

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ В.Ю. Морозова

Рабочая программа
к дополнительной
общеразвивающей программе

«Спортивная скакалка (роуп скиппинг)»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Разработчик:
Афанасьева Александра Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания о технике безопасности при прыжках через скакалку;
- научить правильному выбору скакалки;
- сформировать необходимые для прыжков через скакалку двигательные навыки;
- научить базовым прыжкам через скакалку на скорость;
- познакомить с прыжками через скакалку в паре и группе.

Развивающие:

- способствовать развитию координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- способствовать формированию устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- формировать позитивное отношение к двигательной активности;
- формировать мотивацию обучающихся к здоровому образу жизни, уверенность в своих силах;
- организовать опыт взаимодействия в группе и коллективе;
- прививать навыки личной и коллективной ответственности.

Содержание программ

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Понятие «скиппинг». Техника безопасности на занятиях. Польза двигательной активности. История развития скиппинга. Просмотр различных выступлений по скиппингу.

Практика: Подбор скакалки по росту и способностям

Тема 2. Основы прыжков через скакалку.

Теория: Техника выполнения базовых упражнений и элементов, спортивная терминология.

Практика:

1. Перешагивание (скакалка сзади).
2. Прыжки на обеих ногах (одинарные и двойные).
3. Прыжки классические (вперед, назад).
4. Прыжки на одной ноге (вперед, назад)

5. Вращение скакалки: меняя темп (скорость) вращения; изменяя направление движения после определенного числа оборотов скакалки; переключая скакалку из правой руки в левую и обратно, не прекращая ее движения.

Тема 3. Индивидуальные прыжки.

Теория: виды прыжков

Практика: Прыжки на короткой скакалке:

1. Прыжки ноги врозь двойные и одинарные (начинать с двойных прыжков).
2. То же, но одна нога впереди, а другая сзади.
3. Прыжки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад (одинарные и двойные).
4. Прыжки со скрещенными ногами.
5. Прыжки с ноги на ногу поочередно
6. Прыжки на обеих ногах с продвижением в различных направлениях (подготовительные к более трудным).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях.
8. Бег с высоким подниманием ног с продвижением в различных направлениях (по кругу, вперед, по диагонали и т. д.).
9. Прыжок ноги врозь (вперед и назад) в воздухе
10. Прыжки в приседе и в полуприседе.
11. Прыжок с двойным вращением скакалки.

Тема 4. Подвижные игры со скакалкой.

Теория:

Практика: Игры со скакалкой:

«Бабочка». Водящий вращает над головой веревочку, закрепленную на конце палочки. На свободном конце веревочки прикреплена поролоновая бабочка. Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, и стараясь коснуться руками бабочки или поймать ее. Тот, кому это удастся, становится водящим.

«Змейка». В руках играющего свернутая в клубок веревочка. Клубок разматывают, наступая на веревочку. Укладывают ее змейкой. Кто быстрее выполнит упражнение и не сойдет с веревочки на землю, тот становится победителем.

«Возьми и передай». Двое стоя друг к другу лицом, взявшись за концы верёвочки и натянув ее, попеременно приседают. Один из играющих, приседая, берёт предмет, находящийся за спиной и передает его другому. Тот в свою очередь, приседая кладет его на землю. Движения выполняют пока все предметы(8-10) не будут переложены с одного места на другое.

«Карусель» Удерживаясь за концы веревочки, передвигаются по кругу различными способами, стараясь перетянуть соперника на свою сторону.

«Лебедь, рак и щука». Перетягивание веревочки в разные стороны. Несколько верёвочек связывают таким образом, чтобы получилось столько концов, сколько участников игры. Побеждает игрок, перетянувший веревочку в свою сторону на расстояние 1-1,5 м.

«Круг». Концы веревочки связывают. Дети, выстроившись в круг поднимают руки над головой, взявшись за веревочку. Выполняют разнообразные упражнения, не выпуская верёвочку из рук.

«Лебедка». Двое игроков, начиная с конца, накручивают веревочку на пояс. Третий игрок-судья. Он берет эту веревочку по середине. Кто первым дойдет до середины, тот и победитель.

Тема 5. Соревнование внутри группы

Практика: Соревнования или выступление обучающихся

Организация соревновательного процесса среди обучающихся прыжкам на скакалке: индивидуальные прыжки на скорость, выполнение заданной комбинации прыжков

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов за учебный год

Практика: Формулирование индивидуальных заданий для дальнейших самостоятельных занятий, учитывая индивидуальные способности и развитие.

Планируемые результаты:

Предметные:

Обучающийся

- получит представление о правилах техники безопасности при прыжках через скакалку;
- узнает о правильном выборе скакалки;
- освоит двигательные навыки, необходимые для прыжков через скакалку;
- освоит базовые прыжки через скакалку на скорость;
- познакомится с прыжками через скакалку в паре и группе.

Метапредметные:

Обучающийся

- разовьет навыки координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- получит мотивацию к бережному отношению к собственному здоровью;

- стремлению к активным занятиям физической культурой и спортом;
- Разовьет индивидуальные физические способности.

Личностные:

Обучающийся

- будет иметь позитивное отношение к двигательной активности;
- получит мотивацию к здоровому образу жизни;
- приобретет опыт взаимодействия в группе и коллективе;
- овладеет навыками личной и коллективной ответственности.

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	
1	Понятие «скиппинг». Техника безопасности на занятиях. Польза двигательной активности. История развития скиппинга.	2	03.09
2	Подбор скакалки по росту и способностям. Просмотр различных выступлений по скиппингу	2	10.09
	Тема 2. Основы прыжков через скакалку	20	
3	Техника выполнения базовых упражнений и элементов, спортивная терминология.	2	17.09
4	Перешагивание (скакалка сзади).	2	24.09
5	Перешагивание (скакалка сзади).	2	01.10
6	Прыжки на обеих ногах (одинарные и двойные).	2	08.10
7	Прыжки классические (вперед, назад).	2	15.10
8	Прыжки классические (вперед, назад).	2	22.10
9	Прыжки на одной ноге (вперед, назад)	2	29.10
10	Прыжки на одной ноге (вперед, назад)	2	05.11
11	Вращение скакалки: меняя темп (скорость) вращения; изменяя направление движения после определенного числа оборотов скакалки; переключая скакалку из правой руки в левую и обратно, не прекращая ее	2	12.11

	движения.		
12	Вращение скакалки: меняя темп (скорость) вращения; изменяя направление движения после определенного числа оборотов скакалки; перекладывая скакалку из правой руки в левую и обратно, не прекращая ее движения.	2	19.11
	Тема 3. Индивидуальные прыжки	26	
13	Виды прыжков	2	26.11
14	Прыжки ноги врозь двойные и одинарные (начинать с двойных прыжков).	2	03.12
15	Прыжки ноги врозь двойные и одинарные (начинать с двойных прыжков), но одна нога впереди, а другая сзади.	2	10.12
16	Прыжки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад (одинарные и двойные).	2	17.12
17	Прыжки со скрещенными ногами.	2	24.12
18	Прыжки с ноги на ногу поочередно	2	14.01
19	Прыжки на обеих ногах с продвижением в различных направлениях (подготовительные к более трудным).	2	21.01
20	Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях.	2	28.01
21	Бег с высоким подниманием ног с продвижением в различных направлениях (по кругу, вперед, по диагонали и т. д.).	2	04.02
22	Прыжок ноги врозь (вперед и назад) в воздухе	2	11.02
23	Прыжки в приседе и в полуприседе.	2	18.02
24	Прыжок с двойным вращением скакалки.	2	25.02
25	Повторение всех изученных видов прыжков через скакалку	2	04.03
	Тема 4. Подвижные игры со скакалкой	14	
26	Игра со скакалкой: “Бабочка”	2	11.03
27	Игра со скакалкой: “Змейка”	2	18.03
28	Игра со скакалкой: “Возьми и передай”	2	25.03
29	Игра со скакалкой: “Карусель”	2	01.04
30	Игра со скакалкой: “Лебедь, рак и щука”	2	08.04

31	Игра со скакалкой: “Круг”	2	15.04
32	Игра со скакалкой: “Лебедка”	2	22.04
	Тема 5. Соревнование внутри группы	4	
33	Соревнования или выступление обучающихся	2	29.04
34	Индивидуальные прыжки на скорость, выполнение заданной комбинации прыжков	2	06.05
	Тема 6. Итоговое занятие.	4	
35	Подведение итогов за учебный год	2	13.05
36	Формулирование индивидуальных заданий для дальнейших самостоятельных занятий, учитывая индивидуальные способности и развитие.	2	20.05

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕН

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
В.Ю. Морозова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
03.09.2025	20.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕН

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

В.Ю. Морозова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа