

Валерий Бойко

**КАДЕМИЯ
МАБИВ**
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И
ВЫЖИВАНИЯ

МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕТЬЕГО
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ
1-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ
СКАКАЛКЕ (JUMP ROPE)

Рекомендовано
редакционно-
издательским
советом МАБИВ
в качестве
учебно-
методического
пособия

учебно-методическое пособие



www.mabiv.ru

УДК 796(086.76)
ББК 75.7я04
Б 77

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой
«Теория и методика избранного вида спорта»
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
М.А. Соломченко

кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика физической культуры и спорта»
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
Ю.И. Горлова

Б 77 Бойко, В.В.

Модульная программа третьего урока по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений по спортивной скакалке (JUMP ROPE) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. – Орел: МАБИВ, 2018. – 80 с. – Электр. опт. диск (CD-ROM).

Модульная программа третьего урока физической культуры и спорта для 1-11 классов (спортивная скакалка) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При ее оставлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Использование модульной программы будет способствовать профессиональному общению учителей России, обмену опытом, нахождению новых интересных идей для уроков, а также развитию нового вида спорта «Спортивная скакалка (JUMP ROPE).

© В.В. Бойко, 2018

© МОО «Академия безопасности и выживания», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
II ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	7
III РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	9
IV НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	13
V МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	21
5.1 Историческая справка	21
5.2 Теоретические основы спортивной скакалки	22
5.3 Основные понятия, используемые в упражнениях со скакалкой	22
5.4 Подготовка к занятиям спортивной скакалкой	24
5.4.1 Выбор скакалки	24
5.4.2 Материал для скакалки	25
5.4.3 Одежда для занятий	26
5.4.4 Дополнительные аксессуары для занятий спортивной скакалкой	26
5.4.5 Хранение скакалок	27
5.4.6 Покрытие площадки для занятия спортивной скакалкой	27
5.4.7 Дополнительные условия для занятий спортивной скакалкой	27
5.4.8 Медицинские указания для занимающихся спортивной скакалкой	28
VI МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКОЙ	30
6.1 Методические указания по обучению стретчингу в спортивной скакалке	31
6.2 Методические указания по обучению базовым прыжкам через скакалку	33
6.2.1 Техника прыжка	33
6.2.2 Последовательность изучения прыжков с короткой скакалкой	35
6.2.3 Последовательность изучения упражнений с длинной скакалкой	37
6.2.4 Описание базовых простых прыжков с короткой скакалкой	41
VII ОСНОВНЫЕ БАЗОВЫЕ ТРЮКИ И КОМБИНАЦИИ В DOUBLE-DUTCH	50
7.1 Технические приемы в DOUBLE-DUTCH	51
7.2 Описание базовой техники в DOUBLE-DUTCH	53
VIII ИГРЫ СО СКАКАЛКОЙ	73
IX КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	78
ЛИТЕРАТУРА	79

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.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введен третий час физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми учреждениями самостоятельно на основе ФГОС общего образования и примерных образовательных программ.

Модульная программа третьего урока физической культуры и спорта для 1-11 классов (спортивная скакалка) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При ее оставлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Цель программы – оптимизация физического развития ребенка, всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, обеспечив на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для достижения целей предполагается решение следующих задач:

Оздоровительные задачи

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.

2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств. В младшем школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений. В среднем школьном возрасте большое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей во всех ее формах, а также добавляется скоростно-силовая подготовка, не связанная с предельными напряжениями силового компонента. В старшем школьном возрасте целесообразно проводить работу по воспитанию скоростно-силовых и собственно силовых качеств, а также общей и анаэробной выносливости.

3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

4. Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков.

Образовательные задачи

1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. У школьников необходимо формировать следующие пять групп двигательных умений и навыков:

2. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта. Учащиеся должны знать:

1) условия и правила выполнения физических упражнений;

2) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

3) правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;

4) основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;

5) роль физической культуры в семье и т.д.

Воспитательные задачи

1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Актуальность программы обусловлена введением третьего часа физической культуры и необходимостью для педагогов, особенно молодых специалистов, в определении его содержания. Модульная программа по спортивной скакалке призвана помочь педагогам выбрать один из интересных вариантов проведения уроков.

Новизна модульной программы состоит в том, что каждый учитель используя более 1000 упражнений данных в ней, может бесконечно изменять, добавлять свои элементы, игры и т.д.

Использование модульной программы будет способствовать профессиональному общению учителей России, обмену опытом, нахождению новых интересных идей для уроков, а также развитию нового вида спорта «Спортивная скакалка (JUMP ROPE).

Опыт реализации модульной программы по спортивной скакалке в рамках третьего урока физической культуры рассматривался в следующих мероприятиях:

Курсы повышения квалификации и переподготовки для дошкольных инструкторов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ, тренеров ДЮСШ Орловской области;

Мастер-класс в городах: Санкт-Петербург, Москва, Анапа, Мценск, Железногорск, Ливны.

II ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Модульная программа по спортивной скакалке (jump rope) – комплекс нескольких направлений особого вида физической деятельности человека с использованием специфического инвентаря – шнура, через который прыгают, вращая его и перекидывая через себя. Можно назвать скакалку – умный тренажер.

Разнообразные прыжки через скакалку, позволяют в увлекательной игровой форме развивать в первую очередь координационные способности, а так же двигательные качества у занимающихся, повысить уровень их физической подготовленности.

Спортивная скакалка имеет свои особенности:

- комплексное воздействие на организм занимающегося, т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечнососудистой, дыхательной);

- симметрия развития тела человека;

- творческое развитие в рамках придумывания различных трюков, заданий, игр со скакалкой;

- речевое развитие при произношении стихов во время выполнения прыжков и т.п.;

- социально-коммуникативное развитие детей в работе команды;

- большая эмоциональность занятий. Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять напряжение.

Модульная программа для общеобразовательных учреждений на факультете физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» и прошла апробацию в МБОУ СОШ № 9 г. Мценска Орловской области. Обобщения передового опыта работы тренеров с юными скипперами и научными исследованиями прошли в Областном Орловском институте усовершенствования учителей.

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

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, на преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 405 часов на ступени начального общего

образования (из них 99 часов в 1 классе и по 102 часа в 2-4 классах), 525 часов на ступени основного общего образования (по 105 часов в 5-9 классах) и 210 часов на базовом уровне ступени среднего (полного) общего образования (по 105 часов в 10-11 классах).

Модульная программа по спортивной скакалке рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет:

1 класс – 33 часа;

2-4 класс – 34 часа;

5-9 класс – 35 часов;

10-11 класс – 35 часов.

III РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- системы значимых социальных и межличностных отношений, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
- социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);
- способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;
- самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;