МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №313

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете

Протокол № 5 от 22.05.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 313
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____В.Ю.Морозова
Приказ № 259-УЧ
от 25.05.2026

Морозова Вера Юрьевна
Подписано цифровой подписью: Морозова Вера Юрьевна
Дата: 2026.11.10 16:13:50 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Скакалка»

для обучающихся 6 классов

(ID 12057411)

г. Санкт-Петербург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Скакалка» для 6 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287, на основе Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО), утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370, и Примерной рабочей программы воспитания.

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 34 учебных часа — 1 час в неделю в течение одного учебного года.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СКАКАЛКА"

Курс «Скакалка» относится к физкультурно-спортивному направлению внеурочной деятельности и построен на основе занятий скипингом (от англ. skipping — прыжки через скакалку) — самостоятельным видом спорта и эффективным средством физического воспитания.

Скиппинг как средство физического развития. Прыжки на скакалке — одно из самых доступных и универсальных физических упражнений. Для их выполнения не требуется сложного инвентаря или специальных условий, а диапазон нагрузки легко регулируется — от лёгких оздоровительных прыжков до высокоинтенсивных тренировок. При прыжках на скакалке задействованы икроножные и бедренные мышцы, мышцы плечевого пояса, спины и пресса, что обеспечивает комплексное развитие опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию выносливости, координации, скоростно-силовых качеств и ловкости.

Возрастные особенности учащихся 6 класса. Учащиеся 6 класса (11–12 лет) находятся на этапе активного физического и психофизиологического развития. Этот возраст характеризуется:

- интенсивным ростом опорно-двигательного аппарата, что требует аккуратного дозирования нагрузки;
- развитием координационных способностей, которые в этом возрасте достигают высокого уровня тренируемости;
- формированием устойчивых интересов и мотивации к различным видам деятельности;

- развитием способности к самоконтролю и самооценке;
- повышенной потребностью в общении и взаимодействии со сверстниками.

Программа учитывает эти особенности: нагрузка нарастает постепенно, упражнения подобраны с учётом безопасных амплитуд и режимов, а формы работы включают как индивидуальные, так и парные и групповые задания.

Специфика содержания курса. Содержание программы выстроено от простого к сложному и охватывает:

- **Технико-тактическую подготовку:** освоение базовых прыжков (на двух ногах, со сменой ног, на одной ноге), комбинированных элементов (двойные прыжки, прыжки с высоким подниманием бедра, крестовые прыжки), составление связок и композиций.
- **Физическую подготовку:** развитие координации, ловкости, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств через систему специально подобранных упражнений и игр.
- **Теоретическую подготовку:** правила безопасности, гигиена занятий, самоконтроль (измерение пульса, оценка самочувствия), история скиппинга.
- **Соревновательную деятельность:**участие в эстафетах, игровых состязаниях и показательных выступлениях.

Здоровьесберегающий потенциал. Курс направлен на профилактику гиподинамии, формирование привычки к регулярной двигательной активности, обучение приёмам самоконтроля и осознанному отношению к собственному здоровью. Прыжки на скакалке включаются учащимися в режим самостоятельных занятий в домашних условиях, что повышает оздоровительный эффект программы.

Воспитательный компонент. Программа реализует воспитательный потенциал физической культуры через:

- формирование ценностного отношения к здоровью и спорту;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, настойчивости в достижении результата;
- развитие коммуникативных навыков в парной и групповой работе;
- создание ситуаций успеха для каждого учащегося независимо от исходного уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности программы. В отличие от уроков физической культуры, где прыжки на скакалке используются как вспомогательное средство, данный курс обеспечивает системное, углублённое освоение скиппинга как самостоятельного вида двигательной

деятельности. Программа включает элементы творчества — составление связок и композиций, работу под музыку, создание групповых номеров, — что повышает мотивацию учащихся и расширяет образовательные возможности курса за счёт метапредметных связей с музыкой и хореографией.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СКАКАЛКА"

Цель

Создание условий для всестороннего физического развития учащихся 6 класса, формирования устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом через систематическое обучение технике прыжков на скакалке и вовлечение учащихся в соревновательную и творческую деятельность.

Задачи

Обучающие:

- Познакомить учащихся с историей и правилами скиппинга как вида спорта.
- Сформировать знания о правилах безопасности, гигиене занятий и приёмах самоконтроля при занятиях со скакалкой.
- Обучить технике базовых прыжков на скакалке: на двух ногах, с поочерёдной сменой ног, на одной ноге, с продвижением.
- Обучить технике комбинированных прыжков: двойных, с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени, с перекрещиванием рук.
- Сформировать умение составлять и выполнять индивидуальные и групповые связки и композиции из прыжковых элементов.
- Научить выполнять прыжки под музыкальное сопровождение, соблюдая ритм и темп.

Развивающие:

- Развивать координационные способности (точность, согласованность, ритмичность движений).
- Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакций и выносливость.
- Развивать ловкость и чувство равновесия.
- Развивать чувство ритма и музыкальность через работу под музыкальное сопровождение.
- Способствовать развитию памяти, внимания и пространственного мышления при разучивании и выполнении связок и композиций.

- Развивать способность к самоконтролю: оценке пульса, самочувствия, уровня нагрузки.

Воспитательные:

- Воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.
- Формировать дисциплинированность, ответственность, настойчивость и целеустремлённость в достижении результата.
- Воспитывать культуру взаимодействия со сверстниками в групповых и командных формах работы.
- Формировать умение достойно принимать победы и поражения в соревновательных ситуациях.
- Создавать условия для проявления творческой инициативы при составлении композиций.
- Способствовать формированию положительного эмоционального фона на занятиях, развитию интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СКАКАЛКА" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс «Скакалка» включается в учебный план основного общего образования как курс внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности. Объём программы — **34 часа** (1 час в неделю) в течение одного учебного года.

Курс реализуется за счёт часов, отведённых на внеурочную деятельность в соответствии с учебным планом образовательной организации, и не требует дополнительных часов из обязательной части учебного плана.

Связь с предметной областью «Физическая культура». Курс дополняет и расширяет содержание предмета «Физическая культура», реализуемого в рамках основной образовательной программы. Прыжки на скакалке входят в школьную программу по физической культуре как одно из базовых упражнений, однако в рамках урока на их отработку отводится ограниченное время. Данный курс обеспечивает углублённое и системное освоение этого вида двигательной деятельности, что положительно сказывается на результатах учащихся и по предмету «Физическая культура» — особенно при выполнении нормативов ГТО, включающих прыжки на скакалке.

Связь с другими образовательными областями. Программа курса имеет межпредметные связи:

- с **музыкой**— при работе под музыкальное сопровождение, развитии чувства ритма;
- с **биологией**— при изучении вопросов гигиены физических упражнений, влияния нагрузок на организм, самоконтроля;
- с **математикой**— при подсчёте прыжков, расчёте пульса, работе с секундомером.

Логика построения курса. Содержание курса распределено на шесть разделов, последовательно сменяющих друг друга:

1. **Введение в скиппинг (4 ч.)**— формирование базовых представлений и техники безопасности.
2. **Базовые прыжки (6 ч.)**— освоение фундаментальной техники.
3. **Комбинированные прыжки (8 ч.)**— расширение технического арсенала.
4. **Связки и композиции (6 ч.)**— творческое применение освоенных элементов.
5. **Игры и эстафеты со скакалкой (6 ч.)**— соревновательная и игровая деятельность.
6. **Соревнования и показательные выступления (4 ч.)**— подведение итогов, демонстрация результатов.

Такая структура обеспечивает постепенное усложнение содержания, поэтапное формирование навыков и возможность каждому учащемуся увидеть динамику собственных результатов.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СКАКАЛКА"

Занятия курса проводятся в разнообразных формах, которые подбираются в зависимости от целей и задач конкретного занятия, уровня подготовленности учащихся и этапа обучения. Основные формы:

Практические занятия — основная форма проведения курса. Включают разминку, отработку техники прыжков, выполнение связок и композиций, физическую подготовку и заминку. Практические занятия могут быть организованы:

- *фронтально*— все учащиеся выполняют одни и те же упражнения одновременно под руководством педагога;
- *по станциям*— класс разделён на группы, каждая из которых работает на своей станции с определённым заданием, с последующей ротацией;

- *индивидуально*— каждый учащийся работает в собственном темпе, педагог оказывает индивидуальную помощь и корректирует технику.

Игровые занятия — организация деятельности в форме подвижных игр и игровых заданий со скакалкой. Игры используются для закрепления техники, повышения мотивации и создания эмоционально положительного фона. Примеры: «Кто не собьётся», «Классики со скакалкой», «Не урони скакалку», игры с длинной скакалкой.

Соревновательные занятия — проведение эстафет, внутриклассных соревнований и контрольных испытаний. Направлены на развитие соревновательных качеств, проверку уровня освоения программы и демонстрацию достижений. Соревнования проводятся как индивидуальные, так и командные.

Творческие занятия — составление учащимися индивидуальных и групповых композиций из освоенных прыжковых элементов, подбор музыкального сопровождения, отработка переходов и синхронности. Завершаются презентацией и взаимным оцениванием работ.

Занятия-выступления (показательные) — демонстрация лучших композиций и связок перед одноклассниками, другими классами или на школьных мероприятиях. Способствуют развитию уверенности, ответственности и формированию опыта публичного выступления.

Теоретические элементы включаются в практические занятия в виде кратких бесед (5–7 минут): инструктаж по технике безопасности, объяснение правил скиппинга, рассказ об истории вида спорта, обучение приёмам самоконтроля (измерение пульса, оценка самочувствия). Отдельных теоретических занятий программа не предусматривает — все теоретические сведения осваиваются в контексте практической деятельности.

Длительность занятия — 40 минут в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21. Структура типового занятия:

Вводная часть	Организация, инструктаж, разминка	8–10 мин.
Основная часть	Обучение и отработка техники, связки, игры, эстафеты	25–28 мин.
Заключительная часть	Заминка, измерение пульса, рефлексия, домашнее задание	5–7 мин.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СКАКАЛКА"

Содержание курса представлено шестью разделами, последовательно сменяющими друг друга и обеспечивающими постепенное усложнение материала — от знакомства с инвентарём и базовой техникой до самостоятельного создания композиций и участия в соревнованиях.

6 КЛАСС

Раздел 1. Введение в скиппинг (4 часа)

Теоретические сведения (осваиваются в процессе практических занятий):

- Скиппинг как вид спорта и средство физического воспитания. Краткая история возникновения и развития прыжков на скакалке.
- Правила техники безопасности при занятиях со скакалкой: подбор места для тренировок, проверка инвентаря, соблюдение дистанции между занимающимися, поведение в спортивном зале.
- Гигиена занятий: одежда и обувь для прыжков, уход за инвентарём.
- Понятие о разминке и заминке, их назначение и структура.
- Самоконтроль на занятиях: измерение пульса (до, в процессе и после нагрузки), оценка самочувствия, признаки чрезмерной нагрузки.

Практическая деятельность:

- Подбор скакалки по росту (наступив на середину скакалки, ручки должны доставать до подмышек).
- Правильный хват скакалки: хват за ручки, положение рук вдоль туловища, локти прижаты к корпусу.
- Базовая стойка для прыжков: ноги слегка согнуты, стопы параллельны, корпус прямой, взгляд направлен вперёд.
- Техника вращения скакалки: вращение кистями рук, минимальное участие плечевого пояса.
- Прыжки без скакалки на месте на двух ногах, с подскоками, с мягким приземлением на носки.
- Прыжки с скакалкой на двух ногах на месте — освоение согласованности вращения скакалки и прыжка.
- Разминка без скакалки (общеразвивающие упражнения для шеи, плеч, рук, туловища, ног) и со скакалкой (скручивания, наклоны со скакалкой в руках).
- Игры: «Классики со скакалкой», «Не урони скакалку».

Раздел 2. Базовые прыжки (6 часов)

Теоретические сведения:

- Базовые прыжки как основа технического арсенала скиппинга.
- Дыхание при прыжках: ритмичное дыхание, недопустимость задержки дыхания.
- Контроль темпа: медленный, средний, быстрый. Соотношение темпа и частоты пульса.
- Постепенное увеличение нагрузки: принцип прогрессии объёма и интенсивности.

Практическая деятельность:

- Прыжки на двух ногах на месте с мягким приземлением на носки, высота подскока 3–5 см.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, назад, в стороны.
- Прыжки с поочерёдной сменой ног (имитация бега через скакалку): каждый шаг — одно вращение скакалки.
- Прыжки на левой ноге, на правой ноге (по 10–20 повторений на каждой ноге без смены).
- Чередование прыжков: 10 на двух ногах — 10 со сменой ног — 10 на левой — 10 на правой.
- Увеличение продолжительности непрерывных прыжков: от 30 секунд до 1 минуты без остановки.
- Игры с базовыми прыжками: «Счёт по кругу» (класс считает вслух прыжки каждого учащегося), парные задания (один прыгает, другой считает).
- Контрольное испытание: максимальное количество прыжков за 60 секунд (индивидуальный результат фиксируется для сравнения в конце курса).

Раздел 3. Комбинированные прыжки (8 часов)

Теоретические сведения:

- Комбинированные прыжки как способ повышения технического разнообразия и интенсивности нагрузки.
- Принципы соединения элементов в связки: чередование простых и сложных элементов, соблюдение логики переходов.
- Ошибки в технике и пути их исправления: чрезмерное поднятие рук, прыжки слишком высоко, приземление на всю стопу.
- Понятие о двойном прыжке и его значении в соревновательном скиппинге.

Практическая деятельность:

- **Двойные прыжки:** подводящие упражнения — прыжки с высоким подскоком и медленным вращением скакалки; попытки двойного вращения за один прыжок; отработка ритма «прыжок — пауза — прыжок». Постепенное увеличение количества подряд (от 1 до 5–10).
- **Прыжки с высоким подниманием бедра:**колено поднимается до уровня таза или выше, спина прямая, скакалка проходит под ногой.
- **Прыжки с захлёстом голени назад:**пятки касаются ягодиц, корпус слегка наклонён вперёд.
- **Прыжки в сторону:**смещение тела вправо-влево по 2–4 раза в каждую сторону, скакалка вращается в обычном ритме.
- **Боковое вращение скакалки:**скакалка вращается слева и справа от тела без прыжка, затем с прыжком.
- **Прыжки с перекрещиванием рук («крест»):**подводящие упражнения — скрещивание рук без скакалки, скрещивание со скакалкой без прыжка, затем полный элемент. Поочерёдное выполнение прямого и крестового прыжка (1:1, 2:2).
- **Соединение элементов:**связки по 2–3 движения — например, «10 базовых + 5 с высоким подниманием бедра + 5 крестовых».
- Игры с комбинированными прыжками: «Повтори связку» (педагог показывает связку — учащиеся повторяют), эстафеты с чередованием разных типов прыжков.

Раздел 4. Связки и композиции (6 часов)

Теоретические сведения:

- Понятие связки и композиции в скиппинге. Принципы составления: начало с простых элементов, нарастание сложности, логичное завершение.
- Работа под музыку: выбор музыкального темпа (BPM), синхронизация прыжков с ритмическим рисунком.
- Парные и групповые композиции: синхронное выполнение (все одинаково), встречное выполнение (навстречу друг другу), построение рисунков и перестроений.
- Критерии оценки композиции: техничность, ритмичность, сложность, оригинальность, артистичность.

Практическая деятельность:

- Составление индивидуальных связок из 4–6 элементов: выбор элементов, определение количества повторений каждого, отработка переходов.

- Презентация индивидуальных связок и их разбор: что получилось, где возникали сбои, как исправить.
- Работа под музыку: подбор темпа (медленный — 90–100 BPM, средний — 120–130 BPM, быстрый — 140+ BPM), синхронизация прыжков с музыкальными акцентами.
- Соединение 2–3 связок в единую композицию длительностью 30–45 секунд.
- Парные композиции: два учащихся выполняют связку синхронно стоя рядом; встречное выполнение (один прыгает, второй держит скакалку, затем меняются).
- Групповые композиции (3–4 человека): распределение ролей, синхронные и асинхронные фрагменты, перестроения.
- Презентация групповых работ, взаимооценка по критериям: техника, ритм, сложность, артистичность.

Раздел 5. Игры и эстафеты со скакалкой (6 часов)

Теоретические сведения:

- Правила соревнований по скиппингу: основные дисциплины (скорость — максимальное количество прыжков за заданное время; мастерство — выполнение связок и композиций; командные эстафеты).
- Правила честной игры: уважение к сопернику, соблюдение правил, достойное принятие результата.
- Роль судьи: подсчёт прыжков, фиксация ошибок, контроль времени.

Практическая деятельность:

- **Индивидуальные испытания:** максимум прыжков за 30 секунд и за 60 секунд; максимум двойных прыжков за 30 секунд; прыжки на одной ноге — максимум без сбоя.
- **Командные эстафеты:** команды по 4–6 человек; каждый участник выполняет заданное количество прыжков (или заданный тип прыжков), передаёт скакалку следующему. Варианты: эстафета на скорость, эстафета на точность (выполнение заданной связки без ошибок), эстафета с разными типами прыжков на этапах.
- **Игра «Кто не собьётся»:** команда выполняет общую связку в унисон; учащийся, допустивший ошибку, выбывает; побеждает команда, дольше всех сохранившая состав.
- **Синхронные командные прыжки:** 4–6 человек одновременно выполняют одну и ту же связку; цель — максимальная синхронность.

- **Игры с длинной скакалкой:** «Часики» (прыжки под вращаемую двумя участниками длинную скакалку в заданном ритме); «Прыжки парой» (два учащихся одновременно в длинной скакалке); «Забег через скакалку» (пробегание под вращающейся скакалкой по одному или парами).
- **Игры на выбывание:** индивидуальные и командные турниры с выбыванием — учащийся или команда выбывает после ошибки; победитель определяется по наибольшему количеству прыжков или наибольшей продолжительности без сбоя.
- **Турнирные состязания:** мини-турнир по схеме «каждый с каждым» или «плей-офф» — в зависимости от количества участников.

Раздел 6. Соревнования и показательные выступления (4 часа)

Теоретические сведения:

- Правила проведения внутриклассного соревнования: категории, дисциплины, система судейства, критерии оценки.
- Подготовка к выступлению: разогрев, настройка инвентаря, психологическая готовность.
- Рефлексия по итогам курса: анализ личных достижений, динамика результатов от начала к концу курса, планирование дальнейших самостоятельных занятий.

Практическая деятельность:

- **Подготовка к соревнованиям (занятие 31):** знакомство с правилами внутриклассного турнира, распределение по категориям (индивидуальное первенство — скорость и мастерство; командное первенство — эстафета и синхронные прыжки), пробное выполнение соревновательных заданий, разбор ошибок.
- **Индивидуальное первенство (занятие 32):** соревнование в дисциплине «Скорость» — максимальное количество прыжков за 60 секунд; соревнование в дисциплине «Мастерство» — демонстрация лучшей индивидуальной композиции. Судейство — учащиеся поочерёдно выступают в роли судей под руководством педагога.
- **Командное первенство и показательные выступления (занятие 33):** командная эстафета на скорость; синхронные групповые композиции; показательное выступление лучших номеров курса перед классом (или другими классами при возможности). Награждение победителей и призёров в индивидуальном и командном зачётах.

- **Итоговое занятие (занятие 34):** повторное измерение контрольных показателей (максимальное количество прыжков за 60 секунд — сравнение с результатом занятия 10), анализ динамики. Рефлексия: что получилось, над чем нужно работать, что понравилось. Рекомендации для самостоятельных занятий: базовые прыжки 10–15 минут 2–3 раза в неделю, повторение освоенных связок, постановка новых целей. Торжественное закрытие курса, вручение сертификатов участия.

Распределение часов по разделам:

Раздел	Название	Часы
1	Введение в скиппинг	4
2	Базовые прыжки	6
3	Комбинированные прыжки	8
4	Связки и композиции	6
5	Игры и эстафеты со скакалкой	6
6	Соревнования и показательные выступления	4
	Итого	**34**

Материально-техническое обеспечение

Оборудование:

- Скакалки короткие (по количеству учащихся + 3–4 запасные)
- Скакалка длинная (1–2 шт.)
- Секундомер (1–2 шт.)
- Свисток
- Конусы для разметки (6–8 шт.)
- Аудиоаппаратура для музыкального сопровождения

Помещение:

- Спортивный зал с ровным нескользким покрытием
- Доступ к аптечке первой помощи

Методические материалы:

- Картинки-схемы выполнения прыжков
- Видеоматериалы с примерами техники
- Таблицы нормативов и контрольных испытаний
- Дневники самоконтроля (пульс, количество прыжков, самочувствие)

Формы контроля и оценивания:

Контрольные испытания:

- Максимальное количество прыжков за 60 секунд (в начале и в конце года)

- Выполнение связки из 4–6 элементов без ошибок
- Демонстрация индивидуальной или групповой композиции под музыку

Формы подведения итогов:

- Внутриклассное соревнование (занятие 32–33)
- Показательное выступление (занятие 33)
- Самооценка и взаимооценка по критериям: техника, ритмичность, сложность, артистичность

Критерии оценки не предполагают отметочной системы — внеурочная деятельность оценивается по уровню освоения (высокий, средний, низкий) и динамике личных результатов учащегося.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учёбе и физической культуре
- Развитие мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни
- Формирование коммуникативных навыков, умения работать в команде
- Развитие волевых качеств — целеустремлённости, настойчивости, самообладания

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно планировать и выполнять физические упражнения
- Умение оценивать собственные результаты и корректировать действия
- Умение организовывать взаимодействие со сверстниками в групповых формах работы
- Способность соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений

Предметные результаты

Учащийся научится:

- Подбирать скакалку по росту и правильно её держать
- Выполнять базовые прыжки: на двух ногах, с поочерёдной сменой ног, на одной ноге
- Выполнять комбинированные прыжки: двойные прыжки, прыжки с продвижением, крестовые прыжки, прыжки с высоким подниманием бедра
- Составлять и выполнять простые связки из 4–6 элементов
- Выполнять прыжки под музыку, соблюдая ритм
- Участвовать в командных эстафетах и играх со скакалкой
- Оценивать собственный пульс и уровень нагрузки

Учащийся получит возможность научиться:

- Выполнять трюковые элементы (прыжки с перекручиванием скакалки, бег через скакалку и др.)
- Составлять индивидуальные и групповые композиции
- Участвовать в соревнованиях и показательных выступлениях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (С РАЗДЕЛАМИ)
6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение в скиппинг (4 часа)					
1.1	Инструктаж по ТБ. История скиппинга. Подбор скакалки по росту. Хват и базовая стойка.	1	Правила техники безопасности. Краткая история скиппинга. Подбор скакалки по росту. Хват за ручки, положение рук, базовая стойка.	Беседа, демонстрация, практическая работа по подбору скакалки, отработка хвата и стойки.	
1.2	Техника вращения скакалки. Прыжки без скакалки и с скакалкой. Разминка и заминка.	1	Вращение скакалки кистями рук. Прыжки на месте без скакалки и с скакалкой. Структура разминки и заминки.	Демонстрация, имитационные упражнения, выполнение разминки и заминки, прыжки на месте.	
1.3	Измерение пульса. Контроль нагрузки. Прыжки на двух ногах на месте (до 50 раз).	1	Измерение пульса до и после нагрузки.	Практическая работа по измерению	

			Признаки чрезмерной нагрузки. Прыжки на двух ногах на месте.	пульса, выполнение прыжков, самоконтроль, наблюдение за самочувствием.	
1.4	Закрепление базовой техники. Игры «Классики со скакалкой», «Не урони скакалку».	1	Закрепление вращения и прыжка. Подвижные игры со скакалкой.	Повторение изученного, участие в подвижных играх, взаимное наблюдение и оценка техники.	
Итого		4			
Раздел 2. Базовые прыжки (6 часов)					
2.1	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, назад, в стороны.	1	Техника перемещения в прыжке. Контроль приземления на носки.	Выполнение прыжков с продвижением, корректировка техники, работа в парах (наблюдение и подсчёт).	
2.2	Прыжки с поочерёдной сменой ног (бег через скакалку)	1	Имитация бега через скакалку. Согласование шага и вращения.	Отработка поочерёдной смены ног, постепенное увеличение	

				темпа, упражнения на согласованность.	
2.3	Прыжки на левой и правой ноге. Балансировка и контроль темпа	1	Прыжки на одной ноге, удержание равновесия, смена ног.	Выполнение прыжков на каждой ноге, упражнения на баланс, чередование ног.	
2.4	Увеличение продолжительности прыжков (до 1 минуты без остановки).	1	Контроль дыхания, ритмичность, выносливость.	Непрерывные прыжки 30–60 секунд, измерение пульса, оценка самочувствия, дыхательные упражнения.	
2.5	Чередование базовых прыжков в различных сочетаниях.	1	Комбинации базовых прыжков: на двух ногах — со сменой — на одной.	Выполнение комбинаций, работа в парах (один прыгает, другой считает), самооценка.	
2.6	Контрольное испытание: максимальное количество прыжков за 60 секунд. Игры.	1	Контроль скорости и техники. Закрепление в игровой форме.	Выполнение контрольного испытания, фиксация результата, участие в играх	

				с базовыми прыжками.	
Итого		6			
Раздел 3. Комбинированные прыжки (8 часов)					
3.1	Двойные прыжки: техника и подводящие упражнения.	1	Двойное вращение скакалки за один прыжок. Подводящие упражнения.	Выполнение подводящих упражнений, попытки двойного вращения, отработка ритма.	
3.2	Закрепление двойных прыжков. Контроль темпа.	1	Увеличение количества двойных прыжков подряд. Контроль высоты подскока.	Повторение двойных прыжков, постепенное увеличение серии, взаимная оценка.	
3.3	Прыжки с высоким подниманием бедра.	1	Техника поднимания бедра до уровня таза, прямая спина.	Отработка элемента, соединение с базовыми прыжками, упражнения на гибкость и силу ног.	
3.4	Прыжки с захлёстом голени назад.	1	Касание пятками ягодиц, наклон	Выполнение захлёстов,	

			корпуса вперёд.	чередование с базовыми прыжками, корректировка техники.	
3.5	Прыжки в сторону и с вращением скакалки сбоку.	1	Смещение тела в стороны. Боковое вращение скакалки без прыжка и с прыжком.	Отработка бокового вращения, прыжки в стороны, соединение с базовой техникой.	
3.6	Прыжки с перекрещиванием рук («крест»).	1	Скрещивание рук перед телом, прохождение скакалки. Подводящие упражнения.	Выполнение подводящих упражнений, отработка крестового прыжка, чередование прямого и крестового.	
3.7	Соединение элементов: связки по 2–3 движения.	1	Принципы составления связок. Чередование простых и сложных элементов.	Составление и выполнение связок, работа в парах (демонстрация и оценка).	

3.8	Контроль связок. Игры с комбинированными прыжками.	1	Закрепление комбинированных элементов в игровой форме.	Выполнение контрольных связок, игра «Повтори связку», эстафеты с чередованием прыжков.	
Итого		8			
Раздел 4. Связки и композиции (6 часов)					
4.1	Принципы составления связок. Составление связок из 4–6 элементов.	1	Логика построения связки: начало — развитие — завершение. Выбор элементов.	Беседа, разбор примеров, самостоятельное составление связок, практическая отработка.	
4.2	Отработка индивидуальных связок. Исправление ошибок.	1	Анализ техники, типичные ошибки, способы исправления.	Выполнение индивидуальных связок, взаимное наблюдение, корректировка техники.	
4.3	Работа под музыку: подбор темпа. Синхронизация прыжков с ритмом.	1	Понятие BPM, выбор музыкального темпа, совпадение прыжков с	Прыжки под музыку разного темпа, подбор подходящего ритма, отработка	

			акцентами.	синхронности.	
4.4	Соединение связок в композицию. Отработка переходов.	1	Логика композиции, плавные переходы между элементами.	Составление композиции из 2–3 связок, отработка переходов, повторение композиции целиком	
4.5	Парные композиции: синхронное и встречное выполнение.	1	Синхронное выполнение рядом, встречное выполнение с обменом ролями.	Работа в парах, отработка синхронности, презентация парных композиций.	
4.6	Групповые композиции (3–4 человека). Презентация работ.	1	Распределение ролей, перестроения, синхронные и асинхронные фрагменты.	Работа в группах, составление композиции, репетиция, презентация и взаимооценка по критериям.	
Итого		6			
Раздел 5. Игры и эстафеты со скакалкой (6 часов)					
5.1	Индивидуальные испытания: максимум прыжков за 30 и 60 секунд.	1	Скоростные испытания, фиксация	Выполнение скоростных испытаний,	

			результата, сравнение с предыдущим.	самозапись результатов, сравнение динамики.	
5.2	Командные эстафеты с прыжками на скорость и точность.	1	Правила эстафеты, передача скакалки, командное взаимодействие.	Выполнение скоростных испытаний, самозапись результатов, сравнение динамики.	
5.3	Игра «Кто не собьётся» — командное выполнение связок.	1	Командное синхронное выполнение связки, условия выбывания.	Участие в игре, наблюдение за качеством выполнения, тактика командной работы.	
5.4	Синхронные командные прыжки (4–6 человек одновременно).	1	Синхронность группы, единый темп, согласованность перестроений.	Отработка синхронности в группе, выполнение общей связки, корректировка темпа.	
5.5	Игры с длинной скакалкой: «Часики», «Прыжки парой».	1	Вращение длинной скакалки двумя участниками,	Вращение длинной скакалки поочерёдно,	

			прыжки под неё.	прыжки по одному и парами, пробегание под скакалкой.	
5.6	Игры на выбывание и турнирные состязания.	1	Турнирные схемы, правила честной игры, роль судьи.	Участие в турнире, судейство, фиксация результатов, соблюдение правил честной игры.	
Итого		6			
Раздел 6. Соревнования и показательные выступления (4 часа)					
6.1	Правила соревнований. Подготовка к внутриклассному турниру.	1	Правила турнира, категории, система судейства, критерии оценки.	Изучение правил, распределение по категориям, пробное выполнение заданий, разбор ошибок.	
6.2	Внутриклассное соревнование: индивидуальное первенство.	1	Дисциплина «Скорость» (60 сек.), дисциплина «Мастерство» (композиция).	Участие в соревновании, судейство под руководством педагога,	

				фиксация результатов.	
6.3	Командное первенство. Показательные выступления — лучшие композиции.	1	Командная эстафета, синхронные композиции, показательные номера.	Участие в командном первенстве, демонстрация лучших композиций, награждение.	
6.4	Подведение итогов. Награждение. Рефлексия. Рекомендации.	1	Повторное контрольное испытание, анализ динамики, рефлексия, рекомендации.	Выполнение контрольного испытания, сравнение результатов, обсуждение достижений, получение сертификатов.	
Итого		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. История скиппинга. Подбор скакалки по росту. Хват и базовая стойка	1	0.8	Видеоролик «Обучение прыжкам на скакалке с нуля. Азы скиппинга» (Челябинская скакалка, ВКонтакте) 24; РЭШ, 1 класс, урок 30 «Скакалка» — https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ 18
2	Техника вращения скакалки. Прыжки без скакалки и с скакалкой. Разминка и заминка	1	0.9	Видеоролик «Как научиться правильно прыгать на скакалке. Топ 20 упражнений» (Челябинская скакалка, VK Видео) — https://vkvideo.ru/video-128451615_456239578 3
3	Измерение пульса. Контроль нагрузки. Прыжки на двух ногах на месте (до 50	1	0.9	ФГИС «Моя школа», Универсальная библиотека ЦОК, раздел «Физическая культура» — https://www.gosuslugi.ru/edu-content 7; РЭШ, 2 класс, урок 29 «Прыгалка — скакалка» — https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/ 11

	раз)			
4	Закрепление базовой техники. Игры «Классики со скакалкой», «Не урони скакалку»	1	1	РЭШ, 1 класс, урок 30 «Скакалка» (интерактивная схема видов прыжков) — https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/22362/ 18
5	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, назад, в стороны	1	1	Видеоролик «70 видов прыжков на скакалке. Трюки и упражнения» (Челябинская скакалка, YouTube) — https://www.youtube.com/watch?v=63HPL137XQo 1
6	Прыжки с поочерёдной сменой ног (бег через скакалку)	1	1	Видеоролик «Скиппинг + танцы: интенсивная тренировка за 13 минут» (Марго со скакалкой, Rutube) — https://rutube.ru/video/7b2d57e337ee981f8245cbe5d6b8a00d/ 5
7	Прыжки на левой и правой ноге. Балансировка и контроль темпа	1	1	ФГИС «Моя школа», Универсальная библиотека ЦОК — https://www.gosuslugi.ru/edu-content 7; РЭШ, 6 класс, раздел «Прыжки через короткую скакалку — техника выполнения» — https://resh.edu.ru/subject/9/ 16
8	Увеличение продолжительности прыжков (до 1 минуты без остановки)	1	1	Видеоролик «Скиппинг» (Елена Ковылина, Живи!) — https://www.jv.ru/video/video/2303 2
9	Чередование	1	1	Видеоролик «70 видов прыжков на скакалке» (Челябинская скакалка, YouTube) —

	базовых прыжков в различных сочетаниях			https://www.youtube.com/watch?v=63HPL137XQo 1
10	Контрольное испытание: максимальное количество прыжков за 60 секунд. Игры	1	1	Нормативы ГТО — прыжки на скакалке — https://www.gto.ru 29; таблица нормативов 6 класса — https://infourok.ru/tablica-kontrolnih-normativov-fizicheskoy-podgotovlennosti-let-klass-3760981.html 26
11	Двойные прыжки: техника и подводящие упражнения	1	0.9	Видеоролик «Прыжки на скакалке. Двойные, крест на крест — как правильно прыгать» (YouTube) — https://www.youtube.com/watch?v=pq5u-5Qg5gE 21
12	Закрепление двойных прыжков. Контроль темпа	1	1	Видеоролик «Обучение прыжкам на скакалке с нуля. Азы скиппинга» — раздел про двойной подскок (Челябинская скакалка, ВКонтакте) 24
13	Прыжки с высоким подниманием бедра	1	1	Видеоролик «70 видов прыжков на скакалке» (Челябинская скакалка, YouTube) — https://www.youtube.com/watch?v=63HPL137XQo 1
14	Прыжки с захлёстом голени назад	1	1	Видеоролик «Скиппинг + танцы» — таймкод 07:13 «Кик, колено вверх» и 10:13 «Стопа-носок» (Rutube) — https://rutube.ru/video/7b2d57e337ee981f8245cbe5d6b8a00d/ 5
15	Прыжки в сторону и с	1	1	Видеоролик «Обучение прыжкам на скакалке с нуля» — раздел про боковое вращение (Челябинская скакалка, ВКонтакте) 24

	вращением скакалки сбоку			
16	Прыжки с перекрещиванием рук («крест»)	1	0.9	Видеоролик «Как научиться прыгать на скакалке крестом. Прыжки крест накрест. Обучение» (Челябинская скакалка, VK Видео) — https://vkvideo.ru/video-128451615_456239704 25; видеоролик «Прыжки на скакалке крестом вперёд» (GymBalance, Rutube) — https://rutube.ru/video/26cde705f6a9b7030e17c6ae33890804/ 22
17	Соединение элементов: связки по 2–3 движения	1	1	Методические рекомендации «Обучение скиппингу на уроках физической культуры» (Videouroki.net) — https://videouroki.net/razrabotki/mietodichieskiie-riekomiendatsii-i-obuchieniie-skippinghu-pryzhkam-na-skakalkie-.html 19
18	Контроль связок. Игры с комбинированными прыжками	1	1	ФГИС «Моя школа», Универсальная библиотека ЦОК — https://www.gosuslugi.ru/edu-content 7
19	Принципы составления связок. Составление связок из 4–6 элементов	1	0.9	Видеоролик «70 видов прыжков на скакалке» — раздел «мультипрыжки» (Челябинская скакалка, YouTube) — https://www.youtube.com/watch?v=63HPL137XQo 1
20	Отработка индивидуальных связок. Исправление ошибок	1	1	Методические рекомендации по скиппингу — раздел «Третий этап: учимся прыгать» (Videouroki.net) 19
21	Работа под музыку: подбор темпа.	1	1	Видеоролик «Скиппинг + танцы: интенсивная тренировка за 13 минут» (Rutube) — https://rutube.ru/video/7b2d57e337ee981f8245cbe5d6b8a00d/ 5

	Синхронизация прыжков с ритмом			
22	Соединение связок в композицию. Отработка переходов	1	1	Видеоролик «Скиппинг» (Елена Ковылина, Живи!) — https://www.jv.ru/video/video/2303 2
23	Парные композиции: синхронное и встречное выполнение	1	1	Методические рекомендации по скиппингу — раздел «Прыжки в паре» (Videouroki.net) 19
24	Групповые композиции (3–4 человека). Презентация работ	1	1	Методические рекомендации по скиппингу — раздел «Прыжки групповые» (Videouroki.net) 19
25	Индивидуальные испытания: максимум прыжков за 30 и 60 секунд	1	1	Нормативы ГТО — https://www.gto.ru 29; таблица нормативов 6 класса — https://infourok.ru/tablica-kontrolnih-normativov-fizicheskoy-podgotovlennosti-let-klass-3760981.html 26
26	Командные эстафеты с прыжками на скорость и точность	1	1	Технологическая карта урока «Развитие физических качеств в упражнениях со скакалкой», 6 класс (Копилка уроков) — https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnologhichieskaia_karta_k_uroku_razvitiie_fizichieskikh_kachiestv_v_uprazhni 20
27	Игра «Кто не	1	1	РЭШ, 6 класс, раздел «Физическая культура» — https://resh.edu.ru/subject/9/ 16

	собьётся» — командное выполнение связок			
28	Синхронные командные прыжки (4–6 человек одновременно)	1	1	Видеоролик «70 видов прыжков на скакалке» — раздел «командное взаимодействие» (Челябинская скакалка, YouTube) — https://www.youtube.com/watch?v=63HPL137XQo 1
29	Игры с длинной скакалкой: «Часики», «Прыжки парой»	1	1	Методические рекомендации по скиппингу — раздел «Прыжки групповые с длинной скакалкой» (Videouroki.net) 19; технологическая карта «Развитие физических качеств со скакалкой», 6 класс — раздел «Прыжки на большой скакалке» (Копилка уроков) 20
30	Игры на выбывание и турнирные состязания	1	1	Нормативы по физической культуре для 6 класса — https://vanteev.berezki.edusite.ru/p21aa1.html 28
31	Правила соревнований. Подготовка к внутриклассному турниру	1	0.8	Нормативы ГТО — прыжки на скакалке — https://www.gto.ru 29; ФГИС «Моя школа» — https://www.gosuslugi.ru/edu-content 7
32	Внутриклассное соревнование: индивидуальное первенство	1	1	Таблица нормативов 6 класса — https://infourok.ru/tablica-kontrolnih-normativov-fizicheskoy-podgotovlennosti-let-klass-3760981.html 26

33	Командное первенство. Показательные выступления — лучшие композиции	1	1	Видеоролики-примеры композиций: «Скиппинг + танцы» (Rutube) 5; «70 видов прыжков на скакалке» (YouTube) 1
34	Подведение итогов. Награждение. Рефлексия. Рекомендации для самостоятельных занятий	1	0.7	ФГИС «Моя школа», Универсальная библиотека ЦОК — https://www.gosuslugi.ru/edu-content 7; РЭШ, 6 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/ 16
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	32.8	