**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе ст. 12, п:4 Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЭ; письма от 11.12.2006 года №06-1844 «Требования к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей».

Краткосрочная образовательная программа «Скакалка - лучший тренажер» физкультурно-спортивной направленности, адаптированная, составленная на основе базовых упражнений скипинга, адаптирована для детей и подростков в возрасте от 10-21 года.

**Актуальность программы:**

Двигательная способность подрастающего поколения раскрывает суть физической культуры, которая составляет часть общей культуры человека. Благодаря социально – психологической природе периода взросления, складывается некий образ жизни, который впоследствии становится образцом для повседневной реальности, выступая как модель для сегодня уже начатого построения жизненных навыков. Среди множества рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания, скипинг является одним из актуальных средств, повышающих интерес к занятиям физической культурой.

Скипинг – представляет собой особый вид физической деятельности человека, который слагается из прыжков с использованием специфического инвентаря – скакалки. Название «скипинг» происходит от английского слова «skihhing» (многократные перескакивания, перепрыгивания). Упражнения данного вида спорта носят циклический характер. Их можно выполнять в индивидуальном порядке, парно и в группах.

Существует несколько важных преимуществ занятий спортом со скакалкой.

1. Скакалка экономит время

Вы не только экономите время, которое могли затратить на дорогу до фитнес-клуба, но и можете совмещать отдых со спортом. Например, никто не мешает вам прыгать на скакалке и одновременно смотреть любимый сериал или новый фильм.

1. Упражнения на скакалке благотворно влияют на психику

Достоверно известно, что простые упражнения, не требующие слишком сильного умственного напряжения, способствуют выработке эндорфина – естественного «гормона счастья».

1. Повышенный расход калорий

Помимо укрепления бёдер и икр (что в некоторой степени поможет скрыть кривизну ног), за 20 минут непрерывных занятий на скакалке вы сожжёте порядка 200 калорий. А это уже батончик шоколада или кусочек торта. Со скакалкой такие перекусы вам будут не страшны.

1. Скакалка укрепляет сердечнососудистую систему

Никакая тренировка не будет влиять настолько благотворно на [сердце и сосуды](http://www.dvjournal.ru/2013/06/zdorove-serdca-i-sosudov/) так, как это делают нагрузки кардио. Единственной альтернативой врачи называют всевозможные БАДы. Сами понимаете, доверие к такой теории, мягко говоря, небольшое.

**Педагогическая целесообразность:**

Занятия по краткосрочной образовательной программе «Скакалка - лучший тренажер» дают возможность учащимся улучшить освоение техники прыжков со скакалкой, помогая подготовке к сдаче контрольного теста, включѐнного в школьную образовательную программу по физической культуре. Освоение элементарных двигательных действий повышает положительный эмоциональный тренировочный настрой.

Программа объединения «Скакалка - лучший тренажер», разработана таким образом, что включает в себя не только прыжки со скакалкой, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами фитнеса. Посещая занятия, учащиеся смогут не только поддержать, но и повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им успешно сдать зачеты, экзамены, а так же, укрепить свое здоровье.

**Новизна программы:**

Скипинг относится к современным системам физического воспитания, хотя сами по себе прыжки со скакалкой, как вид спортивной деятельности, уходит корнями в глубокую древность, имея как многолетнюю историю, так и широкую биографию. Ведь скакалка является одним из древнейших спортивных приспособлений, применяемых для тренировки спортсменов самых разнообразных видов спорта. Скакалка в руках физически подготовленного человека служит отличным тренажѐром и прыгучести, и скорости, и координации, и выносливости. Разнообразные упражнения со скакалкой, позволяющие в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества у детей, повышает уровень их физической подготовки.

Как средство воспитания и становления личности, занятия скипингом имеют свои особенности:

- **комплексность воздействия на организм занимающихся,** т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной).

**- коллективность действий**

В процессе занятий «скипингом» занимающиеся приучаются подчинять личные действия интересам своей команды, воспитываются чувство взаимопомощи, дружбы, ответственности за свои действия и поступки.

**- большая эмоциональность занятий**

Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять эмоциональное напряжение, направляя их в нужное русло.

**Цель программы:** Создание условий для оптимизации физического развития учащихся, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, а так же активная пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Основные задачи**

*Обучающие*

- Обучить жизненноважным навыкам и умениям в прыжках, в беге.

- Поэтапно обучить техническим приѐмам прыжкам со скакалкой.

- Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой

*Воспитательные*

- Воспитать самостоятельность, ответственность и инициативу.

- Воспитать потребность к регулярным занятиям спортом.

*Развивающие*

- Развить основные двигательные качества (координацию, быстроту, выносливость,

прыгучесть)

- Развить волевые и умственные способности.

Для реализации поставленных задач необходимо выполнение следующих условий: четкое планирование учебного процесса; поэтапное составление занятий, с учетом физических и моральных качеств учащихся; мотивация учащихся к активному участию на занятиях путем использования различных способов и методов тренировки со скакалкой; необходимо заинтересовать учащихся, используя видеоматериал и другие дидактические материалы.

**Возраст учащихся** в объединении от 10 до 21 года.

Количество учащихся в группе не должно превышать 12 человек. В объединение записываются все желающие. Во время записи в объединение, происходит собеседование, в ходе которого выясняется личное желание учащегося заниматься спортом, а также оценивается его физическое состояние (особенности строения тела, наличие избыточного веса или его недостаток).

**Выполнение программы** рассчитано на 1 год обучения. Программа первого года обучения рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю 2 часа).

**Формы и режим занятий**.

Данная программа специально составлена на основе базовых упражнений со скакалкой. С целью привлечения учащихся к занятиям, а так же для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой и индивидуальной форме, под руководством педагога. Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения, комбинируя с занятиями на спортивных тренажерах. Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя лекции по техники безопасности при проведении занятий, правила и способы использования скакалки как тренажера. Теоретические занятия, направлены на мотивацию учащихся вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь активную жизненную позицию.

Для практической части имеется ряд медицинских противопоказаний, а именно: заболевания сердечно - сосудистой системы (порок сердца, гипертония, ишемическое заболевание сердца и т.д.), травмы или последствия травм опорно - двигательного аппарата, в частности позвоночника (компрессионный перелом позвоночника, травмы тазобедренного сустава); ожирение (патологическая полнота).

Учащиеся овладевают основными навыками, изучая основные упражнения на скакалке, опираясь на соблюдение основных позиций фитнеса, это - безопасность и эффективность.

Для успешного овладения базовыми знаниями и навыками фитнеса со скакалкой, необходимо соблюдать общие принципы физического воспитания, которые складываются из трех составляющих:

*Принцип всестороннего гармонического развития личности -* этот принцип подразумевает, что все средства оздоровительной тренировки должны быть направлены на развитие основных физических качеств, способствовать укреплению и развитию функциональных систем организма, профилактики заболеваний.

*Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью.* Прикладная роль оздоровительной физической тренировки, заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений готовить учащихся к учебной и трудовой деятельности, развивать в первую очередь те физические качества, которые могут пригодиться в процессе работы и учебы.

*Принципа оздоровительной направленности физических упражнений.* Укрепление здоровья учащихся, является первоочередной задачей. Для этого необходимо с осторожностью подходить к выбору средств физического воспитания (упражнений), а так же планировать и регулировать интенсивность нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося. Необходим врачебно-педагогический контроль, для того, чтобы исключить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

**Меры предосторожности**

Факторы, обеспечивающие безопасность на занятиях со скакалкой:

*Внешние:*

* спортивный зал и подсобные помещения должны соответствовать гигиеническим нормам;
* необходим правильный выбор оздоровительной программы;
* обеспечение безопасным спортивным инвентарем воспитанников;
* у воспитанников должна быть соответствующая и комфортная спортивная одежда и обувь;

*Внутренние:*

* отсутствие болезненного состояния и заболеваний сердечно - сосудистой системы;
* отсутствие травм и мед.заключение о восстановлении после травм;
* достаточная общая натренированность;
* правильная техника движения;
* соблюдение рекомендаций по систематичности тренировки и величине двигательной нагрузки.

**Структура занятия**

Согласно плану занятие состоит из теоретической и практической части

1. *Теоретическая часть* - включает в себя небольшую лекцию, по теории тренировки, основным формам и методам фитнеса со скакалкой. Учащиеся кратко делают пометки и фиксируют основные понятия в свои учебные тетради. Длительность теоретической части составляет 1 час.
2. *Практическая часть:*

**Разминка** продолжительностью 7-10 минут. Она решает следующие задачи: подготовка сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма к интенсивной физической нагрузке,

подготовка опорно- двигательного аппарата к предстоящей работе, снижение риска возникновения травм.

**Основная часть**  длится20-40 минут и делится на *аэробную* и *силовую* часть.

*Аэробная часть* длится не менее 20 минут, и ,как правило, включает в себя изучение способов и методов фитнеса со скакалкой. Задачами аэробной части является повышение работоспособности организма воспитанников за счет увеличения нагрузки на различные системы организма.

*Силовая часть* длится 15 - 20 минут. Сюда входят упражнения для мышц, спины, ягодиц, рук ног и т.д. На данной части урока используются тренажеры, гантели и другой спортивный инвентарь.

*Заключительная часть* (заминка) включает в себя упражнения глубокого стретчинга и релаксации. Они направлены на растягивание мышц, и в первую очередь тех, которые участвовали в предыдущей работе. Эти упражнения выполняются в медленном темпе, и их длительность на занятии составляет 2-5 минут.

**Музыкальное сопровождение**

Музыка на занятиях со скакалкой это средство, создающее положительный эмоциональный фон и темп занятия. Музыкальный ритм создает темп выполняемым движениям, вызывает у учащихся стремление выполнять упражнения более энергично, что усиливает оздоровительный эффект тренировки в целом. Музыкальное сопровождение будет эффективно только в случае выполнения следующих требований:

1. Музыкальные произведения, подобранные к отдельным частям занятия должны соответствовать задачам занятия в целом.
2. Характер, темп и ритм музыки подбирается соответственно характеру, темпу и ритму выполняемых упражнений и их интенсивности.
3. Музыкальные произведения необходимо подбирать в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.
4. Музыку необходимо регулярно менять, для поддержания интереса учащихся.
5. Сила звучания 64-68 децибелов.
6. Содержание музыкальной программы должно быть разнообразным.

Темп музыкального сопровождения при занятиях аэробикой должен составлять 145-155 ударов в минуту.

**Ожидаемые результаты**

* Повышение общей физической подготовки и выносливости воспитанников.
* Желание вести здоровый образ жизни
* Присутствие у воспитанников способности к самоорганизации и самоконтролю.
* Способность продемонстрировать уровень спортивно-технической, физической и интеллектуальной готовности.

**Первый год обучения**

*Должны знать:*

- назначение спортивного зала и правила поведения в нѐм

- причины травматизма и правила безопасстности на занятиях

- правила личной гигиены, основы дыхания

- основы здорового образа жизни

*Должны уметь*

ориентироваться в спортивном зале, уметь выполнять строевые,

общеразвивающие упражнения

- выполнять комплекс упражнений с гимнастической скакалкой своего года

обучения

**Способы определения результативности**

Анализ техники выполнения производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведений пробных тренировочных занятий. Учащийся показывает группе основные базовые элементы фитнеса со скакалкой. Занимающиеся должны повторить элементы связки, и разучить их совместно с тестируемым учащимся. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения упражнений со скакалкой.

Так же при подведении итогов обучения проводятся соревнования между учащимися со скакалкой, по количеству скачков за 1 мин.

**Формы подведения итогов реализации**

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются физкультурные праздники, фестивали и соревнования.