

**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

Дополнительная
общеразвивающая программа

«Спортивная скакалка»

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Афанасьева Александра Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся 11-13 лет

Условия набора: дети принимаются в группу по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний

Актуальность программы: Скиппинг является одним из эффективных здоровьесберегающих способов активизации и повышения интереса учащихся к урокам физической культуры. Слово «скиппинг» происходит от английского «skipping»-многократные перескакивания, перепрыгивания. Скиппинг представляет собой особый вид физической деятельности человека, который состоит из прыжков с использованием специфического инвентаря – скакалки.

Прыжки на скакалке повышают тонус мышц ног, укрепляется дыхательный аппарат. Кроме того это прекрасное средство для тренировки сердечно -сосудистой системы. Помимо этого врачи доказали, что прыжки через скакалку – это кардиотренировка, более эффективная, чем плавание и велосипед, помогает развитию аэробных и анаэробных возможностей организма. Также прыжки на скакалке способствуют улучшению грациозности и координации движений.

Прыгать со скакалкой — вовсе не значит однообразно прыгать на одном месте. Чем разнообразнее ваши движения во время прыжков — тем интереснее тренировка и тем больших результатов можно достигнуть в развитии способностей вашего тела: ловкости, выносливости, координации движений, снижении веса.

Уровень освоения программы: ознакомительный

Объём и срок освоения программы: 72 часа, 36 недель

Цель программы: формирование разносторонней физически развитой личности.

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.

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.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – государственный язык РФ - русский;

Форма обучения – очная;

Условия набора и формирования групп: на обучение принимаются дети в возрасте от 11 до 13 лет без предварительного отбора; наполняемость группы – не менее 15 обучающихся;

Формы организации и проведения занятий: групповая, индивидуальная

- *Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* учебное занятие, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- соревновательная практика

Кадровое и материально-техническое оснащение: педагог дополнительного образования;

Технические средства обучения:

- ноутбук для демонстрации презентаций и фотоматериала
- музыкальный центр

Спортивный инвентарь:

- скакалки короткие и длинные, обычные и бисерные; спортивные маты
- гимнастические коврики

Материалы для обучающихся:

- скакалка

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4	2	2	беседа, наблюдение
2.	Основы прыжков через скакалку.	20	2	14	педагогическое наблюдение
3.	Индивидуальные прыжки	26	2	20	педагогическое наблюдение
4.	Подвижные игры со скакалкой	14	-	14	педагогическое наблюдение
5.	Соревнование внутри группы	4	-	4	соревнование

6.	Итоговое занятие.	4	2	2	беседа, наблюдение
	Итого:	72	8	64	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Понятие «скиппинг». Техника безопасности на занятиях. Польза двигательной активности. История развития скиппинга.

Практика: Подбор скакалки по росту и способностям. Просмотр различных выступлений по скиппингу.

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.

Методические материалы

Перечень дидактических средств

Тематическая подборка иллюстративного материала

- видео-уроки обучения прыжкам через скакалки
- видеоролики с соревнований и выступлений
- инструкции по технике безопасности;

Методы и технологии:

- Просмотр видеоуроков, фрагментов выступлений
- Беседа
- Групповая работа
- Игры на внимательность, эстафеты
- Коллективная творческая деятельность при подготовке выступления

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль проводится на вводном занятии, направлен на выявление уровня владения прыжками через скакалку, проводятся в виде подсчета прыжков через скакалку на время (на двух ногах) и владения мелкой моторикой кистей рук в виде оценивания техники вращения рук при прыжках. Фиксируется в карте входного контроля (Приложение №1). Также может фиксироваться в виде видео - съемки.

Текущий контроль:

- педагогическое наблюдение за процессом выполнения заданий;
- краткое подведение итогов на каждом занятии;
- опрос;
- самостоятельная работа;
- педагогический мониторинг – ведение журнала посещаемости.

Итоговый контроль:

Для определения достижения учащимися планируемых результатов проводится диагностика в виде проведения соревнований между обучающимися или выступления перед родителями. Фиксируется в:

- Протокол соревнований
- Карте итогового контроля (Приложение №2)
- Карте диагностики результатов (Приложение №3)

В Карте диагностики фиксируются результаты входного и итогового контроля каждого обучающегося, что дает возможность сразу увидеть прогресс достижения результатов.

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Гумашян, С. Э. Особенности прыжков со скакалкой / С. Э. Гумашян, Е. С. Солодилова.
— Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 46 (441). — С. 148-149.
— URL: <https://moluch.ru/archive/441/96524/> (дата обращения: 13.09.2023). «Молодой учёный». № 46 (441). Ноябрь 2022 г.
2. Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой – М: ФиС, 2007, -234 стр.
3. Петров, В. Скипинг - новая форма физических упражнений. //Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
4. Скипинг (прыжки на скакалке): методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.

Интернет-источники для педагога

1. Констандов М. Видео-уроки прыжков на скакалках <https://chelrope.ru/video>

Список литературы для детей и родителей:

1. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде». Журнал «Физкультура в школе» № 3, 2003 г.;
2. Ли, Б. Тренировки со скакалкой / Б. Ли; пер. с англ. В. М. Боженков. - Минск: Попурри, 2014. - 272 с.: ил.
3. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. Для вузов – Минск: Тесей, 2003.