде / В.А. Лепешкин. – Москва: 2019. – 3с.
2. Петров, В.К. Скиппинг - новая форма физических упражнений / В.К. Петров. – Москва: Спорт, 2019. - 39 с.
3. Правдов, М.А. Повышение эффективности занятий физической культурой на основе скиппинга / М. А. Правдов. - Шуя: ГОУ ВПО «ШГПУ», 2019. - 174 с.
4. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой / Н.Н. Шарабарова. - Москва: Спорт, 2019. – 92 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации. Правила вида спорта «роуп-скиппинг» (спортивная скакалка) [электронный ресурс]: сайт.2020 г. режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-roup-skiipping-sportivnaja-skakalka-utv-prikazom/> , свободный.
2. Российская электронная школа [электронный ресурс]: сайт.2020 г. режим доступа: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/>, свободный.
3. Alex Fitness. Роуп скиппинг [электронный ресурс]: сайт.2020 г. режим доступа:
4. https://alexfitness.ru/fitness_guide/roup_skiipping_uprazhneniya_so_skakalkoy , свободный.

