



**Календарно-тематическое
планирование кружка
«Джомп Роуп и Роуп скиппингу»**

Жетекшісі: Конкин Ю.В., Ерофеев С.В.

**«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі
Исаковка ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ**

2024-2025 оқу жылы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из приоритетных задач учебного предмета «Физическая культура» в школе является: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма и развитие основных физических качеств.

Роуп-скиппинг – спортивная скакалка (прыжки через скакалку) – представляют собой особый вид физической деятельности человека с использованием специфического инвентаря – шнура, через который прыгают, вращая его и перекидывая через себя.

Разнообразные прыжки через скакалку, позволяют в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества у занимающихся, повысить уровень их физической подготовленности.

Роуп-скиппинг 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. Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять напряжение.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочного; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных скипперов - воспитание спортсменов высокой квалификации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных скипперов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по роуп-скиппингу.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учебная программа рассчитана пятилетний период обучения в секции, состоящий: из трех лет в группах начальной подготовки и 2 лет - в учебно-тренировочных группах.

II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В РОУП-СКИППИНГЕ

Роуп-скиппинг требуют от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Задачи на этапах подготовки:

В группах начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения базовых прыжков;
- воспитание устойчивой психики.

В учебно-тренировочных группах:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, координации, ловкости);
- обучение основам техники прыжков разных направлений: соло (короткая скакалка), «Путешественник», «Китайское колесо», «Треугольник», «Дабл датч»;
- начало участия в соревнованиях по отдельным дисциплинам роуп-скиппинга;
- овладение основами знаний по тренировке;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Тренировочный процесс рассматривается как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Важное значение, в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена в спортивной секции делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах.

Этап начальной подготовки. Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки.

Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле; объемам тренировочных и соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

№ п.п.	№	Тема занятий	Часы	Сроки
	1	Правила поведения на занятиях	1,5	4.09.
	2	Изучение и совершенствование техники прыжков и манипуляций со скакалкой	1,5	11.09.
	3	Изучение и совершенствование техники прыжков и манипуляций со скакалкой	1,5	18.09.
	4	Прыжки (аэробика)	1,5	25.09.
	5	Стрейчинг ОРУ	1,5	2.10.
	6	Манипуляции со скакалкой (вращения)	1,5	9.10
	7	Прыжки скорость	1,5	16.10.
	8	Прыжки скорость быстрый старт	1,5	23.10.
	9	Двойные прыжки	1,5	6.11.
	10	Скорость 4x30 (сек)	1,5	13.11.
	11	Акробатика со скакалкой	1,5	20.11.
	12	Подвижные и спортивные игры	1,5	27.11.
	13	Комбинация базовых прыжков	1,5	4.12.
	14	Прыжки с длинными скакалками базовые (Дабл датч)	1,5	11.12.
	15	Упражнения на гибкость	1,5	18.12.
	16	Контрольные испытания	1,5	25.12.
	17	Упражнения на расслабление	1,5	8.01.
	18	Двойной прыжок со скакалкой	1,5	15.01.
	19	Бег на месте со скакалкой	1,5	22.01.
	20	Прыжки из стороны в сторону	1,5	29.01.
	21	Прыжки со скакалкой «лыжник»	1,5	5.02.
	22	Прыжки на одной ноге	1,5	12.02.
	23	Прыжки со скакалкой с перекрестом	1,5	19.02.
	24	Прыжки скорость 30 сек	1,5	26.02.
	25	Прыжки скорость быстрый старт 10 сек	1,5	4.03.
	26	Прыжки на выносливость 1x180	1,5	11.03.
	27	Прыжки на силу (двойные)	1,5	18.03.
	28	Подвижные игры	1,5	1.04
	29	Комбинация базовых прыжков	1,5	8.04.
	30	Прыжки в парах с короткой скакалкой	1,5	15.04.
	31	Прыжки через две длинные веревки базовые (Дабл датч)	1,5	22.04.
	32	Прыжки «Китайское колесо» (мин)	1,5	6.05.
	33	Мультипрыжки со скакалкой	1,5	13.05.
	34	Контрольные испытания	1,5	20.05.