

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОВЫЙ УРЕНГОЙ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 12»
(МБОУ «СШ № 12»)**

Педагогический проект

**СОЗДАНИЕ МОДЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СКИППИНГА**

По доминирующей деятельности: **практико-ориентированный**
По количеству участников: **групповой**
По продолжительности: **долгосрочный (3 года)**

Разработчик проекта:
Бобрович Михаил Васильевич
учитель физической культуры

г. Новый Уренгой, 2020

Содержание

Введение	3
Теоретические основы применения скиппинга в физкультурно-оздоровительной деятельности школы	5
Организация практической деятельности по физическому воспитанию школьников с использованием элементов скиппинга	6
Сроки и этапы реализации проекта	12
Практическое использование проекта	13
Критерии оценки эффективности проекта	13
Возможные риски реализации проекта	14
Смета для реализации проекта	14
Заключение	15
Список используемой литературы	16

Введение

В настоящее время развитие системы образования в сфере физической культуры и спорта вплотную связано с сохранением и укреплением здоровья детей и подростков.

Современная статистика говорит о том, что в течение последних лет катастрофически ухудшается здоровье детей школьного возраста. Около 27% школьников относится к категории часто болеющих. Только такое заболевание как ожирение, ежегодно увеличивает на 1–3% количество болеющих подростков, что делает этих детей потенциально больными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Дети, нуждающиеся в коррекции психики, составляют около 50%, это характеризует психическое неблагополучие современного общества. Дефицит двигательной активности, недостаток солнечной активности, кислородное голодание, резкие колебания температуры и атмосферного давления, дефицит витаминов и многих жизненно необходимых микроэлементов неизбежно приводит к нарушению функционирования организма и развитию хронических заболеваний детей, проживающих в районах Крайнего Севера.

Систематический врачебный контроль и контроль учителей физической культуры за состоянием здоровья детей, за уровнем их физического развития, учет индивидуальных и возрастных особенностей, способствуют успешному решению задач по физическому воспитанию. Знания, связанные с формированием и совершенствованием двигательных умений, лежат в основе многих видов практической деятельности человека. Эти навыки и знания являются основой физического воспитания в школе. Рассматривая практические навыки, связанные с проявлением физических способностей учащихся, возникает острая необходимость в развитии быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости во время уроков физического воспитания школьников с первых этапов обучения и доведения этого мастерства практически до совершенства.

Особое внимание необходимо уделять формированию интереса к урокам физической культуры и активному образу жизни у школьников. Регулярность выполнения физических упражнений дает стойкий и стабильный результат. Не секрет, что в школе и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Общепринятая система физического воспитания не всегда может решить данные проблемы, так как не достаточно учитывает возможность дифференцированного подхода к детям в рамках общеобразовательной программы в соответствии с их индивидуальными способностями и здоровьем.

В связи с этим в наше время особенно остро встаёт вопрос о том, как помочь ученикам в их оздоровлении, какой наиболее доступный путь избрать.

Отсюда возникает **проблема исследования**: при каких условиях можно достичь повышения уровня физической подготовки обучающихся.

Решению данной проблемы может способствовать введение в учебный план внеурочной деятельности школы программы на основе специально разработанного комплекса упражнений по специальному виду спорта «Скиппинг», который позволит улучшить физическую подготовленность обучающихся и повысит интерес к занятиям физической культурой. Исключительная ценность данного вида спорта заключается в том, что начинать заниматься им можно с дошкольного возраста и продолжать эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для занятий не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой специальные помещения. Скиппинг доступен всем, так как включает естественные двигательные действия и не требует от обучающихся специальной подготовки. Скиппинг может служить отличным средством физической подготовленности для

выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовке детей к традиционным соревнованиям «Президентские состязания». Благодаря тому, что скиппинг состоит из таких элементов, как прыжки, в этом процессе задействованы все виды мышц, что в свою очередь, способствует развитию таких физических качеств, как быстрота, гибкость, выносливость, ловкость.

Объект: процесс повышения уровня физической подготовки обучающихся.

Предмет: организационно-педагогические, материально-технические условия эффективного развития физических качеств обучающихся через использование элементов скиппинга.

Цель проекта: создание образовательного пространства в школе для развития физических качеств обучающихся 5-7 классов.

Управленческая проблема: определение и использование эффективных образовательных технологий для повышения уровня физической подготовки.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование скиппинга будет способствовать повышению уровня физической подготовки обучающихся.

Задачи проекта:

1) провести анализ методической, психолого-педагогической литературы по проблеме развития физических качеств и мотивации к занятиям спортом у обучающихся;

2) определить условия, способствующие развитию физических качеств и мотивации к занятиям спортом у обучающихся;

3) обеспечить оснащение проекта необходимым техническим оборудованием (скакалки различного вида и назначения);

4) провести диагностику уровня физической подготовки у обучающихся 5-7-х классов;

5) разработать и апробировать программу внеурочной деятельности по физической культуре для обучающихся 5-7 классов по спортивно-оздоровительному направлению «Скиппинг»;

6) совершенствовать формы организации внеурочной деятельности по физической культуре, посредством организации работы школьного спортивного клуба «Скиппинг»;

7) сформировать у обучающихся 5-7-х классов оптимально высокий уровень физической подготовки;

8) обеспечить динамику результативности участия обучающихся в спортивных соревнованиях, ;

9) провести промежуточный анализ результатов проекта и при необходимости скорректировать технологическое обеспечение для организации физкультурно-оздоровительной деятельности;

10) обобщить и представить опыт по созданию образовательного пространства для совершенствования физической подготовки обучающихся на муниципальном, региональном уровне.

Методы исследования:

- теоретические: анализ научной литературы, нормативной документации по данной проблеме исследования;

- эмпирические: анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование, моделирование, педагогический эксперимент;

- математической статистики: качественная и количественная обработка полученных данных.

Теоретические основы применения скиппинга в физкультурно-оздоровительной деятельности

Название skipping происходит от английского skip – прыгать, подпрыгивать. Считается, что первые трюки с веревкой появились в Китае, где игра под названием Hundred Rope Jumping («Сто горе прыжков») была одним из любимых видов спорта во время китайского

новогоднего фестиваля. Прыгали через веревку и в Финикии, и в Древнем Египте. Греки прыгали через веревку на рассвете западной цивилизации, а художники Золотого Века рисовали детей, играющих с веревкой. Римские фрески, изображения бродячих артистов Средневековья, более поздние гравюры и рисунки изображают действия, сходные с теми, что мы можем наблюдать сегодня. Зарождение скиппинга в России упоминается в летописях приблизительно в 9 веке нашей эры в Киевской Руси во времена крещения ее князем Владимиром Светлым Солнышком. Имеется упоминания о тренировках ратников княжеской дружины 7-аршинным кнутом.

В 13 веке лондонские боксеры и жокеи стогнали вес и накачивали мышцы ног прыжками до полного изнеможения. Ещё раньше во французских и итальянских школах фехтования тот же способ применялся для формирования мышц нижних конечностей.

Скакалка появилась в Нидерландах, и оказалась в Америке в 1600-х. Англичане, которые управляли голландской колонией в долине реки Гудзон, нашли эти игры с одной или двумя длинными скакалками абсолютно нелепым занятием. Только в 20 веке Double Dutch («Двойной - голландский») появился в центральных городах Америки. В 1980х годах была создана американская лига Double Dutch ADDL. Боксеры, физиотерапевты со своими пациентами и различные спортсмены использовали скакалку для разминки, улучшения физического состояния и улучшения координации.

В девяностые годы прошлого столетия появилась Европейская Организация Скиппинга (Erso) - первая континентальная организация (CRSO). Затем была основана Всемирная организация FISAC-IRSF.

С 1990 года начали организовываться настоящие соревнования, в рамках которых состязались спортсмены. С 1997-го года проходят чемпионаты мира по скиппингу.

В результате анализа эффективности современных методов и приемов физического воспитания школьников, направленных на повышение уровня физической подготовки среди современных педагогов мы выявили, что подобный опыт включения «Скиппинга» в школьную программу внеурочной деятельности использовался учителем начальных классов г. Самара «МБОУ СШ №118» в 2012 г. Самоновой Н. А., учителем физической культуры г. Кострома МКОУ «Караваяевская СОШ» в 2018 г.

Актуальность настоящего проекта обусловлена доказанной эффективностью и положительным влиянием занятий скиппингом на организм человека. С помощью простейшего спортивного приспособления - скакалки, можно доводить уровень физической кондиции по пяти основным двигательным качествам: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости до максимально возможного. Истина в том, что именно с помощью прыжков можно добиться великолепных результатов, развивая согласованность движений, научиться распределять мышечное напряжение практически во всех частях тела. Научившись прыгать, пусть медленно, но достаточно долго, очень легко понять, что подобное упражнение дает организму **великолепную нагрузку в выносливости**. А легкие, технически правильно выполненные прыжки великолепно будут **развивать силу мышц** голени и стопы, рук и торса.

Занимающимся необходимо стремиться при занятии скиппингом, включать в работу минимум мышц, экономя при этом энергию и распределяя силы для более продолжительной работы. Этот навык с успехом переносится на любые циклические действия, что актуально в подготовке учащихся возможно к их профессиональной деятельности. **Гибкость** также важный показатель физической подготовленности учащихся, но, применяя просто прыжки со скакалкой, ее не разовьешь. А вот если интегрировать прыжковую работу с упражнениями на гибкость, то результат будет более эффективный. Можно применять упражнения стретчинга с применением скакалки, игры со скакалкой на гибкость.

При освоении техники работы со скакалкой необходимо придерживаться **принципа последовательности**, переходя от простых двигательных действия к более сложным. Форсирование нагрузки ни к чему, кроме мышечных болей и нежелательных эффектов, не

приведет. А положительная мотивация к занятиям физической культурой может приобрести ноты отрицательного воздействия.

Во время занятия во главу угла необходимо ставить самоконтроль за своим самочувствием, особенно тем учащимся, которые имеют излишний вес или проблемы с деятельностью сердечно-сосудистой системы. Важно правильно дозировать нагрузки на занятиях со скакалкой, четко контролировать свой пульс и не допускать перегрузок, и тогда скакалка станет универсальным тренажером, который может развивать все необходимые физические качества будущему профессионалу любой специальности.

На занятии скиппингом целесообразно вести просветительную работу о пользе данного вида физкультурной деятельности не только в **формировании физических качеств**, но и о влиянии прыжковой нагрузки на состояние **костно-мышечной системы организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем**.

Благодаря прыжкам со скакалкой активизируется, через зоны эпифиза, формирование костной ткани нижних конечностей, а это в некоторой степени гарантирует растущему организму подростка в будущем красивые, здоровые ноги. Регулярная, планомерная нагрузка на стопы, при правильном мягком приземлении - **отличная профилактика плоскостопия**, не говоря уже об **укреплении** всего **опорно-двигательного аппарата**. Развернутые во время прыжков плечи и отведенные в стороны руки помогают не только **выработать правильную осанку**, но и гарантируют максимальный приток воздуха в легкие, **развивая дыхательную функцию организма**. Нагрузка делает более функциональным сердце и сосуды.

Кроме физических **возможностей школьников** скиппинг развивает **морально-этические воспитательные показатели самосовершенствования личности школьников**.

Организация практической деятельности по физическому воспитанию школьников с использованием элементов скиппинга

Оценка физического состояния организма и физической подготовленности

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д.

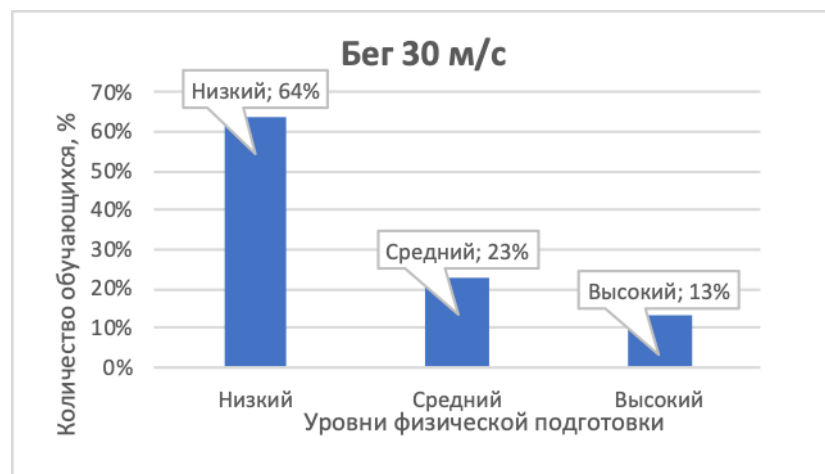
Большое значение в повышении работоспособности вообще и при физической нагрузке в частности имеет уровень физического развития, масса тела, физическая сила, координация движений и т.д.

Стартовая диагностика в рамках проекта заключалась в фиксации уровня физической подготовленности обучающихся 5-х в соответствии с выделенными критериями. Критериями явились уровни физической подготовленности обучающихся 9-11 лет (авторы В. И. Лях, М. Я. Виленский). Все группы обучающихся выполняли физические нормативы. В формирующем эксперименте участвовало 95 человек – учащиеся 5-х классов МБОУ «СШ №12» г. Новый Уренгой.

При обработке результатов выполнения физических нормативов для каждого обучающегося определялся достигнутый им уровень сформированности физической подготовки.

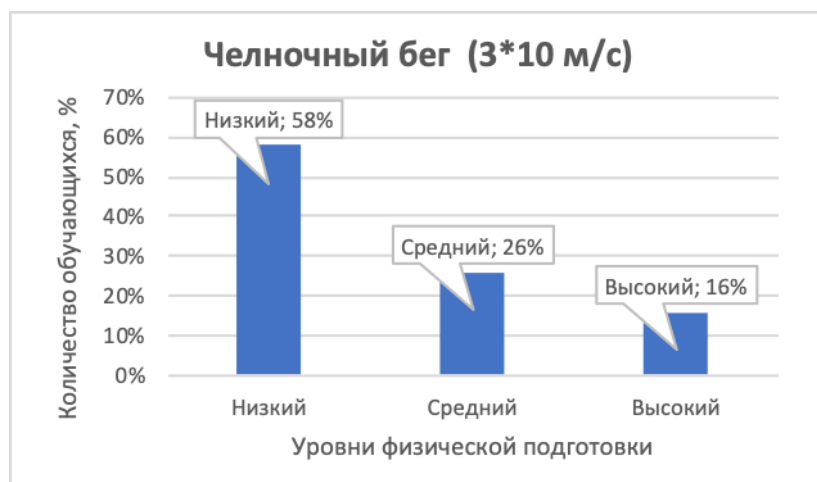
По показателю бег 30 м/с – 13% обучающихся имеют высокий уровень физической подготовки, 23% средний и 64% низкий уровень.

Диаграмма 1.



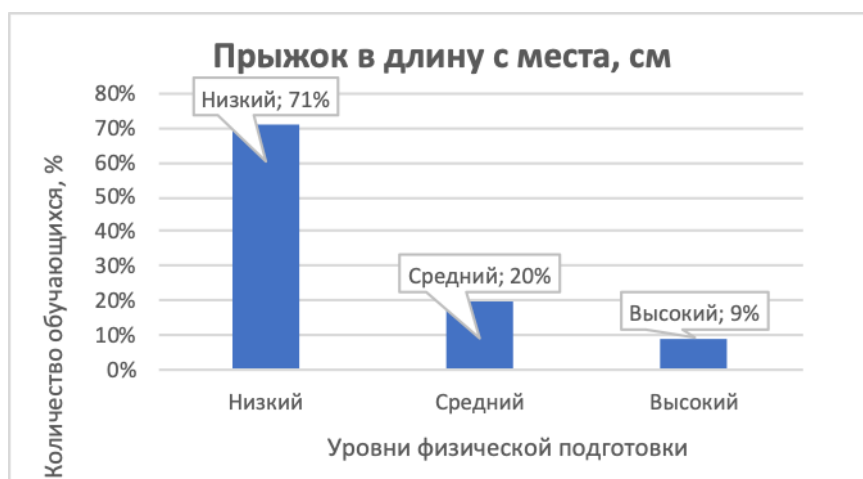
Челночный бег (3*10 м/с) – 16% невысокий уровень, 26% средний и 58% низкий.

Диаграмма 2.



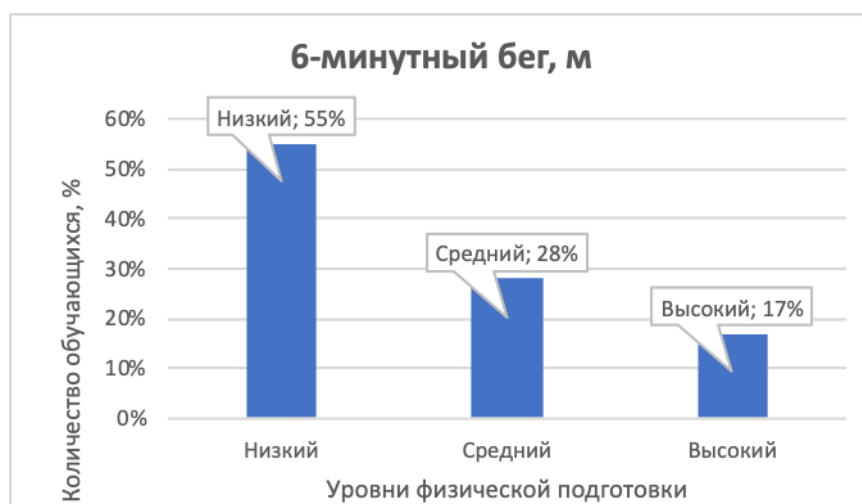
Прыжок в длину с места, см – 9% высокий, 20% средний, 71% низкий уровни физической подготовки.

Диаграмма 3.



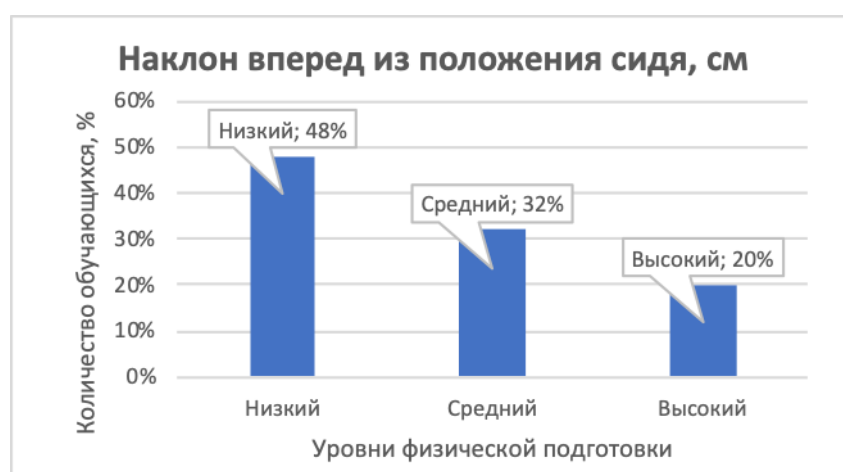
6-минутный бег, м – 17% высокий, 28% средний, 55% низкий уровень физической подготовки.

Диаграмма 4.



Наклон вперед из положения сидя, см – 20% высокий, 32% средний, 48% низкий уровень физической подготовки.

Диаграмма 5.



Подтягивание (На высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики). На низкой перекладине из виса лежа. Количество раз (девочки)) – 12% высокий, 24% средний, 64% низкий уровень физической подготовки.

Диаграмма 6.



По всем показателям на низком уровне физической подготовки находится 60%, на среднем 26%, на высоком 14%.

Диаграмма 7.



Подготовка к прыжкам. Выбор скакалки и одежды для занятий скиппингом

Скакалка.

Длина: Успешность овладения прыжками через скакалку во многом определяется от правильным выбором длины скакалки. Длина скакалки напрямую зависит от роста человека. Практическим путём длина скакалки определяется следующим образом: вы встаёте на скакалку обеими ногами, концы скакалок (не считая ручек) должны доходить до вашего пояса, ручки скакалки могут почти доходить до ваших подмышек. Но есть и другой способ: возьмите в руки скакалку, сложите ее вдвое и, взяв за ручки, вытяните выпрямленные руки перед собой. Если скакалка касается пола – она вам подходит, если она лежит на полу или, наоборот, не достает пола, значит, ее длина не подойдет.

Если возможности лично измерить длину скакалки под свой рост нет, ориентируйтесь на общепринятую таблицу соотношения роста к длине:

- для роста до 150 см подойдет 1,8-метровое изделие;
- 151-167 см - 2,5 м;
- 168-175 см - 2,8 м;
- 176-183 см - 3,0 м;
- от 183 см – 3,5-3,8 м.

При малой длине, когда скакалка даже не касается пола, вам не удастся с лёгкостью через нее перепрыгнуть. При большой длине скакалка запутывается и получается нечеткое ее вращение.

Диаметр: В диаметре она должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше, то из-за того, что она слишком легкая, ее будет трудно крутить или если толще — тяжело. Для детей вполне подойдёт скакалка с диаметром 0,4 см.

Материал: Лучший выбор – скакалка из поливинилхлорида (английская аббревиатура – PVC), которая может делать 180-300 оборотов в минуту или 3-5 оборотов в секунду. Скакалки, сделанные из металлических материалов, тоже могут быть быстрыми, но могут стать причиной травмы для вас или проходящих мимо людей.

Другие материалы для скакалки — хлопок, нейлон относятся к «медленным» и максимальную скорость могут развить 2 оборота в секунду. Это подходит только на начальном этапе, а в дальнейшем не позволит прогрессировать в скорости. Медленные скакалки также требуют больше усилий для вращений.

Материал рукоятки: Рукоятки скакалки могут быть выполнены из дерева, пластика (с текстильным напылением или без) и др. Очень большой популярностью пользуются неопреновые рукоятки. Неопрен в течение всей тренировки отводит выделяющуюся влагу из зоны контакта ладони с рукояткой, оставляя её сухой и не позволяя выскальзывать.

Одежда и обувь.

Одежда: одежда должна быть удобной, не стеснять движений. Лучше, если она будет прилегать к телу, что бы исключить цепляние её скакалкой. Женщинам, девушкам необходимо обязательно одевать спортивный бюстгальтер и обтягивающую футболку из эластичной ткани.

Обувь: Обувь должна поглощать прыжки. Обувь должна помогать сохранять пружинящий эффект, во избежании травм позвоночника. А теперь выросли и давайте побережём позвоночник. Хорошо, если в кроссовках будет амортизация в районе подушечек пальцев. Боковая поддержка обеспечит стабильность с боков стопы при приземлении.

Выбор места для занятий скиппингом

Заниматься скиппингом можно где угодно. На улице, в спортивном зале, в коридоре. Главное соблюдать правила техники безопасности:

- покрытие должно быть ровным (асфальт, земля, дерево, снег и т.д.);
- размер площадки на одного человека должен быть не меньше 2-2,5 м x 3,5-4м;
- на полу не должно находиться лишних предметов, на стенах навесных полок, а так же рядом стоящих людей;
- место должно быть хорошо проветриваемым.

Описание техники выполнения прыжков

1. Прыжки классические вперед (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка сзади. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «Стоп!».

2. Прыжки классические назад (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка спереди. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку спереди вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «Стоп!».

3. Прыжки ноги скрестно вперед (индивидуальные).

И.п. – о.с., ноги скрестно, скакалка сзади. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «Стоп!».

4. Прыжки ноги скрестно назад (индивидуальные).

И.п. – о.с., ноги скрестно, скакалка спереди. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку спереди вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «Стоп!».

5. Прыжки руки скрестно вперед (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка сзади. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку сзади вверх. Затем, когда скакалка движется сверху вперед и вниз, спортсмен делает руки скрестно. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает прыжки в положении руки скрестно до команды «Стоп!».

6. Прыжки, руки скрестно вперед «восьмерка» (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка сзади. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку

сзади вверх. Затем, когда скакалка движется сверху вперед и вниз спортсмен делает руки скрестно. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее скакалка продолжает движение вверх. Затем, когда скакалка движется сверху вперед, спортсмен выводит руки из положения скрестно, после чего скакалка продолжает движение вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за прыжок. Далее спортсмен продолжает прыжки, чередуя один «руки скрестно» плюс один «классический», до команды «Стоп!».

7. Прыжки *в паре* (вращают скакалку оба спортсмена) *классические вперед*.

И.п.: оба спортсмена стоят рядом друг с другом в основной стойке, один конец скакалки – у одного в правой руке, другой – у другого в левой руке. Скакалка сзади.

По команде «Старт!» спортсмены начинают вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены одновременно перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмены продолжают совершать прыжки до команды «Стоп!».

8. Прыжки *в паре* (вращает скакалку один спортсмен) *классические назад*.

И.п.: спортсмены стоят друг за другом или лицом друг к другу в основной стойке, скакалка в руках у одного спортсмена. Скакалка спереди.

По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку спереди вперед, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены одновременно перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмены продолжают совершать прыжки до команды «Стоп!».

9. Прыжки *групповые классические вперед с места*.

И.п.: два спортсмена, юноша и девушка, держат скакалку за разные концы. Остальные члены команды (6 или 8 человек) стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них сзади на полу зала. Юноша и девушка начинают вращать скакалку сзади вверх, вперед вниз. Когда скакалка, продолжая движение внизу назад, оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены команды, стоящие внутри скакалки, перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмены продолжают прыжки до того момента, пока участник не допустит касания скакалкой тела.

10. Прыжки *групповые классические вперед с впрыгивания*.

И.п.: два спортсмена, юноша и девушка, держат скакалку за разные концы и вращают ее. Остальные члены команды (6 или 8 человек) по очереди впрыгивают и делают прыжки. Когда все члены команды впрыгнули внутрь скакалки, начинается подсчет количества прыжков, спортсмены продолжают прыжки до касания себя скакалкой

Этапы и сроки реализации проекта

Срок реализации	Этапы педагогического проекта	Результат
2019г.	Подготовительный этап	Изучена теория и передовой опыт по проблеме проекта
		Выявлен и проанализирован исходный уровень сформированности физической подготовки обучающихся 5 классов
2020г.	Проектировочный этап	Создание педагогической модели процесса повышения физической подготовки в рамках работы спортивного клуба «Скиппинг»
		Определение структуры спортивного клуба «Скиппинг»
		Определение состава и распределение обязанностей между участниками проекта
		Закупка необходимого оборудования для реализации проекта
сентябрь 2020 г. – март 2022 г.	Практический этап	Внедрение комплекса упражнений для повышения физической подготовки в рамках работы спортивного клуба «Скиппинг»
		Разработка и реализация комплекса упражнений
		Разработка системы работы, заданий для повышения физической подготовки
		Освоение обучающимися основ упражнений в рамках проекта Скиппинг
		Участие в конкурсных мероприятиях различного уровня в рамках проекта
		Мониторинг промежуточных результатов и корректировка плана мероприятий.
апрель – май 2022 г.г.	Обобщающий этап	Диагностика и анализ внедрения проекта по повышению уровня физической подготовки обучающихся посредством организации спортивного клуба «Скиппинг»
		Оценка эффективности проекта
		Обеспечить дальнейшую реализацию проекта

На подготовительном этапе реализации проекта (сентябрь-декабрь 2019г.) осуществлен анализ психолого-педагогической, методической, спортивной литературы по проблеме исследования. В результате анализа определены направления и условия для развития физических качеств, способствующие улучшению физической подготовленности обучающихся.

На данном этапе также проведена стартовая диагностика уровня физической подготовки обучающихся, определены существующих затруднений и уровня физической подготовки обучающихся

На проектировочном этапе приобретен необходимый спортивный инвентарь (скакалки различного вида), определена педагогическая модель повышения физической подготовки обучающихся в рамках работы школьного спортивного клуба «Скиппинг».

На практическом этапе планируется внедрение методики физической подготовки с применением скиппинга, использование комплексов индивидуальных и групповых

упражнений с использованием скакалки, изучение гигиенических требований при проведении занятий и техника безопасности; формирование навыков по оценке физического состояния организма.

На обобщающем этапе планируется анализ результативности курса внеурочной деятельности «Скиппинг», установление уровня эффективности выбранных форм и методов решения проблемы исследования, обобщение и представление опыта по созданию образовательного пространства для совершенствования физической подготовки обучающихся на муниципальном, региональном уровне.

Практическое использование проекта

1. Проведение занятий по скиппингу в рамках программы внеурочной деятельности для обучающихся 5-7 классов.
2. Организация работы школьного спортивного клуба «Скиппинг».
3. Проведение школьных соревнований по скиппингу.
4. Проведение городских соревнований по скиппингу на базе школы.
5. Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом через освещение достижений и рекордов участников клуба «Скиппинг» в школьных СМИ – газета «Алые паруса», «Школьник-ТВ».

Критерии и показатели эффективности проекта

- Проведение систематической диагностики уровня сформированности коммуникативной компетенции учащихся-участников проекта.
- Мониторинг результатов участия в соревнованиях по скиппингу, спортивных городских соревнованиях, в том числе в «Президентских состязаниях школьников».

Показатели контрольных нормативов будут иметь положительную динамику: челночный бег 3 x 10м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки), бег 30 м/с, 6-минутный бег, наклон из положения сидя.

- Как показатель внешней диагностики – увеличение доли учащихся, мотивированных к сдаче норм ГТО.
- В процессе занятий предусматривается профилактика негативных явлений в подростковой среде, пропаганда здорового образа жизни, воспитание толерантности, развитию морально-волевых качеств.

Обучающиеся будут знать:

- спортивную терминологию;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений скиппинга.
- гигиенические требования при проведении занятий скиппингом

Обучающиеся будут уметь:

- правильно выполнять различные виды прыжков со скакалкой ;
- составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей и физических потребностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;
- получают навыки по оценке физического состояния организма.

Занятость обучающихся в рамках программы внеурочной деятельности спортивного клуба

«Скиппинг» составит 50% обучающихся на параллели.

Возможные риски в реализации проекта

Риски	Пути их преодоления
Управление реализацией проекта	• Информированность обучающихся и педагогических работников о содержании и актуальности проекта • Четкое определение цели и доведение ее до всех исполнителей проекта (учитель физической культуры, заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители) • Детальное планирование сроков и этапов реализации проекта
Низкий уровень мотивации учащихся к занятиям скиппингом	• Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом через освещение достижений и рекордов участников клуба «Скиппинг» в школьных СМИ – газета «Алые паруса», «Школьник-ТВ» • Использование тактики и системы поощрения по итогам участия в соревнованиях.
Несоответствие оборудования необходимым требованиям или его поломка	Ответственный поиск и выбор поставщиков оборудования, необходимый гарантийный ремонт.

Риски в реализации проекта оптимальны по сравнению с достигаемыми актуальными результатами по повышению физической подготовки обучающихся 5-х классов.

Смета для реализации проекта

Вид оборудования	Количество (шт.)	Стоимость каждого предмета (руб.)	Общая стоимость (руб.)
Ноутбук Acer Aspire A315-55G-39KH (Core i3-8145U/1ГГц, Оперативная память (RAM) 8Гб, Объем SSD 512 Гб, мышь)	1	50000,00	50000,00
Проектор	1 (в наличии)		
Скакалка с утяжелением	5	1152,00	5760,00
Скакалка скоростная	20	1152,00	23040,00
ИТОГО			78800,00

Обоснование для приобретения оборудования

Приобретение оборудования в рамках сметы будет способствовать:

- созданию материально-технических условий для подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- повышению уровня общей физической подготовки обучающихся 5-7 классов;
- проведению просветительской и мотивационной работы с обучающимися.

Заключение

Первостепенная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, творчество, моральную чистоту и физическое совершенство. Одним из основных средств воспитания гармонично развитой, социально активной, творческой личности является физическая культура и спорт.

При этом многие виды спорта имеют свои специфические особенности, наличие которых является обязательным условием проведения спортивных состязаний, а также участия спортсменов (определенные умения и навыки участников спортивного мероприятия и квалифицированное судейство). В настоящее время многообразие физических упражнений позволяет подобрать виды спортивных состязаний, где умения и навыки участников имеют массовый характер, а процесс подготовки судейской бригады осуществляется посредством инструктажа. К такому виду физической активности можно отнести скиппинг.

В рамках данного проекта скиппинг планируется к включению в программу школьных соревнований и является составной частью процесса физического воспитания школьников основной медицинской группы. В этой связи задача спортивных состязаний по скиппингу — повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся, а также приобщение к судейской практике школьников.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

1. Внедрение специально разработанных комплексов упражнений для проведения внеурочных занятий по физической культуре по разделам программы способствующих более эффективному решению оздоровительных задач, чем общепринятая структура организации и проведения занятий по физической культуре.

2. Полученные результаты диагностики свидетельствуют о том, что предложенная методика имеет положительные результаты.

3. Внедрение упражнений «Скиппинг» во внеурочную деятельность, позволит улучшить такие физические качества, как: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость; благоприятно воздействовало для развития нравственных качеств - взаимовыручки, ответственности, чувство долга.

5. В ходе дальнейшего исследования предполагается систематическое наблюдение за физической подготовленностью обучающихся.

6. Развитие у обучающихся достаточный уровень физической подготовки и мотивации обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Список используемой литературы

1. Антонова Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. М.: Физическая культура и спорт, 2014.
2. Антонова Э.Р. Скиппинг (прыжки на скакалке): методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016.
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова. – М.: ТЦ «Сфера», 2010.
4. Морозова Н.Г. Учителю о Познавательном интересе. М.: Значение, серия «Педагогика и психология», 2014.-№2.- 34с.
5. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скиппинга / М. А. Правдов, М.А. Корнева / Развитие физической культуры детей и учащейся молодежи: материалы международной научно-практической конференции. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010
6. Подвижные игры. Скиппинг как форма физической рекреации (rope-skipping), Часть 1. / В.В. Бойко - Орел: Госуниверситет-УНПК, 2011
7. Михайлова Е.Л., Плеханова Л.А. Аналитический отчет. Результаты проведения мониторинга состояния преподавания физической культуры общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организациях автономного округа, введения Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Салехард: ГАОУ ДПО ЯНАО «РИРО», 2015.-2016.