



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детского творчества Московского района»
(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
_____ М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
« 31 » августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»

(РОУП СКИПИНГ)

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 7-15 лет
срок реализации 1 год

Составитель:
Ремезова Надежда Александровна
педагог дополнительного
образования,

г. Нижний Новгород

2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Аннотация к программе.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	8
4. Учебно-тематический план.....	10
5. Содержание учебно-тематического плана.....	12
6. Рабочая программа	14
6.1 учебно-тематический план	
6.2 формы текущего контроля и аттестации	
6.3 планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися	
6.4 условия реализации программы	
7. Оценочные материалы.....	18
8. Методические материалы.....	20
9. Список литературы.....	21

Приложение

План реализации программы на 2022-2023 учебный год

- Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
- План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка (Роуп скиппинг)»
Направленность	Спортивно-оздоровительная
Специализация Программы	Спортивная хореография. акробатика, роуп скиппинг.
Основания для разработки программы	Социальный заказ родителей, желание детей и родителей получать опыт в теоретической и практической подготовке детей в новой спортивной области Привлечение молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни
Организация, предоставившая программу, юридический адрес	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н.Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
Место реализации	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», ДПК «Юность», ул. Чаадаева. 30а. <i>Возможна реализация ДООП на базе ОУ района по договору о сетевой форме взаимодействия</i>
Составитель программы	Ремезова Надежда Александровна, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Помелова Марина Валентиновна. Директор МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия. <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i>
Цель программы	Обучение владению скакалкой детей школьного возраста. Развитие координации и скоростно-силовых способностей у обучающихся.
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
Сроки реализации, уровень программы	1 год, базовый уровень
Официальный язык программы	Русский
География участников	Обучающиеся общеобразовательных школ Московского района г. Н.Новгорода, неорганизованные дети
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей

КОМПЛЕКТОВАНИЕ НА 2022-2023 ГОД

Год обучения	Группы	Количество обучающихся
1 год обучения	1.1	8
	1.2	8
	1.3	8

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка (роуп скиппинг)» имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Актуальность. Проблема занятости детей и юношества, воспитание здорового и духовно и физически молодого поколения является государственной задачей. И именно массовый спорт, при системной организации может решить многие общегосударственные задачи: занять свободное время подростков, поднять общий уровень физической культуры и как следствие – общее оздоровление нации; снизить количество заболеваний; снизить уровень детской преступности через воспитание морально-волевых качеств подростков. Дополнительная образовательная программа «Спортивная скакалка (роуп скиппинг)» предназначена для обучения детей 7-15 лет в период посещения занятий в учреждении дополнительного образования.

Новизна программы. Спортивная скакалка или роуп скиппинг достаточно молодой вид спорта, но уже приобрел популярность среди спортсменов и любителей. Он включает в себя и спортивную хореографию, и акробатику, и прыганье через скакалку. Основное внимание уделяется оздоровлению детей самыми разнообразными средствами. Занятия по скиппингу проводятся интересно, эмоционально, используются различные средства физической рекреации, в том числе самые новые, современные, вызывающие повышенный интерес, знакомят с новым направлением в спорте. Программа предусматривает различные стороны обучения занимающихся данному виду спорта. Такие как получение общих понятий – знание правил, обучение начальной технической подготовке, т.е. Любительских знаний, а так же желающим посвятить себя более серьезной, профессиональной спортивной деятельности. Что дает возможность наиболее работоспособным и талантливым продолжить спортивную деятельность в более профессиональных коллективах, приобрести теоретические и практические знания, как судьи по данному виду спорта и ему смежным. А желающим получить спортивное образование продолжить обучение в спортивных вузах.

Отличительные особенности от уже существующих программ:

Универсальная программа для всех желающих улучшить свои физические данные и научиться прыгать через скакалку различными способами, а также:

1. Не требуются какие-либо специфические физические качества ребенка
2. Нет отбора в группы, принимаются все желающие
3. Нет ограничений по возрасту, начать заниматься можно в любом возрасте

Учебно-тематический план отражает 4 вида деятельности: познавательная, которая включает в себя содержание познавательной деятельности, в результате которой ребенок осваивает новое (для него) знание; исполнительская, включает разнообразные технологические приемы, тренинги, упражнения и т.п., отражающие уровень исполнительского мастерства обучающегося; творческая деятельность, включающая в себя упражнения на развитие личностных характеристик обучающихся; коммуникативная деятельность, включающая решение ситуативных задач в процессе взаимодействия с другими лицами, входящими в то или иное объединение детей и взрослых.

Изучение данной программы в учреждении дополнительного образования **педагогически целесообразно**, так как скакалка является прекрасным средством для тренировок разных групп мышц, подходит для занятий как девочкам, так и мальчикам. Скакалка не требует больших затрат на приобретение, она не сложна в освоении, чтобы попрыгать на скакалке не нужно много места. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении упражнений со скакалкой, способствующих укреплению здоровья.

Цель программы.

1. Обучение владению скакалкой детей школьного возраста;
2. Развитие координации и скоростно-силовых способностей у обучающихся.

Задачи программы.

1. Вовлечение детей в регулярные занятия со скакалкой разной интенсивности.
2. Систематическое проведение практических и теоретических занятий по роуп скиппингу.
3. Организация мероприятий, способствующих повышению физического и интеллектуального потенциала подростков и воспитанию морально-этических качеств спортсмена.

Реализация тренировочного процесса во время занятий в секции, включающего ознакомление с правилами вида спорта, начальной подготовкой, основами техники. Ознакомление с основами командного и индивидуального видов спорта, формирование личностных качеств. Решение вопроса массовости за счет привлечения к регулярным занятиям спортом всех желающих, обучающихся в данном районе, а также живущих рядом с местом проведения занятий.

Программа предоставляет возможность детям, за время обучения по программе, связать себя с новым, завораживающим, молодым, но интересным и сложно координационным видом спорта – роуп скиппинг, участвовать в общешкольных, муниципальных и городских соревнованиях.

Сроки реализации программы – 1 год. Объем программы – 108 часов.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Адресат программы – дети 7-15 лет. Принимаются дети, закончившие программу «Гимнастика и акробатика», а также все желающие, имеющие достаточную физическую форму. Набор в группы производится в возрастом и физической подготовленности. **Особые условия участие** – отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (справка врача)

Режим занятий. Занятия проходят три раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут, 108 часов в год.

Формы обучения. Очная. Групповая, мелко-групповая

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся.

Регулярная дистанционная связь обеспечивается с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий.

Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чаттехнологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Веб-занятия – дистанционные уроки, игры, творческие работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются обучающимся почтой. Мультимедийное представление учебной информации даёт возможность обучающемуся по своему усмотрению иллюстрировать изучаемый текст, сделав его более удобным для освоения.

Основные формы организации – учебно-тренировочные занятия.

в программе «Роуп скиппинг» предлагаются следующие формы работы:

- теоретические занятия;
- групповые практические занятия;

-тренировочные соревнования, спортивные соревнования, выступления на общешкольных спортивных мероприятиях, показательные выступления на отчётных и праздничных концертах центра образования, проведение контрольных зачетов.

Содержание программы

- Требования к занятиям роуп скиппингом
- Изучение базовых элементов роуп скиппинга
- Специальная физическая подготовка по роуп скиппингу
- Хореографическая подготовка спортсмена
- Разучивание техники элементов смежных стилей спорта
- Подготовка и участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- В результате учебно-тренировочной деятельности в период обучения необходимо привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям. В результате регулярной тренировочной работы дети должны сформировать стойкий интерес к занятиям.
- Для успешного овладения навыками вида спорта, воспитать следующие способности: координацию, выносливость, скорость, уверенность в своих умениях. Овладеть базой работы со скакалкой.
- Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами вида спорта.
- Совершенствовать и углублять знания техники выполнения сложных элементов.
- Привлекать обучающихся к желанию передавать свой наработанный опыт более младшему поколению.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

1. Продолжительность 2022-2023 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2022г. по 31.05.2023г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2022г. по 31.08.2023г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

2. Сроки проведения каникул:

осенние с 01.11.2022 по 08.11.2022 - 8 дней

зимние с 27.12.2023 по 09.01.2023 – 14 дней

весенние с 21.03.2023 по 28.03.2023 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2023 по 31.09.2023 -91 дня

3. Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2021 г. для групп 1 года обучения при наличии вакансий

4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	Продолжительность занятий	Даты аттестации 1 полугодие	Даты аттестации 2 полугодие
1.1	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	.12.2022	.05.2023
1.2	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	.12.2022	.05.2023
1.3	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	.12.2022	.05.2023
итого	9	36		324		

5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;
12 июня – День России;
4 ноября – День народного единства.

6. корректировка календарного графика

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

- учет праздничных дней
- больничный лист/учебный или административный отпуск педагога
- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями
- приказ по учреждению об изменении в календарном графике

4 .УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тема		Год обучения
		1 (Згр)
Требования к занятиям роуп скиппингом <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	1
	теория	1
	практика	
Гигиена, закаливание, режимы питания <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	1
	теория	1
	практика	
Правила соревнований, требования к участникам соревнований <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	2
	теория	2
	практика	
Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	3
	теория	3
	практика	
Техника безопасности на занятиях в зале <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	1
	теория	1
	практика	
Физиологические основы роуп скиппинга. Спортивная форма занимающегося и пути её достижения <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	1
	теория	1
	практика	
Психологическая подготовка спортсмена <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	3
	теория	3
	практика	
Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	2
	теория	1
	практика	1
Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	2
	теория	2
	практика	
Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	1
	теория	1
	практика	
Изучение базовых элементов роуп скиппинга <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	16
	теория	1
	практика	15
Упражнения со специальными предметами (скакалка) <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	18
	теория	1
	практика	17
Специальная физическая подготовка по роуп скиппингу Средства и методы развития отдельных физических качеств <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	17
	теория	1
	практика	16
Подготовка к соревнованиям <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	18
	теория	

	практика	18
Хореографическая подготовка спортсмена <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	12
	теория	1
	практика	11
Разучивание техники элементов смежных стилей спорта <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	8
	теория	1
	практика	7
Промежуточная аттестация		2
Итого		108

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№	Содержание	форма проведения занятия
1.	Теоретические занятия	
1.1.	Техника безопасности на занятиях в зале	Лекция, беседа, обсуждение
1.2.	Требования к занятиям роуп скиппингом	Лекция, беседа, обсуждение
1.3.	Гигиена, закаливание, режимы питания	Инструктаж, Сообщение
1.4.	Правила соревнований, требования к участникам соревнований	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.5.	Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.6.	Физиологические основы роуп скиппинга. Спортивная форма занимающегося и пути её достижения	Лекция, беседа, обсуждение
1.7.	Психологическая подготовка спортсмена	Лекция, беседа, обсуждение
1.8.	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Лекция, беседа, обсуждение
1.9.	Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок	Лекция, беседа, обсуждение
1.10.	Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	Лекция, беседа, обсуждение
1.11.	Изучение базовых элементов роуп скиппинга	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.12.	Упражнения со специальными предметами (скакалка)	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.13.	Специальная физическая подготовка по роуп скиппингу. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.14.	Хореографическая подготовка спортсмена	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.15.	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
2.	Практические знания	
2.1.	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Инструктаж, Сообщение
2.2.	Изучение базовых элементов роуп скиппинга	Инструктаж, Сообщение Практическое упражнение
2.3.	Упражнения со специальными предметами (скакалка)	Инструктаж, Сообщение Практическое упражнение
2.4.	Специальная физическая подготовка по роуп	Инструктаж, Сообщение

	скиппингу. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Практическое упражнение
2.5	Подготовка к соревнованиям	Инструктаж, Сообщение Практическое упражнение
2.6	Хореографическая подготовка спортсмена	Инструктаж, Сообщение Практическое упражнение
2.7	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Инструктаж, Сообщение Практическое упражнение
3.	Участие в соревнованиях	
3.1.	Тестирование на овладение специальными элементами	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос, практический тест
3.2.	Соревнования по роуп скиппингу	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов
4.	Аттестация	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1 .УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения гр.1.1, 1.2, 1.3

№	Раздел, тема занятия, содержание	форма проведения занятия	Количество часов
1.	Теоретические занятия		21
1.1.	Техника безопасности на занятиях в зале	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.2.	Требования к занятиям роуп скиппингом	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.3.	Гигиена, закаливание, режимы питания	Инструктаж, Сообщение	1
1.4.	Правила соревнований, требования к участникам соревнований	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	2
1.5	Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	3
1.6	Физиологические основы роуп скиппинга. Спортивная форма занимающегося и пути её достижения	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.7	Психологическая подготовка спортсмена	Лекция, беседа, обсуждение	3
1.8	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.9	Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок	Лекция, беседа, обсуждение	2
1.10	Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.11	Изучение базовых элементов роуп скиппинга	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
1.12	Упражнения со специальными предметами (скакалка)	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
1.13	Специальная физическая подготовка по роуп скиппингу. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
1.14	Хореографическая подготовка спортсмена	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
1.15	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Инструктаж, Сообщение,	1

		<u>Контроль:</u> устный опрос	
2.	Практические знания		85
2.1.	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Инструктаж, Сообщение	1
2.2.	Изучение базовых элементов роуп скиппинга	Инструктаж, Сообщение Практическое упражнение	15
2.3	Упражнения со специальными предметами (скакалка)	Инструктаж, Сообщение Практическое упражнение	17
2.4	Специальная физическая подготовка по роуп скиппингу. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Инструктаж, Сообщение Практическое упражнение	16
2.5	Подготовка к соревнованиям	Инструктаж, Сообщение Практическое упражнение	18
2.6	Хореографическая подготовка спортсмена	Инструктаж, Сообщение Практическое упражнение	11
2.7	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Инструктаж, Сообщение Практическое упражнение	7
4.	Аттестация	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов	2
Итого			108

6.2 Формы текущего контроля и аттестации

Программа предполагает комплексный контроль, проводимый регулярно и основывающийся на объективных и количественных показателях.

Форма контроля - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определением соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Форма аттестации – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.

Предусмотрены следующие виды контроля :

Вид контроля	Сроки проведения
Текущий	1 раз в четверть (по итогам освоения темы программы)
Промежуточная аттестация	1 раз в полугодие
Участие в соревнованиях	По календарному плану соревнований
Аттестация по итогам освоения программы	В конце учебного года
Аттестация по итогам учебного года (перевод на следующий год обучения)	В конце учебного года

6.3. Планируемые результаты и способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.

Год обучения	Планируемые результаты	Формы и способы фиксации результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
1	<ul style="list-style-type: none"> Знать правила соревнований, технику выполнения элементов Уметь выполнять элементы и использовать знания, Показывать свои умения и навыки 	Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	Участие в соревнованиях, победа в соревновании, присвоение разряда.

6.4 условия реализации программы

Кадровые ресурсы			
ФИО педагога	стаж	категория	Привлеченные кадры, партнеры
Ремезова Надежда Александровна		Соответствует занимаемой должности	Нижегородский союз федерация Нижегородская федерация спортивной хореографии
Материально-техническая база			

№,название кабинета, помещение	площадь	База	адрес
Зал	89кв.м	1 кабинет	ДПК «Юность» Ул. Чаадаева 30а
Мебель	зеркало	6шт	
	стул	3 шт	
Технические средства	Магнитофон	1 шт	
Оборудование, раздаточный материал	Утяжелители	10шт	
	Гимнастические резинки	20шт	
	Гимнастические маты	3шт	
Информационно-методические ресурсы			
Медиатека	https://vk.com/russiasport_nn http://russiasport.su/ Видео Кубка Федерации Роуп скиппинга России Видео CheerleadingWorldChampionships Видео World School Cheerleading Championship		
Интернет-ресурсы	http://vk.com/club30323212		
Фонотека	https://vk.com/cheertunes https://vk.com/public96106628 https://vk.com/cheermix http://vk.com/club34344206		
Дидактический материал	Правила соревнований по роуп скиппингу http://russiasport.su/pravila-sorevnovaniy-po-skipingu		

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерий по программе	Соответствие уровню
Выполнение элементов с максимальной амплитудой, технически верно, без погрешности	Высокий
Выполнение элементов не с максимальной амплитудой (средней), технически верно, с минимальными ошибками	Средний
Выполнение элементов с минимальной амплитудой, технически верно, с количеством погрешностей более 3	Низкий уровень

Протокол о проведении промежуточной/итоговой аттестации учащихся в 2022 – 2023 учебном году

Объединение _____ группа _____

Руководитель объединения _____

Дата проведения _____ форма аттестации промежуточная

Результаты итоговой аттестации

№ п/п	Фамилия имя воспитанника	Теория критерий аттестации по программе (балл/зачёт/уровень и т.д.)	Практика критерий аттестации по программе (балл/зачёт/уровень результативность	Особые отметки/ предложения комиссии	Итоговый уровень: (учитывается в <i>Мониторинговой таблице п. 1</i> <i>Знания. Умения. Навыки</i> подготовительный-1 начальный-2 освоения-3 совершенствования-4
1.					
2.					
3.					

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили _____ этап _____ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе _____ учащихся.
 рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску _____ учащихся
 рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту _____ - _____

Председатель: _____, руководитель СП

Члены аттестационной комиссии: _____.

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Гимнастика с элементами акробатики

Объединение/год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Группы	Гр.1.1.	Гр. 1.2.	Гр. 1.3.
На начало учебного года			
На конец Полугодия			
Выбыли в течение полугодия			
Прибыли в течение полугодия			
Сохранность контингента в %)			

ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
	международные	
	всероссийские	
	региональные (областные)	

уровень конкурса	диплом лауреата	гран-при	1 место	2 место	3 место	итого (сумма призовых мест)	диплом участника
международный							
всероссийский							
межрегиональный							
региональный (область)							
муниципальный (город)							
районный							

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организации образовательного процесса :

Очно, очно-заочно, дистанционно.

2. Методы обучения:

-Словесные (рассказ, объяснение, распоряжения , задания, указание, беседа, разбор)

-Наглядные(показ упражнений или их элементов тренером, демонстрация кино- и видеоматериалов, фотографий).

- Практические (основаны на активной двигательной деятельности детей. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой базовых элементов. Разучивание техники может производиться в целом и по частям. При изучении выполнения техники базовых элементов акробатики используются подводящие упражнения: имитация отдельных фаз, положения тела.)

-Соревновательные (участие в соревнованиях различного уровня)

3. Формы организации образовательного процесса:

-мелко-групповая-групповая ,

-групповая.

4. Формы организации учебного занятия:

-лекция,

-практическое занятие(тренировка)

-открытое занятие.

5. Формы проведения контроля и способы организации аттестации :

Важнейшей функцией подготовки тренирующихся, является контроль в процессе учебно-тренировочной работы, включающий текущую оценку усвоения изучаемого материала, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для разных возрастных групп, технической подготовки выполнения базовых элементов акробатики, оценка результатов выступления в соревнованиях.

6. Педагогические технологии :

-технология индивидуализации обучения,

- технология группового обучения,

-технология коллективно-взаимообучения.

7. Алгоритм учебного занятия:

подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

8. Дидактические материалы:

-теоретические документы (правила соревнований).

-видео и фотоматериалы.

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000 – 12 с
2. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей / В.Г. Властовский. - М.: МГУ, 2006. – 204 с.
3. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) / С.И. Гальперин. - 2-е изд.: Высшая школа, 1974.
4. Джазовые танцы / [Авт.-сост. Диниц Елена Владимировна]. - М. ; Донецк : АСТ Сталкер, 2002. - 62, [1] с. : ил.
5. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988 – 87с.
6. Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии. Занятия на полу: Уч. пособие для студентов вузов культуры и искусств // Казань, 2001 – 122с.
7. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. - СПб.: Изд-во «Познание», 2001 – 98 с
8. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003 – 201с
10. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. - М.: Терра-спорт, 2001 – 50 с
11. Лисицкая Т.С., Ритм + пластика, / Татьяна Лисицкая; Худож. А. Литвиненко; Фот. Р. Максимов. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 158,[1] с. : ил.;
12. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учеб, пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп., 2018. — 223 с.
13. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии / Е.А. Лукьянова. - М.: Искусство, 2009. – 114 с.
14. Морель Ф.Р. Хореография в спорте / Ф.Р. Морель. - М.: ФиС, 2001. – 111 с.
15. Полятков С.С., Основы современного танца,/ С.С. Поляков, Ростов-на-Дону, Издательство: Феникс, 2005 г., 80 стр.
16. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000
17. Попова Е.Я. Основы обучения дыханию в хореографии / Е.Я. Попова. - М.: Искусство, 2008.
18. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001

19. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. - М.: Физк. и спорт, 2008.
20. Третьякова М.В., Методическая разработка: Упражнения в партере по коррекции фигуры, устранения физических недостатков и подготовке мышц к физическим нагрузкам, Бор, НОКК, ПЦК хореографических дисциплин, протокол №6, 2001 – 51 с.
21. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003
22. Фомичева, Е.И. Сбереечь здоровье – задача урока / Е.И. Фомичева // Физическая культура в школе. - 2010.- № 1. - С. 17-19.
23. Хавилер Д.С., Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки./ Д.С.Хавилер СПб., Новое слово 2007 – 116 с.
24. Цыпина И. Программно-методические материалы (коррекционно-развивающее обучение) /И. Цыпина. - М.: Дрофа, 2001. – 80 с.
25. Шапошникова, Т. Е. Возрастная и педагогическая психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников, В. А. Корчуганов. — 2-е изд., испр. и доп., 2018. — (Серия : Университеты России).
26. Шкурко Т.А., Танцевально-экспрессивный тренинг, СПб., 2005 [Электронный ресурс] / Т. А. Шкурко. — Электронные данные (1 файл : 124 Мб). — Санкт-Петербург: Речь, 2005 — 187 с.: ил.;
27. Щипилина И.А. Хореография в спорте / И.А. Щипилина // Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 224с
28. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкман «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС», 2001

Литература для учащихся

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000
2. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988
3. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. - СПб.: Изд-во «Познание», 2001
4. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003
6. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000
7. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001

8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003
9. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС», 2001

Интернет-ресурсы

https://vk.com/russiasport_nn

<http://russiasport.su/>

Видео Кубка Федерации Роуп скиппинга России

Видео CheerleadingWorldChampionships

Видео World School Cheerleading Championship

<http://vk.com/club30323212>

<https://vk.com/cheertunes>

<https://vk.com/public96106628>

<https://vk.com/cheermix>

<http://vk.com/club34344206>

Правила соревнований по роуп скиппингу <http://russiasport.su/pravila-sorevnovaniy-po-skipingu>

ПРИЛОЖЕНИЕ

1.1 «КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ»

№	Содержание	Часы		Дни	Корректировка Программы
		Теория	Практика		
1	Техника безопасности на занятиях в зале	1			
2	Требования к занятиям роуп скиппингом	1			
3	Гигиена, закаливание, режимы питания	1			
4	Правила соревнований, требования к участникам соревнований	2			
5	Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	3			
6	Физиологические основы роуп скиппинга. Спортивная форма занимающегося и пути её достижения	1			
7	Психологическая подготовка спортсмена	3			
8	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	1	1		
9	Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок	2			
10	Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	1			
11	Изучение базовых элементов роуп скиппинга	1	15		
12	Упражнения со специальными предметами (скакалка)	1	17		
13	Специальная физическая подготовка по роуп скиппингу. Средства и методы развития отдельных физических качеств	1	16		
14	Подготовка к соревнованиям		18		
15	Хореографическая подготовка спортсмена	1	11		
16	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	1	7		
17	Промежуточная аттестация	2			
18	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			
19	Воспитательные мероприятия	5		Каникулярное время	
Всего часов		108			

1.2 План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

Мероприятие	Статус: Конкурсное Воспитательное/ Каникулы	Участники: <i>коллектив/ группа/ индивидуальное участие</i>	Планируемые сроки: <i>Месяц</i>
Кубок Федерации Роуп Скиппинга России	конкурсное	коллектив	октябрь
Кубок г. Нижнего Новгорода по роуп скиппингу	конкурсное	коллектив	декабрь
Новогоднее мероприятие «Новогодняя сказка»	каникулы	коллектив	декабрь
Чемпионат и Первенство Нижегородской области по роуп скиппингу	конкурсное	коллектив	февраль
Кубок Нижегородского Союза Федераций по роуп скиппингу	конкурсное	коллектив	апрель
Чемпионат и Первенство г. Нижнего Новгорода по роуп скиппингу	конкурсное	коллектив	май

Летние каникулы (кроме периода отпуска педагога)			
Форма	сроки	база	Организатор/ответственный
Индивидуальные занятия, консультации	июнь	ЦДТ	педагог
Реализация проекта «Территория успеха»	июнь	ЦДТ	ЦДТ, СП «Отдел организационно-массовой и методической работы»
Работа летнего оздоровительного лагеря	июль	ЦДТ	ЦДТ, структурное подразделение
Реализация проекта «Дворовая практика»	июль	По месту жительства	Отдел культуры, спорта и молодёжной политики
Выездные лагеря/пленэры, профильные смены	Июль-август	ДОЦ «Салют», Или «Жемчужина Чувашии»	Педагог, родители