

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества «Искорка» города Томска**

**Совместный проект
учащихся, родителей и педагогов дополнительного образования
Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.» МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска
«Чемпионат по прыжкам
через скакалку»**

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования,
руководитель Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.»
МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска,
Мурзина Екатерина Валерьевна;

Организаторы:

педагог дополнительного образования,
руководитель Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.»
МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска,
Мурзина Екатерина Валерьевна;

педагог дополнительного образования,
педагог Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.»
МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска
Гуня Алена Николаевна

Томск 2020

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ИСКОРКА» Г. ТОМСКА
634027, г. Томск, ул. Смирнова, 7. Тел./факс 76-35-89.
e-mail: iskorka53@sibmail.com сайт: <http://iskorka.dou.tomsk.ru>

Совместный проект
физического воспитания и творческого развития
учащихся, родителей и педагогов дополнительного образования
Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.» МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска
«Чемпионат по прыжкам
через скакалку»

Срок реализации: ноябрь 2019 - февраль 2020

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования,
руководитель Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.»
МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска,
Мурзина Екатерина Валерьевна;

Организаторы:
педагог дополнительного образования,
руководитель Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.»
МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска,
Мурзина Екатерина Валерьевна;

педагог дополнительного образования,
педагог Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.»
МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска
Гуня Алена Николаевна

Томск 2020 г.

Оглавление

1. Введение	3
2. Пояснительная записка	3
2.1 Проблема	3
2.2 Актуальность	3
2.3 Новизна	4
2.4 Педагогическая целесообразность	4
2.5 Условия реализации	4
2.6 Цель и задачи	5
2.7 Объект и субъекта проекта	5
3. Целевые группы	5
3.1 Ожидаемый результат	5
3.2 Продукт проекта	5
4. Содержание проекта.....	7
4.1 Сроки и этапы реализации	7
4.2 Основные мероприятия проекта	7
5. Ресурсы проекта	9
6. Способы оценки участников Чемпионата.....	10
6. Литература	11
7. Приложение	12
7.1 Приложение 1. Внутренняя статистика уровня владения техникой прыжка через скакалку.	12
7.2 Приложение 2. Лист регистрации на Чемпионат.	13
7.3 Приложение 3. Оценочный лист Чемпионата.	14
7.4 Приложение 4. Лист отслеживания личного роста участника Чемпионата..	15
7.5 Приложение 5. Именной график для домашних тренировок.	16
7.6 Приложение 6. Наградные материалы Чемпионата.	17
7.7 Приложение 7. Сценарий проведения Чемпионата по прыжкам через скакалку.	20
7.8 Приложение 8: план-конспект тренинга от члена жюри в рамках Чемпионата.	21
7.9 Приложение 9. Фотографии с мероприятия «Первый зимний Чемпионат по прыжкам через скакалку».	23

Пояснительная записка

Физические упражнения приносят огромную пользу: они укрепляют сердечно-сосудистую систему; регулируют снабжение клеток энергией; помогают бороться с ожирением; повышают порог устойчивости к стрессам; поднимают настроение; укрепляют иммунную систему; укрепляют костную систему; повышают мотивацию; развивают нейропластичность мозга.

Уберите у человека движения, и вы нарушите тонкое равновесие, которое было настроено около полумиллиона лет назад. Проще говоря, мы должны задействовать заложенную в нас выносливость, чтобы поддерживать тело и мозг в оптимальном состоянии. [«Зажги себя. Жизнь в движении» С 448-456]

Нормативно-правовая база

1. «Конвенция о правах ребенка» ООН от 20 ноября 1989 года,
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. «Концепция развития дополнительного образования детей», утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н - 09-3242);
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Устав МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска от 21.12.2015.

Проблема

В практической деятельности школы танцев «К.У.Р.А.Ж.» Дома детского творчества «Искорка» города Томска неотъемлемой частью процесса обучения является дисциплинарная система подачи информации, с целью реализации комплексного подхода и углубленного изучения хореографии. Но обучающие часы направлены на изучение именно техники танцевального стиля, его азов, а часов по дисциплинам «Общая физическая подготовка» и «Основы трюковой лексики» недостаточно для поддержания желаемого физического состояния участников коллектива. Презентуемый совместный проект (далее: Проект) представляет собой систему мер, для проведения мероприятий, целью которых является физическое воспитание участников коллектива и их творческое развитие, а именно:

- собранность и подтянутость мышц,
- развитие выносливости и координации,
- приобщение к самоорганизации
- расширение кругозора,
- развитие импровизационных способностей
- сочинительского мастерства
- приобщение к постановочной деятельности.

Актуальность

Согласно внутреннему опросу родителей участников Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.» 81% детей не умеет прыгать через скакалку, а более 50% вообще никогда не брали скакалку в руки. Родители учащихся коллектива согласились с тем, что умение прыгать через скакалку положительно скажется на общем состоянии их детей и пойдет на пользу развивающему процессу, который реализуется в коллективе.

Новизна

Новизна проекта обнаруживается в формате проводимой работы, его архитектуре и форме. В сочетании базовой техники прыжка через скакалку и творческого использования умений и навыков работы со скакалкой.

Интеграция обучающей, воспитательной и культурно-массовой работы с родителями и законными представителями и родственниками учащихся позволяет добиться наиболее успешной реализации поставленных задач.

Именно комплексная всесторонняя работа позволяет организовать интересные познавательные, обучающие и воспитательные события, наладить отношения с родителями (законными представителями), познакомить их со своим видением развития коллектива.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обнаруживается:

- в возможности дополнительного улучшения физической формы воспитанников коллектива,
- в образовательно-воспитательных событиях внутри проекта,
- в возможности творческой самореализации участников в отдельных номинациях,
- в применении творческих продуктов участников в постановочной деятельности коллектива.

Комплекс мероприятий, реализуемый в рамках проекта, позволяет удовлетворить творческий интерес детей, коммуникативный запрос родителей, воспитательный и развивающий запрос педагогического состава ШТ «К.У.Р.А.Ж.».

Условия реализации

Участие в Проекте носит комбинированный характер. Это прослеживается в том, что все участники коллектива в течение месяца принимают активное участие в марафоне, во время которого происходит обучение технике прыжка и контроль за его исполнением во время учебного процесса. Также все участники коллектива принимают участие в основном этапе Чемпионата, а именно в номинации «Базовый прыжок», где фиксируется личный результат каждого. А в номинациях «Пятёрка» и «Арт-скок» учащиеся принимают участие по своему желанию.

Таким образом, участники Чемпионата имеют право выбора участия как во всем Проекте, так и в отдельных его мероприятиях (см. раздел «План мероприятий проекта»).

Реализация Проекта осуществляется на базе МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска. Организационный комитет в составе педагогов участников Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.» МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска определяет круг мероприятий Проекта, разрабатывает содержание и план реализации, а команда активных родителей организует наличие необходимого спортивного инвентаря всем участникам коллектива, поддержку в оформлении наградных материалов и сувениров участникам Чемпионата.

Проекта реализуются по пяти основным секторам:

- Обучающая деятельность внутри коллектива в формате марафона и тренингов, в том числе и от приглашенных гостей.
- Конкурсное мероприятие в соревновательном формате в виде Чемпионата,

- Творческая реализация посредством участия в арт-номинациях,
- Командообразующая деятельность во время фиксирования общего рекорда,
- Работа с родителями.

Проект предусматривает индивидуальные виды деятельности.

Действует принцип согласованности – Проект является сквозным. Одно мероприятие является продолжением (или результатом) предыдущего, но отличается степенью сложности.

В рамках Проекта реализуется принцип целевого единства – несмотря на разнообразие форм работы, все ведущие компоненты направлены на достижение единой цели и схожих задач.

Цель и задачи

Цель – физическое и творческое развитие участников Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.» посредством применения спортивного инвентаря «скакалка».

Задачи:

Обучающие:

- Повысить уровень знаний в области физически активного образа жизни.
- Обучить участников Проекта технике базового прыжка через скакалку.
- Обучить участников проекта другим видам прыжков через скакалку.

Развивающие:

- Развить координационные способности.
- Развить способность к самоорганизации.
- Создать условия для реализации творческого потенциала участников проекта.

Воспитательные:

- Воспитать в учащихсся чувство осознанности действий для достижения желаемого результата.
- Воспитать выносливость во время тренировочного процесса.
- Укрепить позитивную систему активного образа жизни.
- Создать условия творческого общения родителей (законных представителей) и родственников учащихсся.

Объект и субъекта проекта

Объект – физическое и творческое развитие.

Субъект – участники Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.» МБОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска.

Целевые группы

- Учащиеся коллектива ШТ «К.У.Р.А.Ж.» (7-18 лет),
- Родители (законные представители) и родственники учащихсся ШТ «К.У.Р.А.Ж.» (возраст не ограничен).
- Педагоги дополнительного образования Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.».
- Иные лица и организации способные оказать содействие и помощь в реализации проекта.

Ожидаемый результат

- Улучшенная координация и мышечная собранность участников Чемпионата.
- Самореализация и ситуация успеха участников Чемпионата.
- Трансляция результатов проекта.
- Реализация творческого общения участников коллектива, их родителей и родственников.

Продукт проекта

Для педагогического работника:

- Сборник сценариев культурно-массовых мероприятий Проекта,
- Медиа презентация Проекта,
- Разработка методического материала по теме работы со скакалкой.

Для учащихся:

- Расширение кругозора,
- Ситуация успеха в выбранной номинации,
- Творческая самореализация.

Для родительского сообщества:

- Реализация творческого потенциала.
- Удовлетворение образовательного и социального запроса.
- Нарращивание взаимоподдержки внутри семьи посредством совместной деятельности.

Содержание проекта

Сроки и этапы реализации

Наименование этапа	Сроки	Наименование мероприятий
Подготовительный	ноябрь 2019 года	Этап включает в себя обоснование актуальности темы, мотивация ее выбора, определение цели и задач проекта, подбор и изучение методической и специальной литературы, учебно-методических пособий, разработка концепции проекта в целом.
Основной	декабрь 2019 – январь 2020	Комплексная работа по практическому воплощению мероприятий запланированных в рамках проектной деятельности: <ul style="list-style-type: none">– организация образовательного процесса с целью обучения навыка исполнения базового прыжка;– обучение другим видам прыжков на двух ногах;– оформление раздаточного материала (графиков для домашних тренировок, дипломов, благодарностей);– организация конкурсных дней Чемпионата — написание сценария, решение организационных вопросов;– подготовка сувениров и наградных медалей победителям Чемпионата;– проведение мероприятий: первый день Чемпионата; второй день чемпионата (приложение 7 и приложение 8)
Итоговый	февраль 2020 года	Мониторинг результатов проекта, подведение итогов, анализ деятельности, применение критериев эффективности реализации проекта, оформление результатов. Сопоставление результатов с прогнозируемыми, определение перспектив на будущее.

Основные мероприятия проекта

№	Сектор Проекта	Мероприятия Проекта
1	Обучающая деятельность внутри коллектива	<p>Во время учебного процесса обучение технике прыжка на скакалке и контроль за её исполнением. Так же обучение разным видам прыжков через скакалку на двух ногах.</p> <p>Сопровождение и поддержка во время домашних тренировок участников коллектива во время зимних каникул.</p> <p>Проведение обучающего тренинга от приглашенного гостя и члена жюри в первый день Чемпионата.</p>
2	Конкурсное мероприятие в соревновательном формате.	<p>Проведение номинации «Базовый прыжок» в первый день Чемпионата.</p> <p>Фиксирование личного результата каждого участника. Награждение победителей.</p> <p>Поощрение за техничное исполнение прыжка.</p>
3	Творческая реализация посредством участия в арт-номинации,	<p>Во второй день Чемпионата проведение номинации «Пятёрка», где участники исполняют выученные ранее пять прыжков на двух ногах.</p> <p>И проведение, так же во втором дне Чемпионата номинации «Арт-Скок», где участники демонстрируют самостоятельно сочиненные прыжковые комбинации.</p> <p>Поощрение за участие в данных номинациях.</p>
4	Командообразующая деятельность	<p>Фиксирование общего рекорда Чемпионата: каждый участник прыгает максимальное количество базового прыжка, затем все результаты суммируются и таким образом выводится общий рекорд.</p> <p>Поддержка родителей (и законных представителей) во время подготовки участников к Чемпионату.</p> <p>Совместная с родителями организация события в виде Чемпионата.</p>
5	Работа с родителями	<p>Участие родителей в организации мероприятия.</p> <p>Участие родителей, законных представителей и родственников в Чемпионате в возрастной категории от 18 лет и старше.</p>

Ресурсы проекта

Материально-технические:	материально-техническая база ДДТ «Искорка» (хореографический зал, мультимедийное оборудование, фотоаппарат, видеокамера)
Информационные	Учебная и справочная литература; Наглядный материал (фотографии); Материально-техническая база ДДТ «Искорка»; Интернет-ресурсы [2];
Финансовые	Фонд родительского комитета ШТ «К.У.Р.А.Ж.»
Кадровые	Педагоги ШТ «К.У.Р.А.Ж.»
Нормативно-правовые	Устав МБОУ ДО ДДТ «Искорка»

Способы оценки участников Чемпионата.

Во время предварительной регистрации на Чемпионат фиксировался уровень владения скакалкой участников чемпионата.

Организационный комитет определил три уровня исполнения прыжков через скакалку:

- новичок — тот, кто не умеет прыгать, и возможно, впервые держит скакалку в руках;
- любитель — тот, кто имеет навык работы со скакалкой и может скоординировать прыжок через нее, но не владеет техникой прыжка;
- уверенный пользователь — тот, кто технично, многократно, легко совершает прыжки через скакалку.

Далее участники формируются в группы согласно возрасту и уровня исполнения прыжка. Возрастная категория и уровень участников оформлены в таблицу, которая показана в Приложении 2. Согласно оформленным группам проводится соревнование между участниками.

Во время соревнования судейская комиссия оценивает технику прыжка каждого участника и замеряет время, которое участник пропрыгал до первой запинки. После запинки участник прекращает свое участие в номинации, и его результаты фиксируются в диплом участника, который выдается всем участвующим в Чемпионате. Победители, те, кто пропрыгал дольше всех, награждаются дипломом Победителя. Отличившиеся по технике прыжка так же получают диплом. (Приложение 5)

Литература.

1. Эрик Хагерман. Зажги себя. Жизнь в движении. Издатель «Манн, Иванов и Фербер», 2008, 400 с.
2. Прыжки со скакалкой. Электронный адре: <https://body-bar.ru/theory/nuances-of-technique/jumping-rope-technique-and-use/>. (Дата доступа 29.09.2020)

Сервисы.

1. Canva. Онлайн-сервис для создания картинок. Электронный адрес https://about.canva.com/ru_ru/

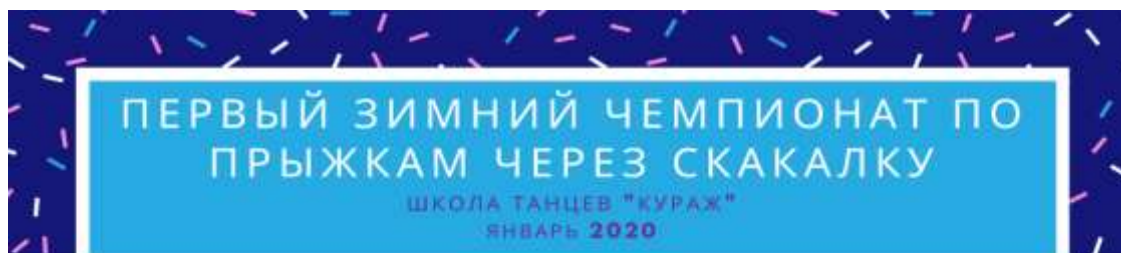
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Внутренняя статистика уровня владения техникой прыжка через скакалку участников коллектива.

Уровень владения техникой базового прыжка учащихся Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.»		
До проведения Чемпионата по прыжкам через скакалку.		
Начинающий (впервые взял в руки скакалку)	Любитель (перепрыгнуть может, но техникой прыжка не владеет)	Уверенный пользователь (легко, многократно, технично прыгает через скакалку)
81%		19%
После проведения Чемпионата по прыжкам через скакалку.		
56%		44%

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Именной график для домашних тренировок.

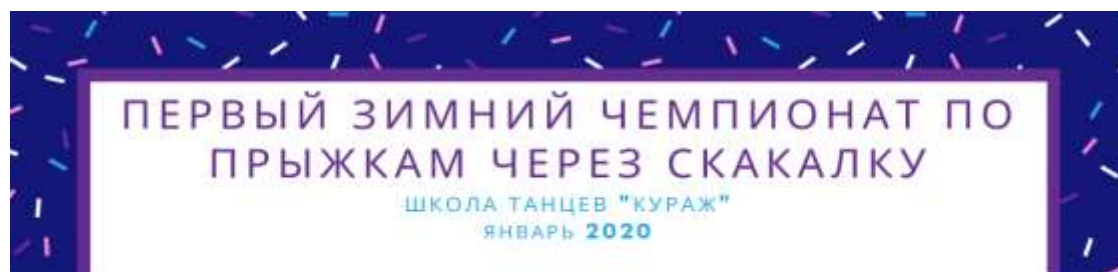


ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Наградные материалы Чемпионата.



ДИПЛОМ ПОБЕДИТЕЛЯ НОМИНАЦИЯ "БАЗОВЫЙ ПРЫЖОК"

КАТЕГОРИЯ	ЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	
Мурзина Екатерина Валерьевна Руководитель ШТ "КУРАЖ"	Скворцова Анна Викторовна КМС по каратэ	Гуни Елена Николаевна Педагог ШТ "КУРАЖ"



ДИПЛОМ НОМИНАЦИЯ "ТЕХНИЧНЫЙ ПРЫЖОК"

Мурзина Екатерина Валерьевна Руководитель ШТ "КУРАЖ"	Скворцова Анна Викторовна КМС по каратэ	Гуни Елена Николаевна Педагог ШТ "КУРАЖ"
---	--	---

ПЕРВЫЙ ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ ПО
ПРЫЖКАМ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

ШКОЛА ТАНЦЕВ "КУРАЖ"
ЯНВАРЬ 2020

ДИПЛОМ УЧАСТНИКА
НОМИНАЦИЯ "БАЗОВЫЙ ПРЫЖОК"

КАТЕГОРИЯ

ЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Мурзина Екатерина Валерьевна
Руководитель ШТ "КУРАЖ"

Скворцова Анна Викторовна
КМС по карате

Гунь Алена Николаевна
Педагог ШТ "КУРАЖ"

ПЕРВЫЙ ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ ПО
ПРЫЖКАМ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

ШКОЛА ТАНЦЕВ "КУРАЖ"
ЯНВАРЬ 2020

ДИПЛОМ ПОБЕДИТЕЛЯ
НОМИНАЦИЯ "ПЯТЁРКА"

5

Мурзина Екатерина Валерьевна
Руководитель ШТ "КУРАЖ"

Гунь Алена Николаевна
Педагог ШТ "КУРАЖ"

ПЕРВЫЙ
ЗИМНИЙ
ЧЕМПИОНАТ
ПО ПРЫЖКАМ
ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

ЯНВАРЬ 2020

ДИПЛОМ ПОБЕДИТЕЛЯ
НОМИНАЦИЯ "АРТ-СКОК"

Мурзина Екатерина Валерьевна
Руководитель ШТ "КУРАЖ"

ШКОЛА ТАНЦЕВ "КУРАЖ"

Гуня Елена Николаевна
Педагог ШТ "КУРАЖ"

ПЕРВЫЙ ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ ПО
ПРЫЖКАМ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

ОБЩИЙ РЕКОРД ЧЕМПИОНАТА:

577 прыжков!

ВЛАСОВА МАРИЯ - 90
ЮРЬЕВА АННА - 25
СУМЦОВА ЕЛЕНА - 23
ОВЧИННИКОВА ЕКАТЕРИНА - 41
ЖАРКОВА АЛИНА - 18
АБРАМОВА ЯРОСЛАВА - 18
ОЛЕЙНИК ОЛЬГА - 54
МУРЗИНА Е.В. - 198
ГУНЯ А.Н. - 110

ШКОЛА ТАНЦЕВ "КУРАЖ"
ЯНВАРЬ 2020

ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Сценарий проведения Чемпионата по прыжкам через скакалку.

Сценарий проведения Чемпионата по прыжкам через скакалку

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

1. Регистрация. Каждый участник подходит к столу регистрации и получает свой уникальный номер участника Чемпионата, который фиксируется на одежду.
2. Вступительное слово руководителя ШТ «Кураж» Мурзиной Е.В., цель которого успокоить волнение и поднять боевой дух участников.
3. Представление Члена жюри — Скворцовой Анны Викторовны, которая является выпускницей Школы танцев «Кураж». В настоящее время Анна Викторовна кандидат в мастера спорта по каратэ, а так же является действующим Чемпионом Томской области и Сибирского федерального округа.
4. Проведение номинации «Базовый прыжок». Отсмотр каждой возрастной категории отдельно. Фиксирование результатов.
5. Проведение тренинга от приглашенного члена жюри. (Приложение 8)
6. Награждение участников и победителей номинации «Базовый прыжок».
7. Поощрение участников за технику прыжка.
8. Заключительное слово и общее фото.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

1. Регистрация. Каждый участник подходит к столу регистрации и получает свой уникальный номер участника Чемпионата, который фиксируется на одежду и в оценочных листах.
2. Вступительное слово руководителя ШТ «К.У.Р.А.Ж.» Мурзиной Е.В., цель которого успокоить волнение и поднять боевой дух участников.
3. Проведение номинации «Пятёрка». Отсмотр каждого участника отдельно. Фиксирование результатов каждого участника.
4. Поощрение участников номинации «Пятёрка».
5. Проведение номинации «Арт-скок». Отсмотр каждого участника отдельно. Фиксирование результатов каждого участника.
6. Поощрение участников номинации «Арт-скок».
7. Объявление благодарности всем причастным к проведению Чемпионата:
Гуня Алена Николаевна,
Бузыцкая Мария Сергеевна,
Олейник Ирина Юрьевна.
8. Фиксирование общего рекорда Чемпионата.
9. Заключительное слово, раздача сладких комплиментов, общая фотография.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8: план-конспект тренинга члена жюри Скворцовой Анны в рамках Чемпионата

План-конспект мастер-класса по ОФП для участников Чемпионата в ШТ “Кураж”

1. Вступительное слово об упражнениях ОФП и их пользе.
2. Цели и задача группы мышц идет сегодня работа.
3. Основная часть:

- *прыжки на скакалке*: перепрыгивания с ноги на ногу без перемены ног и прыжки на одной ноге.

- *упражнение на пресс*:

складка из положения лежа на спине, руки вытянуты над головой. Одновременно колени подгибаются к груди и корпус отрывается от пола, руки касаются пяток, после касания пяток возвращаемся в исходное положение.

- *упражнение на спину “лодочка”*:

исходное положение-лежа на животе, руки вытянуты вперед, одна ладонь лежит на другой, ноги вытянуты и собраны вместе. Под счет нужно оторвать руки и ноги от пола так, чтобы они не сгибались и голова была в одной линии со спиной.

- *упражнение на руки*:

исходное положение-упор лежа, ноги на коленях, спина ровная. Каждая рука делает три движения-шага в разные направления: по диагонали вверх-в исходное-ровно в сторону- исходное-по диагонали вниз-исходное.

4. Обратная связь и заключительное слово.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9. Фотографии с мероприятия «Первый зимний Чемпионат по прыжкам через скакалку».



