Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Аксеновская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДАЮ
с зам.директора по УВР	Директор школы
«28» 05. 2021г.	Лория /И.В. Воронина/
/Е.С. Долженкова/	Приказ № 89 ого 28 05 2021 по 25 1 25 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«Я судья по РОУП-Скиппингу»

Направление спортивно-оздоровительное

13-17 лет

34 часа

(срок реализации программы)

Учитель:

Долженкова Е.С.

I Планируемые результаты.

По итогам курса, обучающиеся научатся:

- четко осознавать чувство ответственности за взятие на себя обязательств;
- владеть основными навыками организации судейства на соревнованиях по роуп-скиппингу;
- знать правила проведения и судейства соревнований по роупскиппингу;
- иметь представление и уметь применять на практике основы прыжков на скакалке;
 - выполнять основные приемы, судейства фристайла;

В результате воспитательной деятельности обучающиеся получат:

- опыт спортивной и соревновательной деятельности,
- опыт судейства;
- навыки командного взаимодействия;
- проведение открытых мероприятий,
- участие в судействе школьного и районного уровня.
- II. Содержание программы.

Правила судейства: Общие положения. Виды соревнований по роуп-скиппингу. Организатор и проводящая организация.

Положения о соревнованиях, заявки. Условия допуска к соревнованиям и определение результатов. Требования к одежде и скакалкам скипперов. Техническое обеспечение скипперов.

Судейская коллегия. Судейство соревнований. Протесты.

Определение мест. Практические занятия. Разметка спортивного зала для проведения соревнований.

Техника прыжков: видеть ошибки, умение самостоятельно выполнять прыжки через скакалку:

- «Спринт» скорость 1х30 сек;
- «Спринт» выносливость 1x180 сек;

- «Открытый крест» 1х30 сек, 1х60 сек;
- «Двойные прыжки» 1х30 сек. 1х60 сек;
- «Планка» 1х30 сек;
- «Путешественник» 2х30 сек;
- «Длинная скакалка» 4х30сек., 3х60 сек.
- «**Восьмерка**» 8х60 сек.
- «Дабл Дач» 3х60 сек.
- «Фристайл» 1х30 сек.

III. Тематическое планирование.

No॒	Тема	Кол-во часов
п.п.		
1	Общие правила организации соревнований,	3
	разметка зала.	
2	Экипировка скипперов	1
3	«Спринт» освоение прыжка, судейство	2
4	«Открытый крест» освоение прыжка,	2
	судейство	
5	«Двойные прыжки» освоение прыжка,	3
	судейство	
6	«Планка» освоение прыжка, судейство	2
7	«Путешественник» освоение прыжка,	2
	судейство	
8	«Длинная скакалка» освоение прыжка,	2
	судейство	
9	«Восьмерка» освоение прыжка, судейство	2
10	«Дабл Дач» освоение прыжка, судейство	4
11	«Фристайл» освоение прыжка, судейство	6
12	Организация и судейство школьных	1

	соревнований по роуп-скиппингу	
13	Организация и судейство районных онлайн	1
	соревнований по роуп-скиппингу	
14	Организация и судейство районных	1
	соревнований по роуп-скиппингу	
15	Организация и судейство семейных	1
	соревнований по роуп-скиппингу	