Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «28» 08. 2026 г
Протокол №13

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом № 555 от «02»09.2026 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
_____ С.Ю. Ковалюк

Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Подписано цифровой подписью: Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Дата: 2026.09.15 13:26:26 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Садова Жанна Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** ……..	2
	Основные характеристики программы ……	2
	Организационно-педагогические условия реализации программы …….	4
2.	**УЧЕБНЫЙ ПЛАН** ……	7
3.	**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** ……	8
4.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ** ……..	9
4.1.	Особенности организации образовательного процесса ……	9
4.2.	Задачи ……...	9
4.3.	Содержание …….	9
4.4.	Планируемые результаты обучения …….	10
4.5.	Календарно-тематическое планирование ……	11
5.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ** ……	15
5.1.	Особенности организации образовательного процесса……	15
5.2.	Задачи ……..	15
5.3.	Содержание ……	15
5.4.	Планируемые результаты обучения …….	16
5.5.	Календарно-тематическое планирование ……	17
6.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** …….	21
7.	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** ……...	23
8.	**ПРИЛОЖЕНИЯ**	
	Приложение № 1 …….	25
	Приложение № 2 …….	26

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная скакалка» - физкультурно-спортивная.

1.2 Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 7-10 лет (не имеющих ограничений по здоровью)

1.3 Актуальность программы

Спортивная скакалка - от английского skipping (многократное перескакивание), упражнение ,которое чаще всего используется с применением скакалки. Прыжки через скакалку, наряду с бегом, ходьбой, уздой на велосипеде, плаванием, являются самым распространенным в мире циклическим упражнением. Спортивная скакалка - одно из популярных средств двигательной активности представляющий традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах.

Спортивная скакалка во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка» выстроена на основе следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН №19 от 02.06.2026 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

1.4 Уровень освоения программы

Общекультурный

1.5 Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год – 144 часа, 2 год – 144 часа. Общая продолжительностьобучения – 288 часов.

1.6 Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи

Обучающие:

- формирование необходимых двигательных навыков;
- обучение прыжкам на скакалке, классической аэробике, степ-аэробике;
- обучение групповым прыжкам на скакалке.

Развивающие:

- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- совершенствовать музыкально-ритмических способностей (чувство ритма);

– формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальныхспособностей.

Воспитательные

– развитие позитивного отношения к движению, привлечение обучающихся кувлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
– воспитание культуры общения в коллективе;
– воспитание личной и коллективной ответственности.

1.7 Планируемые результаты:

Обучающиеся будут знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.
- *Обучающиеся будут уметь:*
- правильно выполнять прыжки со скакалкой,
  -составлять танцевальную композицию ,
  -контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основныефункциональные показатели: пульс, дыхание;
  -составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальныхособенностей;
  -осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физическойподготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса** Личностными результатами освоения занимающимися содержания программы по спортивной скакалке являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципахуважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями вразличных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленныхцелей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык иобщие интересы;
- осознавать персональную ответственность за своё здоровье;
- формировать активную жизненную позицию.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по спортивной скакалке являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку наоснове освоенных знаний и имеющегося опыта;
– находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения ивзаимопомощи, дружбы и толерантности;
– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в

процессе еевыполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находитьвозможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки вдвижениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранятьхладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из различных дисциплинскиппинга, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по спортивной скакалке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдыхи досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития спортивной скакалки, характеризовать его роль и значение вжизнедеятельности человека;
- представлять спортивную скакалку как средство укрепления здоровья, физического развития ифизической подготовки человека;
- знать особенности спортивной скакалки и его влияние на здоровье;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях дляуглубленного освоения спортивной скакалки;
- организовывать как свой досуг, так и досуг окружающих с помощью спортивной скакалки, проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлятьих объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техникибезопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия спортивной скакалкой с разной целевой направленностью,подбирать для них упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать еёнапряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований поспортивной скакалке;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разнымиучениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, вразличных изменяющихся, вариативных условиях.

1.8 Язык реализации

Русский

1.9 Форма обучения

Очная

1.10 Условия набора и формирования групп. Данная программа рассчитана на обучающихся, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих обучающихся. На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию обучающихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

1.11 Формы организации и проведения занятий. Формы и режим занятий.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий. По программе проводятся аудиторные занятия всем составом группы.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра, эстафета, соревнование, тренировка, тестирование.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;

индивидуальная: организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

1.12 Материально-техническое оснащение:

спортивный зал

скакалки – 15 штук

коврики для разминки – 15 штук

приобретаемые родителями индивидуальные принадлежности обучающихся – спортивная форма.

2. Учебный план
2. Дополнительная общеразвивающая программа «СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
2.1. Учебный план первого года обучения

1 год обучения

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности. Основы здорового образа жизни	6	4	2
2.	Ритмика, элементы музыкальной Грамоты	30	2	28
3.	Общая физическая подготовка	18	2	16
4.	Спортивная скакалка	64	4	60
5.	Разучивание танцевальных композиций	10	2	8
6.	Основы танцевальной аэробики	14	2	12
7.	Подвижные игры	16	0	16
8.	Участие в соревнованиях, концертах, Тестирование	6	0	6
Всего:		144	16	128

2.1. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности. Основы здорового образа жизни	6	4	2
2.	Ритмика, элементы музыкальной Грамоты	30	2	28
3.	Общая физическая подготовка	18	2	16
4.	Спортивная скакалка	64	4	60
5.	Разучивание танцевальных композиций	10	2	8
6.	Основы танцевальной аэробики	14	2	12
7.	Подвижные игры	16	0	16
8.	Участие в соревнованиях, концертах, Тестирование	6	0	6
Всего:		144	16	128

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивная скакалка»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378,
Кировский район г. Санкт – Петербург
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТА»
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «___»_____ 20 г
Протокол №_____

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом №___ от «___»_____20 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
Кировский район, Санкт-Петербург
_____ С.Ю. Ковалюк

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивная скакалка»
1 год обучения

4.1 Особенности организации обучающего процесса 1-го года обучения

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка»
1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются обучающиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 7-8 лет, как мальчики, так и девочки. Количество обучающихся 15 человек.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Возраст обучающихся: от 7 до 10 лет

4.2 Задачи программы на 1 год обучения:

Обучающие:
- обучение и совершенствование техники прыжков на скакалке;
- овладение базовыми видами ритмике, танцевальной аэробики;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков.

Развивающие:
- развивать скорость движений при выполнении прыжков и других упражнений ,
- развивать гибкость и пластику
- развивать координацию и ловкость.

Воспитательные:
- создание устойчивого интереса к занятиям со скакалкой;
- воспитание быстроты движений в упражнениях со скакалкой;
- воспитание морально-волевых качествзанимающихся

4.3 Содержание программы1 год обучения

Техника безопасности. Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровый образжизни». режим дня и питания. Вредные привычки. Техника безопасности на занятиях .Польза двигательной активности История развитие скиппинга. Просмотр различных выступлений по скиппингу.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Темп музыкии ритм. Музыкальное вступление и музыкальная фраза. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Построение и перемещения.

Общая физическая подготовка. упражнения в движении. упражнения на развитие координации, ловкости. гибкости. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнениябез предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке . Акробатические упражнения. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методукруговой тренировки.

ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, многоскоки.
Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения.
Спортивная скакалка. Прыжки на короткой скакалке и начальное обучение прыжкам на одной длинной скакалке. Сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук иног, с перемещением, используя две длинные скакалки. Прыжки классические (вперед, назад).Прыжки на одной ноге(вперед, назад)
Классическая аэробика История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовойтренинг. Стретчинг.

Разучивание танцевальных композиций. Музыкальная эклектика. смешение стилей. Клубный танец. Основы движений в стиле disco и hip-hop.
Подвижные игры. Подвижные игры со скакалкой- «Земля и воздух», «Золотая рыбка». Подвижные игры с мячом- на развитие ловкости и координации. Игры на внимание.
Участие в соревнованиях, концертах, тестирование. Репетиции, прогоны. Выступленияна концертах, фестивалях. Конкурсах, соревнованиях различного уровня. Репетиция: обработка элементов. Работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в выполнении, работа над техникой прыжков, обработка четкости построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

4.4 Ожидаемые результаты обучения

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Обучающие будут знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности аэробики;
- спортивную терминологию;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направленийфитнеса.

Обучающиеся будут уметь:

-правильно выполнять прыжки со скакалкой, прыжки на короткой скакалке и на однойдлинной скакалке, сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног , с перемещением, используя две длинные скакалки, прыжки классические(вперед, назад).прыжки на одной ноге(вперед, назад)
-выполнять базовые шаги аэробики,
-составлять танцевальную композицию ,
-составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетоминдивидуальных особенностей;
-осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальнойфизической подготовленностью;
-составлять графики личных достижений;
-соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
-использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

4.5.**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**
дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
1 год обучения

№ п\п	Дата	Тема	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1.		Набор обучающихся вгруппы. Техника безопасности. История возникновения спортивной скакалки.	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
2.		Базовые прыжки	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениес амооценка
3.		Прыжки через скакалку налевой ноге, на правой ноге	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
4.		Прыжки через скакалку сноги на ногу	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
5.		Прыжки через скакалку встороны (поочерёдно прыгать вправо и влево)	2	Выступление, выполнение творческих заданий	Наблюдениес амооценка
6.		Прыжки с вращением скакалки назад	2	Лекция, демонстрация	Наблюдение самооценка
7.		Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются	2	Лекция, инструктаж, входная диагностика	Опрос, обработка результатов диагностики
8.		С поворотами на 180 или 360 градусов	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
9.		Прыжки "Крестиком вперед"	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениес амооценка
10.		Прыжок в приседе с вращением скакалки вперёд петлёй	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
11.		Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойнойпрыжок)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
12.		Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая параведущих вращает синхронно	2	Выступление, выполнение творческих заданий	Опрос, самооценка
13.		Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу	2	Лекция, демонстрация	Опрос, наблюдение

14.		Прыжки через скакалку в парах скакалку вращаетодин обучающийся	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
15.		Прыжки через скакалку впарах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками	2	Лекция, демонстрация, выполнение творческих заданий	Наблюдениес амооценка
16.		Вращение скакалки (вдвоём)	2	Лекция, демонстрация, выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
17.		Прыжки через вращающуюся параллельноземле скакалку	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
18.		Пробегание по диагонали	2	Выступление	Наблюдениес амооценка
19.		Пробегание по прямой перпендикулярной линией	2	Индивидуальные выступления, выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
20.		Пробегание поточно черезкаждые 2 или 3 оборота скакалки	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениес амооценка
21.		Пробегание поточно на каждый оборот скакалки	2	Выступление	Наблюдение самооценка
22.		Пробегание парами или тройками, держась за руки	2	Лекция, демонстрация	Наблюдение самооценка
23.		Прыжки через длинную скакалку всей группой	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениес амооценка
24.		Прыжки через две скакалки одновременно по одном	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
25.		С прыжком через скакалку в паре	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
26.		Прыжки со сменой ног (выпады)	2	Выступление	Наблюдениес амооценка
27.		Прыжки "ноги скрестно"(крестик ноги)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
28.		Прыжки боком	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениес амооценка
29.		Прыжки в присяде	2	Выступление	Наблюдение самооценка
30.		Прыжки с продвижением	2	Лекция, демонстрация	Наблюдение самооценка
31.		Смешанные прыжки	2	Выполнение	Наблюдениес

				творческих заданий	амооценка
32.		Бег на месте	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
33.		Прыжки с высоким подниманием коленей	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
34.		Перекрестные прыжки	2	Выступление	Наблюдениес амооценка
35.		Прыжки с полуоборотами	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
36.		Прыжки "Рыбак"	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
37.		Игра "Рыбак"	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениес амооценка
38.		Прыжки вправо-влево	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
39.		Прыжки с приземлением одной ноги на пятку, то же с др. ногой	2	Выступление, промежуточная диагностика	Наблюдение самооценка
40.		Прыжки с приземлением одной ноги на носок. то же с др. ногой	2	Лекция	Наблюдениес амооценка
41.		Прыжки на скорость (30 сек.)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
42.		Прыжки на скорость (1 мин.)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
43.		Прыжки на выносливость	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениес амооценка
44.		Фристайл (мною придуманная комбинация движений)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
45.		Фристайл (придуманая занимающимися комбинация движений)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
46.		Прыжки трюковые	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениес амооценка
47.		Игровые заданияи эстафеты с длинной скакалкой	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
48.		Игра "Успей пробежать"	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
49.		Игра "Весёлые состязания"	2	Выполнение творческих	Наблюдениес амооценка

				заданий	
50.		Подведение итогов	2	Выступление	Наблюдение самооценка
51.		Соревнования	2	Лекция, игра	Наблюдение самооценка
52.		8-ка с прыжками в полуоборот	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
53.		Обучение прыжку в присяде вперед и назад	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
54.		Обучение прыжку "Ноги скрестно" вперед и назад	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
55.		Упражнения со скакалкойдля развития общей координации, ловкости: прыжки с продвижением, вращая скакалку вперед	2	Выступление	Наблюдение самооценка
56.		Прыжки с продвижениемвперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе	2	Лекция, игра	Наблюдение самооценка
57.		Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящейскакалкой)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
58.		Прыжки в разном и. п. и сразличным движением ног:на одной ноге; со сменой ног; сгибая ноги назад; сгибая ноги вперед (группируясь); поднимая высоко колени	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
59.		Прыжки ноги вместе-ноги врозь	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
60.		Прыжки с разведением и сведением ног в прыжке	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
61.		Одиночное групповое исполнение, две скакалки	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
62.		Одна длинная скакалка, синхронное вращение, асинхронное вращение (2 петли)	2	Выступление	Наблюдение самооценка
63.		Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" - базовый	2	Лекция, демонстрация	Наблюдениесамооценка

64.		Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" - базовыйи в обратно направлении	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
65.		Комплекс упражнений: базовый - ноги вместе-ноги врозь - смена ног	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
66.		Комплекс упражнений: 8-ка - прыжки на правой и левойноге - "крестиком назад"	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
67.		Связка упражнений: базовый - скрещивание рукв прыжке - базовый - скрещивание ног в прыжке - 8-ка в 2 оборота - выход из 8-ки в "крестик" руками	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
68.		Упражнение "Рыбак" с перепрыгиванием через скакалку двумя ногами одновременно	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
69.		"Крестиком" назад с переходом на 8-ку	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
70.		Быстрый бег на месте через скакалку	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
71.		Соревнования на лучшую комбинацию	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
72.		Подведение итогов	2	Открытое занятие	Наблюдение
		ИТОГО	144 часа		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378,
Кировский район г. Санкт – Петербург
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТА»
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «___»_____ 20 г
Протокол №_____

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом №___ от «___»_____20 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
Кировский район, Санкт-Петербург
_____ С.Ю. Ковалюк

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивная скакалка»
2 год обучения

5.1 Особенности организации обучающего процесса 2-го года обучения
Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка»
1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются обучающиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 7-8 лет, как мальчики, так и девочки. Количество обучающихся 15 человек

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Возраст обучающихся: от 7 до 10 лет

5.2 Задачи программы на 2 год обучения:

Обучающие:

-обучение и совершенствование техники прыжков на скакалке;
-овладение базовыми видами фитбол-аэробики, степ-аэробики, акробатики .
-укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

Развивающие:

-развивать скоростно-силовые качества,
-развивать гибкость, пластичность,
-развивать ловкость и координацию

Воспитательные:

- создание устойчивого интереса к занятиям ,
- воспитание быстроты движений в упражнениях со скакалкой, на фитболах и степ-
- платформах;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся

5.3 Содержание программы. 2-го года обучения

Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях .Техника безопасности назанятиях акробатикой, спортивной скакалкой, степ-аэробики, аэробики, фитбол-аэробики.
Структура контроля и самоконтоля на занятиях. Правила и режим выполнения силовых упражнений.

Классическая аэробика. Выполнение базовых шагов под музыку. Составление базовыхдвижений в связки, в восьмерки. Упражнения на баланс. Вариации и комбинации базовых движений. Самостоятельное составление и разучивание комбинаций. Выполнение комбинаций в режиме «нон-стоп».

Специальная физическая подготовка. Силовые упражнения(в партере, с

отягощениями, с резиновыми амортизаторами, на фитболах, на степ-платформах) Режим выполнения силовых упражнений. Темп выполнения упражнений. Стретчинг
Степ-аэробика. Базовые степ-шаги. Соединение базовых шагов в связки. Комбинации базовых шагов. Пауэр степ(выполнение стоп-шагов с добавлением прыжков. Комбинации надвух степах. Самостоятельное составление комбинаций с партнером.
Акробатика. Кувырок вперед в группировке. кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180градусов. Кувырок назад. в группировке, в полушпагат. Стойки на лопатках, на голове и руках. Висы и упоры. Переворот в сторону, вперед. назад.
Участие в соревнованиях, концертах. тестирование участие в соревнованиях,концертах, тестирование**. Просмотр выступлений различных танцевальных групп, исполняющих современные танцы (в стиле танцевальной аэробики, спортивной скакалки) репетиции, прогоны. На концертах, фестивалях. Конкурсах, соревнованиях различного уровня. Репетиция: обработка элементов. Работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в выполнении,работа над техникой прыжков, обработка четкости построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.**

5.4 Ожидаемые результаты обучения

Ожидаемые результаты 2 года обучения
Обучающие будут знать:

– правила безопасности на занятиях акробатикой, скакалкой, степ-аэробики, аэробики,фитбол-аэробики,
структуру контроля и самоконтроля на занятиях
– правила и режим выполнения силовых упражнений,
– правила выполнения базовых движений и элементов трудности аэробики;
– спортивную терминологию,
– цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

<u>Обучающиеся будут уметь:</u>

– составлять базовые движения в связки, в восьмерки, упражнения на баланс,вариации и комбинации базовых движений,
– правильно выполнять прыжки со скакалкой, прыжки на короткой скакалке и на одной длинной скакалке, сложные прыжки на короткой скакалке с согласованиемдвижений рук и ног, с перемещением, используя две длинные скакалки, прыжки классические(вперед, назад).прыжки на одной ноге(вперед, назад),групповые прыжки через длинную скакалку и двойную длинную скакалку,
– выполнять базовые шаги аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики,
– составлять танцевальную композицию ,
– составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетоминдивидуальных особенностей;
– осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальнойфизической подготовленностью;
– составлять графики личных достижений;
– соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
– использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

5.5 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Дата	Тема	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1.		Техника безопасности. Скакалка и здоровье	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
2.		Базовые прыжки. Отработка навыка	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
3.		Прыжки через скакалку на левой ноге, на правой ноге	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
4.		Прыжки через скакалку с ноги на ногу	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
5.		Прыжки через скакалку в стороны (поочерёдно прыгать вправо и влево)	2	Выступление, выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
6.		Прыжки с вращением скакалки назад	2	Лекция, демонстрация	Наблюдение самооценка
7.		Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются	2	Лекция, инструктаж, входная диагностика	Опрос, обработка результатов диагностики
8.		С поворотами на 180 или 360 градусов	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
9.		Прыжки "Крестиком вперед"	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
10.		Прыжок в приседе с вращением скакалки вперёд петлёй	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
11.		Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
12.		Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая пара ведущих вращает синхронно	2	Выступление, выполнение творческих заданий	Опрос, самооценка
13.		Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу	2	Лекция, демонстрация	Опрос, наблюдение
14.		Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка

15.		Прыжки через скакалку в парах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками	2	Лекция, демонстрация, выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
16.		Вращение скакалки (вдвоём)	2	Лекция, демонстрация, выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
17.		Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
18.		Пробегание по диагонали	2	Выступление	Наблюдениесамооценка
19.		Пробегание по прямой перпендикулярной линией	2	Индивидуальные выступления, выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
20.		Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
21.		Пробегание поточно на каждый оборот скакалки	2	Выступление	Наблюдение самооценка
22.		Пробегание парами или тройками, держась за руки	2	Лекция, демонстрация	Наблюдение самооценка
23.		Прыжки через длинную скакалку всей группой	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
24.		Прыжки через две скакалки одновременно по одном	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
25.		С прыжком через скакалку в паре	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
26.		Прыжки со сменой ног (выпады)	2	Выступление	Наблюдениесамооценка
27.		Прыжки "ноги скрестно"(крестик ноги)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
28.		Прыжки боком	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
29.		Прыжки в присяде	2	Выступление	Наблюдение самооценка
30.		Прыжки с продвижением	2	Лекция, демонстрация	Наблюдение самооценка
31.		Смешанные прыжки	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
32.		Бег на месте	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка

33.		Прыжки с высоким подниманием коленей	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
34.		Перекрестные прыжки	2	Выступление	Наблюдениесамооценка
35.		Прыжки с полуоборотами	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
36.		Прыжки "Рыбак"	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
37.		Игра "Рыбак"	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
38.		Прыжки вправо-влево	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
39.		Прыжки с приземлением одной ноги на пятку, то же с др. ногой	2	Выступление, промежуточная диагностика	Наблюдение самооценка
40.		Прыжки с приземлением одной ноги на носок. то же с др. ногой	2	Лекция	Наблюдениесамооценка
41.		Прыжки на скорость (30 сек.)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
42.		Прыжки на скорость (1 мин.)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
43.		Прыжки на выносливость	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
44.		Фристайл (мною придуманная комбинация движений)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
45.		Фристайл (придуманая занимающимися комбинация движений)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
46.		Прыжки трюковые	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
47.		Игровые заданияи эстафеты с длинной скакалкой	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
48.		Игра "Успей пробежать"	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
49.		Игра "Весёлые состязания"	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
50.		Подведение итогов	2	Выступление	Наблюдение самооценка
51.		Соревнования	2	Лекция, игра	Наблюдение самооценка

52.		8-ка с прыжками в полуоборот	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
53.		Обучение прыжку в присяде вперед и назад	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
54.		Обучение прыжку "Ноги скрестно" вперед и назад	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
55.		Упражнения со скакалкойдля развития общей координации, ловкости: прыжки с продвижением, вращая скакалку вперед	2	Выступление	Наблюдение самооценка
56.		Прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе	2	Лекция, игра	Наблюдение самооценка
57.		Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой)	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
58.		Прыжки в разном и. п. и с различным движением ног:на одной ноге; со сменой ног; сгибая ноги назад; сгибая ноги вперед (группируясь); поднимая высоко колени	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
59.		Прыжки ноги вместе-ноги врозь	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
60.		Прыжки с разведением и сведением ног в прыжке	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
61.		Одиночное групповое исполнение, две скакалки	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
62.		Одна длинная скакалка, синхронное вращение, асинхронное вращение (2 петли)	2	Выступление	Наблюдение самооценка
63.		Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" - базовый	2	Лекция, демонстрация	Наблюдениесамооценка
64.		Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" - базовыйи в обратно направлении	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
65.		Комплекс упражнений: базовый - ноги весте-ноги врозь - смена ног	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка

66.		Комплекс упражнений: 8-ка - прыжки на правой и левой ноге - "крестиком назад"	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
67.		Связка упражнений: базовый - скрещивание рукв прыжке - базовый - скрещивание ног в прыжке - 8-ка в 2 оборота - выход из 8-ки в "крестик" руками	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
68.		Упражнение "Рыбак" с перепрыгиванием через скакалку двумя ногами одновременно	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
69.		"Крестиком" назад с переходом на 8-ку	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдениесамооценка
70.		Быстрый бег на месте через скакалку	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
71.		Соревнования на лучшую комбинацию	2	Выполнение творческих заданий	Наблюдение самооценка
72.		Подведение итогов	2	Открытое занятие	Наблюдение
		ИТОГО	144 часа		

Методическое обеспечение программы

№ п/п	*Раздел программы*	*Формы занятий*	*Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса*	*Дидактический материал, техническое оснащение занятий*	*Формы подведения итого в*
1.	Техника безопасности. Основы здорового образа жизни	лекция	Словесный, наглядный	памятки	Опрос
2.	Ритмика, элементы	Традиционное занятие,	Наглядный, практический,	Скакалка, гимнастическая	Взаимозачет
	музыкальной грамоты	комбинированное занятие	фронтальный, репродуктивный	палка, аудиозаписи	
3.	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, традиционное занятие	Индивидуально-фронтальный метод, работа в парах	Гантели, гимнастическая лестница, скамейка, мяч набивной, гимнастические маты	зачет
4.	Скиппинг	Традиционное занятие, комбинированноезанятие, турнир, соревнование, фестиваль, концерт, репетиция	Фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный	Скакалка малая, скакалка по 6м – 4шт	Контрольное занятие, концерт, конкурс
5.	Разучивание танцевальных композиций	Комбинированный,групповой	Индивидуально-фронтальный	Аудиозаписи, костюмы, магнитофон	Открытое занятие для родителей,

					концерт
6.	Основы танцевальной аэробики	Традиционное занятие	Фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный	Аудиозаписи, магнитофон, карточки	Самостоятельная работа, открытое занятие для родителей
7.	Подвижные игры	Практическое занятие, игра	Словесный, практический, фронтальный	Мячи, обручи, скакалки	Эстафеты, фестивали, игра-испытание
8.	Участие в соревнованиях, концертах, тестирование	Соревнование, турнир	Фронтальный, практический	Мячи, скакалки, обручи, костюмы	соревнование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детскогосада - М.: Просвещение, 1983
2. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.
3. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер.- М.:Издательский центр «Академия», 2002.
4. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. -- М.:Академия, 2005.
5.Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С. 26-28.
6. Лукина Г.Г. Коррекция и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук.-СПб., 2003.
7. Лукина Г.Г., Потапчук А.А. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников:Учебное пособие / Под ред. СО. Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004.
8. Муравьева С.К. Методика проведения уроков физкультуры в первом классе. - Л.:Просвещение, 1960.
9. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятийфизическими упражнениями Методические

рекомендации / Автор-составитель С.О. Филиппова-СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2000. - 53 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн.Пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-480 с.
11. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культ. / Под редакцией Т.СЛисицкой. - М.: Физкультура и Спорт, 1982. -232 с.
12. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.
13.http://womanwiki.ru/w/%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B8%D0%BD% D0%B3 форум скипперов.
14.http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2002n3/p81-86.htmРоуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе. Берестецкая И.Ю., Окунская И.Ю. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
15.http://yandex.ru/yandsearch?text=%22%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%BE%20%D0%A0%D 0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%22&from=fx3&clid=46510&lr=51"Утро России"
16.http://yandex.ru/yandsearch?text=%22%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%84 %D0%B0%D0%BA%D1%81%22.+&clid=46510&lr=51 "Интерфакс".
17.http://mollenta.ru/articles/skipping.php Наталья Мазаева
18.http://womanwiki.ru/w/%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B8%D0%BD% D0%B3 Женская энциклопедия. Скиппинг.
19.http://summercamp.ru/index.php5/%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B8% D0%BD%D0%B3 Скиппинг
20. http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-774/ Анна Краснорусская. Что такое скиппинг, или какаяпольза от скакалки.
21.http://www.nicemama.com/?p=81Сайт для всей семьи. Скиппинг или упражнения соскакалкой.
22.http://zdravoe.com/125/p3694/index.htm Упражнения со скакалкой для дошкольников 23.http://www.turnikpedia.ru/turnikmen-statji/zhilety-utyazheliteli-lyamy-nakladki-dlya- turnika/skakalka-uprazhneniya-kak-vybrat-texnika-bezopasnosti-.html 24.http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/fizkultura-uprazhnenie-s-dlinnoi-skakalkoiА.В.Ефимова - учитель физической культуры

Приложение №1

Диагностика результативности освоения программы 2 год обучения

Творческое объединение - «Спортивная скакалка»
Педагог -
Вид диагностики ___ входная/промежуточная/ итоговая___
Год обучения_____2_____ группа №_____

№ п\п	Ф.И. обучающегося	Бег на 60 метров (на время)	Отжимание от пола (количество раз)	Прыжки со скакалкой одинарные	Средний показатель результативности Программы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

15 ч – 100% 1ч –%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

Критерии	Бег на 60 метров (на время)	Отжимание от пола (количество раз)		Прыжки со скакалкой одинарные (раз в мин.)
В – высокий уровень	11,0 - 11,4 сек	М. Более 40 раз	Д. Более 30 раз	Более 95 раз
С – средний уровень	11,5 – 12,2 сек	М. 30-40 раз	Д. 15-30 раз	70-95 раз
Н – низкий уровень	Более 12, 2 сек.	М. Менее 30 раз	Д. Менее 15 раз	Менее 70 раз

Приложение №2

ТАБЛИЦА ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ 1/2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Творческое объединение - «Спортивная скакалка»
Педагог -
Вид диагностики ___ входная/промежуточная/ итоговая___
Год обучения_____ группа №_____

№ п\п	Ф.И. обучающегося	Коммуникативные навыки	Внимание	Лидерские качества	Средний показатель результативности Программы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

15ч – 100% 1ч – %	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение вращению скакалки.

Главная задача научить детей вращать скакалку, работая кистью руки. Для этого необходимовыполнить несколько подготовительных упражнений.

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направленаточно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад.

2. То же упражнение, но теперь локоть руки прижат к туловищу.

3. То же упражнение, но теперь вращаем скакалку 5 раз правой рукой, перекладываем в левуюруку и вращаем 5 раз левой рукой.

4. Скакалка сложена вдвое в правой руке. Вращаем «восьмёрку» - вращаем скакалку один круг сзади вверх вперёд вправо, потом уводим скакалку вниз влево и делаем полный круг снизу вверх-вправо.

5. Вращение скакалки в парах, следить за одновременным вращением вперед или назад, работает только кисть.



Обучению классическому прыжку вперёд, назад.

Обучение начинается с техники выполнения прыжка без скакалки. Основной задачей, здесь является выполнения прыжков с прямым туловищем, правильным отталкиванием и правильнымприземлением.

1. Прыжки на месте: на двух, на одной ноге, на двух вперёд-назад, на двух влево-вправо, прыжкисо сменой ног, «ножницы» и др.

2. Выполнение всех прыжков указанных в упр.№1, но по прямой или через прямую линию вдвижении.

3. То же самое, но через натянутую верёвочку над полом на 5, 10, 15, 20 см.

После того, как прыжки будут освоены, и техника прыжков будет правильной, можно переходить кпрыжкам со скакалкой.

4. И.п. – о.с., скакалка в правой руке. Вращаем скакалку вперёд-вверх-вниз-назад, и когда скакалкаоказывается в нижнем положении, совершается прыжок на двух ногах вверх.

5. То же, но вращаем скакалку назад.Упр. №1 и упр.№2. только варьируем прыжки: ноги вместе – ногиврозь, на правой и левой ногах, со сменой положения ног вперёд- назад и др.



6. Выполнение прыжков одновременно с вращением скакалки «восьмёркой».

Как только работа рук с вращением скакалки и прыжков будетполучаться согласованной, можно переходить к прыжкам черезскакалку.

7. И. п. — о.с., скакалка сзади. Учащийся начинает вращать скакалкусзади вверх, вперёд, вниз. Как только скакалка оказывается вкрайнем нижнем положении, учащийся останавливает скакалку иперешагивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, упражнение начинается заново.

8. То же, но вместо перешагивания, учащийся осуществляет прыжок.

9. И. п. — о.с., скакалка сзади. Учащийся начинает вращать скакалку сзади вверх, вперёд, вниз. Внизу, когда скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, учащийся поднимает носки ног и задерживает (ловит) скакалку



встаёт на носки и продолжаетвращать скакалку, выполняя упражнение.

10. И. п. — о.с., скакалка сзади.Учащийся начинает вращать скакалку сзади вверх, вперёд, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, он перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается одинпрыжок.

11. То же что и упр.№3, но вращаем скакалку назад и ловим её пятками ног.

12. То же, что и упр.№4, но с вращением скакалки назад.

Когда изучены классические прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, можно переходить к остальным видам прыжков: со сменой ног, в две половинки, ноги врозь, ноги скрестно, с выпадамии др. Причём делать вышеназванные прыжки можно как на месте, так и с продвижением вперёд, назад, в сторону, по диагнонали.

Далее приступаем к изучению наиболее трудные координационных прыжков: «скрестив руки и «восьмёрка».

Обучению прыжку «скрестив руки».

1. И.п. – о.с. скакалка в двух руках.

1- Скрестить руки перед собой (одну руку, как бы положить на другую через

верх).2- Перешагнуть в образовавшуюся петлю.

3- Выполнить вращение скакалки вперёд со скрещенными впереди

руками.4- Развести руки в стороны.

2. То же, но вместо перешагивания, выполнить прыжок.

3. И. п. - о. с., скакалка сзади. Спортсмен начинает вращать скакалку сзади вверх. Затем, когда скакалка движется сверху вперёд и вниз, спортсмен скрещивает руки. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен поднимает носки ног и задерживает скакалку стопами, далее отпускает её. Когда скакалка оказывается сзади,засчитывается один прыжок. Далее спортсмен продолжает выполнение упражнения.

4. То же, но уже совершая прыжок.

5. Чередование прыжка «скрестив руки» с классическим прыжком.

6. Все упражнения сначала, но с вращением скакалки назад.

После освоения вышеперечисленных видов прыжков можно приступать к обучению прыжкам впарах и прыжкам боком.

К обучению прыжкам на одной ноге и в приседе приступают лишь тогда, когда у занимающихсябудет достаточно хорошо развита сила всех мышц ног.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ ЧЕРЕЗДЛИННУЮ СКАКАЛКУ.

Упражнения на обучение вращению скакалки (одному)

1. И.п. о.с. скакалка в право (левой) руке. Вращать скакалку перед собой меняя амплитудувращения (кистью, от предплечья и полностью рукой).

2. То же, меняя темп вращения.

3. Тоже перекладывая из правой в левую.

Упражнения на обучение вращению скакалки (вдвоём)

1. Вращение скакалки с изменением темпа (скорость) вращения;

2. Вращение скакалки с изменением направление движения после определённого числа оборотовскакалки (обратить внимание на согласованное энергичное начало движений руками);

3. Вращение скакалки, перекладывая скакалку из правой руки в левую и обратно;

4. Вращение скакалки с передачей скакалки партнёрам, не прекращая её движения.

Принимающий становится сзади партнёра со стороны «рабочей» руки и, приблизив одноимённуюруку к его кисти, ловит темп вращательных движений и берёт скакалку. При выполнении упражнения в командах (отделениях) можно при многократных передачах обусловить число вра-щений для каждого очерёдного участника.

Упражнение на обучение пробегания под вращающейся скакалкой.

Пробегание под вращающейся скакалкой. Движение вперёд следует начинать вслед за скакалкой,когда она проходит перед лицом сверху вниз. Надо успеть пробежать под ней, пока она делает оборот.

1. Пробегание по диагонали (под острым углом к линии, соединяющей ведущих). Началопроизвольное.

2. Пробегание по прямой (перпендикулярно к линии, соединяющей ведущих). Началопроизвольное.

3. То же, но через указанное число оборотов скакалки.

4. То же, но по внезапному сигналу учителя.

5. Пробегание парами или тройками, держась за руки. Начало произвольное, по командеведущего исполнителя.

6. Стоя перед скакалкой в колонне по одному (по 2—3), поочерёдное пробегание через каждые 2или 3 оборота скакалки.

7. То же, выполняя пробегание поточно на каждый оборот скакалки.

8. Пробегание боком (скрестным или приставным шагом); то же, делая на средней линии поворотна 180°.

9. Пробегание с поворотом на 360°.

10. Пробегание боком вдвоём, стоя лицом друг к другуи держась за руки.

11. Пробегание вдвоём-втроём, стоя в затылок друг другу; то же в сцеплении, держась за пояс или положиврук на плечи впереди стоящего.

12. Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2—4), которые каждая параведущих вращают синхронно.

13. Пробегание с кувырком вперёд (через плечо, боком). Под скакалкой укладывают в длину один-два гимнастических мата или раскатывают акробатическую дорожку. То же можно делать на ковре.

14. Пробегание с мячом: на средней линии ударить его о пол и поймать — бросать мяч под угломвперёд; подбросить мяч вверх, чтобы он перелетел через вращающуюся скакалку, и, завершая пробегание, поймать его; то же, выполняя ведение мяча.

Пробегание под вращающейся скакалкой. Движение вперёд следует начинать вслед за скакалкой,когда она проходит перед лицом сверху вниз. Надо успеть пробежать под ней, пока она делает оборот.

15. Пробегание по диагонали (под острым углом к линии, соединяющей ведущих). Началопроизвольное.

16. Пробегание по прямой (перпендикулярно к линии, соединяющей ведущих). Началопроизвольное.

17. То же, но через указанное число оборотов скакалки.

18. То же, но по внезапному сигналу учителя.

19. Пробегание парами или тройками, держась за руки. Начало произвольное, по командеведущего исполнителя.

20. Стоя перед скакалкой в колонне по одному (по 2—3), поочерёдное пробегание через каждые 2или 3 оборота скакалки.

21. То же, выполняя пробегание поточно на каждый оборот скакалки.

22. Пробегание боком (скрестным или приставным шагом); то же, делая на средней линии поворотна 180°.

23. Пробегание с поворотом на 360°.

24. Пробегание боком вдвоём, стоя лицом друг к другуи держась за руки.

25. Пробегание вдвоём-втроём, стоя в затылок друг другу; то же в сцеплении, держась за пояс или положиврук на плечи впереди стоящего.

26. Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2—4), которые каждая параведущих вращают синхронно.

27. Пробегание с кувырком вперёд (через плечо, боком). Под скакалкой укладывают в длину один-два гимнастических мата или раскатывают акробатическую дорожку. То же можно делать на ковре.

28. Пробегание с мячом: на средней линии ударить его о пол и поймать — бросать мяч под угломвперёд; подбросить мяч вверх, чтобы он перелетел через вращающуюся скакалку, и, завершая пробегание, поймать его; то же, выполняя ведение мяча.

Упражнение на обучение пробегания с прыжком через вращающуюся скакалку.

Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку (при её движении внизу на исполнителя). Движение вперёд следует начинать, когда скакалка опускается сверху вниз от исполнителя, чтобыуспеть подбежать к средней линии и выполнить прыжок на встречном движении скакалки внизу.

1. Пробегание с прыжком через неподвижно висящую скакалку.

1. Пробегание с прыжком через качающуюся скакалку. Рассчитывать своё движение так, чтобы прыжок выполнялся в момент встречного движения скакалки. Упр. 1 и 2 являются подводящими.
2. Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку, начало произвольное; то же, ночерез указанное число оборотов скакалки.

4.Пробегание с прыжком через скакалку парами и

тройками, держась за руки, начало по команде ведущего.

1. Стоя перед скакалкой в колонне по одному (по 2—3), поочерёдное пробегание черезкаждые 2 или 3 оборота скакалки.
2. То же, выполняя пробегание с прыжком поточно на каждый оборот скакалки.

3. Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2—4), которые каждая параведущих вращают

синхронно.

8. Пробегание, выполняя на мате кувырок с прыжком через вращающуюся скакалку. В качестве подводящего упражнения целесообразно освоить кувырок прыжком через качающуюся скакалку.

Упражнение на обучение комбинированному пробеганию.

1. Пробегание вперёд под вращающейся скакалкой и, повернувшись кругом, возвращениеназад с прыжком через скакалку.

1. То же, в парах, тройках.

1. Встречное одновременное пробегание участников, стоящих по обе стороны вращающейся скакалки.



2. Пробегание последовательно через 2—4скакалки, вращающейся в разном направлении, т. е. чередуя пробегание под скакалкой и прыжок через скакалку.

5. То же, в парах, тройках. Припоследовательном пробегании нескольких скакалок можно усложнять задания, меняя темп и согласование движений скакалок.

Упражнение на обучение прыжкам через вращающуюся скакалку с вбеганием ивыбеганием.

1. Прыжки через неподвижно висящую скакалку: стоя лицом к скакалке, вперёд-назад; стоя боком к скакалке, вправо-влево; то же, с промежуточным прыжком на месте; вправо-влевос ноги на ногу.

2. Прыжки через качающуюся скакалку из и. п., стоя на средней линии (между ведущими): с ноги на ногу; на двух ногах с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка; с поворотами на 90° и 180°. Ведущие начинают качать скакалку от ног исполнителя. Вначаленадо раскачивать скакалку по небольшой амплитуде и в замедленном темпе.

3. То же, из и. п., стоя снаружи в 1—1,5 м от средней линии. Когда ведущие раскачали скакалку, входить вслед за ней и начинать прыжки на средней линии, а затем после последнего прыжка убегать в сторону, противоположную движению скакалки.

Упр. 1—3 являются подводящими.

4. Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через неё и выбегание в ту жесторону (вслед за уходящей скакалкой); то же вбегая и выбегая под углом к средней

линии.

1. Вбегание навстречу скакалке с прыжком через нее и выбегание обратно (вслед заскакалкой); то же, выполнив серию прыжков.
2. Прыжки в разном и. п. и с различным движением ног: на одной ноге; со сменой ног; поднимая высоко колени («гарцующий бег»); сгибая ноги назад; сгибая ноги вперёд (группируясь); с разведением и сведением ног в прыжке; в полуприседе; в приседе.

3. Прыжки через скакалку, вращающуюся с различной скоростью, с постепенным ускорениемили замедлением.
4. Комбинации из освоенных прыжков, используя различные способы (варианты) вбеганий ивыбеганий.
5. Прыжки групповые с поочерёдным или одновременным вбеганием и выбеганием.

10 Прыжки групповые классические вперёд с места. И. п. — два спортсмена, юноша и девушка,держат скакалку за разные концы.

Остальные члены команды (8 человек) стоят в шеренге так, чтобы скакалка лежала у них сзади наполу зала. Юноша и девушка начинают вращать скакалку сзади вверх, вперёд, вниз. Когда скакалка, продолжая движение внизу назад, оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены команды, стоящие внутри скакалки, перепрыгивают через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок. Далее спортсмены продолжают совершать прыжки до задевания скакалки и остановки.

11. Прыжки групповые классические вперёд с впрыгивания. И. п. — два спортсмена, юноша и девушка, держат скакалку за разные концы и вращают её. Остальные члены команды (8 человек)по очереди впрыгивают и делают прыжки. Когда все члены команды впрыгнули внутрь скакалки, начинается подсчёт количества прыжков, спортсмены продолжают прыжки до задевания скакалки.

12. Прыжки через удлинённую скакалку, «накапливаясь» под ней до рекордного количестваодновременно прыгающих исполнителей.

13. Прыжки с двойной скакалкой (с вбеганием и выбеганием). Двое ведущих, держат в вытянутыхвперёд руках концы скакалок, крутят их с частотой один оборот в секунду. Каждая скакалка
движется через внешнюю сторону вверх и через внутреннюю вниз. Круги выполняются последовательные: когда одна скакалка наверху, вторая внизу, т. е. их максимальное расхождение в 180° на вертикальной плоскости, а встречное движение скакалок происходит на горизонтальном уровне. Прыгающему надо вбежать в круг, образованный двумя скакалками, вслед за ближней, которая, пройдя перед его лицом, уходит вниз, а дальняя поднимается вверх.Вбегать вначале лучше под острым углом.

14. Прыжки с двойной скакалкой: меняя способы прыжков; с поворотами влево и вправо;небольшими группами — по 2—3 и более обучающихся.

Подвижные игры со скакалкой.

«Десяточка»



Инвентарь: скакалка.

Число игроков:1-5 человек.

Правила игры: Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз - в зависимости от сложности. Причем начинаемигру с 10 прыжков и постепенно приходим к одному последнему — победному прыжку. Один игрок начинает прыгать, если где-то сбивается или не выполняет упражнение - ход переходит к следующему. В следующий раз, когда очередь дойдёт до игрока повторно, он начинает прыгать стого упражнения на котором ошибся.

10 раз – простые прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперёд.

9 раз – «бег» через скакалку с вращением скакалки вперёд – прыжки на одной ноге, но каждый раз ноги меняем.

8 раз – прыжки через скакалку на правой

ноге.7 раз – прыжки через скакалку на левой

ноге.

6 раз – прыжки через скакалку на двух ногах одновременно с вращением скакалки

назад.5 раз – «бег» через скакалку с вращением скакалки назад.

4 раза – прыжки на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд чередуя простое вращение,с вращением скрестив руки.

3 раза – прыжки скрестив ноги с вращением скакалки

вперёд.2 раза – прыжки скрестив ноги с вращением

скакалки назад.

1 раз – прыжок на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд.

Победителем считается тот, кто первым выполнил все упражнения.

«Часы»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 10-15 человек.

Правила игры: Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в томже ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете - он меняется с

одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков - прыгатькак можно дольше, не сбиваясь.

«Удочка»

Инвентарь: длинная или короткая скакалка.

Число игроков: 15-20 человек.

Правила игры: Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в

круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время
прыжков. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывшийводящий занимает его место. Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет

носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителямистановятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

«Выручалочки»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 10-15 человек.

Правила игры: Двое детей крутят скакалку, а остальные должны через нее прыгать. Для этого дети по очереди подходят к крутящейся скакалке и, выбрав подходящий момент, впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и т.д. Если кто-то ошибается, то он встает крутить скакалку вместо ведущего. Тот, кто остается последним, становится «выручалочкой» - он можетспасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него.

«Зеркало»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 15-20 человек.

Правила игры: Выбирается один ведущий, который выполняет различные прыжки со скакалкой (например: на одной или двух ногах, скрещивая руки, 2 прыжка за один оборот, скрещивая ноги),задача всех остальных игроков повторять прыжки за ведущим. Тот, кто не сможет повторить прыжки правильно или собьётся раньше времени, выбывает из игры. Ведущий должен менять прыжки через каждые 10 одинаковых прыжков. Побеждают 3-5 игроков, которые выполнят все прыжки правильно и без ошибок.



«Кто больше?»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 15-20 человек.

Правила игры: Дети по очереди прыгают через короткую скакалку на двух ногах, а учитель (ответственный ученик) считает прыжки до первой ошибки. При хорошей подготовке детей учитель (ответственный ученик) считает число прыжков за единицу времени (30 сек, 1— 1,5 минуты). Побеждает учащийся прыгнув за определённое время наибольшее количество прыжков.

«Прыжки на скакалке

вдвоем»*Инвентарь:* короткая

скакалка. *Число игроков*: 2

человека.

Правила игры: Нужно взяться за руки, концы скакалки в свободных руках. А теперь, наловчившисьможно прыгать вдвоем, устроив гонку или соревнование. Прыжки могут быть различными, например: прыгать вместе на двух, одной ноге, бегая вперёд какое-либо расстояние, прыгать на двух, крутя скакалку назад, перепрыгивая через низкие предметы.

«Подсечка»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 10-20 человек.

Правила игры: Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. В центре круга становится руководитель, со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа её за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы незадеть скакалку. Задевший скакалку, получает штрафное очко. Игра проводится 3-4 мин.
Выигрывает команда, игроки которой получат меньше штрафных очков. Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя. Скакалку надовращать равномерно, постепенно поднимая её вверх. Игру можно проводить и на выбывание, игрок, задевший скакалку, выбывает. В этом случае побеждает та команда, у

которой по
истечении времени остаётся больше игроков.

«Самый гибкий»

Инвентарь: длинная скакалка или верёвка.

Число игроков: 10-20 человек.

Правила игры: Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку

(или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под неё, выгибаясь назад, незадевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.

«Имена»

Инвентарь: короткая или длинная скакалка.

Число игроков: 8-10 человек.

Правила игры: Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно,начиная с первого прыжка говоря: «Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... и т. д.»или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.». Побеждает ребенок, назвавший больше
имен без повторений. Вариант игры: число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом 10. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры.

«Кто дальше?»

Инвентарь: короткая скакалка на каждого участвующего.

Число игроков: 2-4 человека.

Правила игры: На игровой площадке проводится линия. По первому сигналу учителя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди. Вариант игры: на



игровой площадке проводятся две параллельные

линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линиистарта и финиша. У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые

начинают по сигналу учителя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

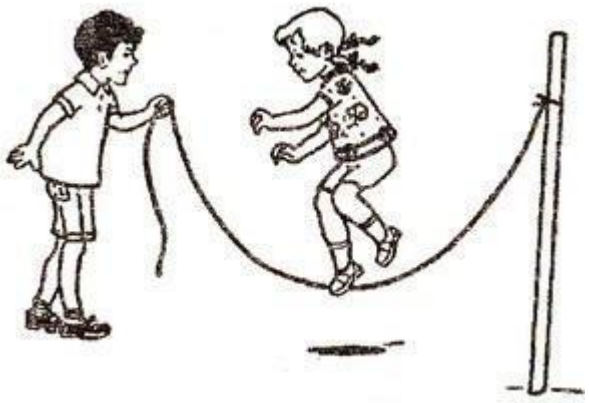
«Люлька»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 2-5 человек.

Правила игры: Веревку держат двое, держа каждый один из концов. Можно один конец привязать к столбику или дереву, и тогда держать сможет один человек. Веревку раскачивают над землей на разной высоте —- от 10—20 см до 50 и выше. Участники по одному (или парами) разбегаются и перепрыгивают через раскачиваемую веревку или же начинают прыгать разными способами: с сомкнутыми ногами, на одной ноге, со скрещенными ногами, с поворотом при прыжке и т. д. Прыгают, пока не совершат ошибки. Допустивший ошибку, сменяет
одного из качающих веревку. Ошибкой считается не только не получившийся прыжок, но и любое

задевание веревки. Однако если это произошло по вине крутивших веревку, то прыгавший



имеетправо на повторную попытку.

ЭСТАФЕТЫ СО СКАКАЛКОЙ

1. Простая.

Инвентарь: короткая скакалка.

По сигналу, первый, перепрыгивая через скакалку, огибает поворотный знак, возвращается к своей команде, передаёт скакалку следующему.

2. Встречная эстафета с обручем и скакалкой.

Инвентарь: обруч и короткая скакалка.

Команды строятся для встречной эстафеты. У направляющего правой подгруппы - гимнастическийобруч, а у направляющего левой подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

3. «Кружилиха».
Инвентарь: короткая скакалка.

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своейколонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

4. Эстафета парами.

Инвентарь: короткая скакалка.

Игроки двух команд разбиваются на пары и встают в колонны. Финиш находится в 10–15 м от линии старта. Игроки в парах стоят плотно друг к другу (один за другим). У одного из них в руках
скакалка. По сигналу оба устремляются к финишу, прыгая через скакалку. Добежав до финишной

прямой, они возвращаются, однако скакалку вращает другой игрок пары. Затем передают скакалку следующей паре. Игра заканчивается, когда финиширует последняя пара.

5. Бег со скакалкой.

Инвентарь: короткая скакалка и обруч.

Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 2 и 10 метровнаходятся стойки. В 2-х метрах от дальней стойки располагается обруч. По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки, затем добегая до стартовой линии передает эстафету. Выполнение детьми задания «перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг» должно в обязательном порядке проводиться от стартовой
линии до стойки. В случае нарушения игроком условий эстафеты, он возвращается судьей обратно к стартовой линии для правильного выполнения эстафеты. Допускается выполнения игроком перепрыгивания через скакалку раньше, в промежутке между обручем и стойкой. Второйигрок передает эстафету третьему и остальным нечетным игрокам способом: передача скакалки из рук в руки.

6. Три прыжка.

Инвентарь: короткая скакалка и обруч.

На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обручи делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча.

7. Через скакалки.

Инвентарь: короткая скакалка на каждую пару.

Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3 -4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки нарасстоянии 50 - 60 см от пола. По сигналу руководителя первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своихмест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

8. Вместе дружно через скакалку.

Инвентарь: короткая скакалка.

Первый со скакалкой в руках оббегает поворотный знак, подбегает ко 2-му, они берутся за разныеконцы скакалки и проводят скакалку под ногами своей команды, а игроки команды в свою очередь перепрыгивают через скакалку. Как только вся команда перепрыгнула, первый остаётся в конце колонны, а второй со скакалкой в руках, оббегает поворотный знак и бежит уже к третьему и т.д.
Выигрывает команда выполнившая задание быстрее.

9. Через длинную скакалку.

Инвентарь: длинная скакалка.

Двое с длинной скакалкой в руках встают вдоль линии бега и начинают крутить её, остальные по очереди по команде марш подбегают к скакалке, впрыгивают в неё, выпрыгивают, оббегают

поворотный знак и бегут к своей команде, передают эстафету следующему. Если игрок задеваетскакалку, он возвращается к своей команде, дотрагивается рукой до стартовой линии и бежит выполняет задание заново. Можно обратно не возвращаться, а за неправильное выполнение назначать штрафные очки.

10. Качели.

Инвентарь: длинная скакалка.

Двое игроков берут длинную скакалку встают поперёк команды и раскачивают её. По сигналу первый добегает до скакалки, перепрыгивает через неё, оббегает поворотный знак, добегает доскакалки, перепрыгивает через неё и бежит передавать эстафету следующему.

11. Принеси предмет.

Инвентарь: ведро с кубиками по числу игроков и короткая скакалка.

В 15 м от команд стоят вёдра с кубиками. По сигналу первые, со скакалкой в руках сложенной вдвое, добегают до ведра, берут один предмет, кладут его и тянут этот предмет скакалкой, сложенной вдвое (петелькой) к своей команде. Как только предмет пересёк линию финиша, игрокберёт его в руки, а скакалку передают следующему.

12. По кругу.

Инвентарь: короткая скакалка.

Все игроки в стают в круг, в 1 м друг от друга. По сигналу первый, бежит в середину круга, берёт скакалку выбегает из круга и начинает прыгать со скакалкой вокруг команды. Как только игрок допрыгал до своего места, он берёт скакалку в руки, кладёт её в середину круга и передаёт рукойпо плечу эстафету следующему.

13. Завяжи, развяжи.

Инвентарь: короткая скакалка и обруч.

По сигналу первый, со скакалкой в руках бежит до обруча, завязывает на нём скакалку и бежит передавать эстафету следующему. Второй, бежит до обруча – развязывает скакалку. И так далеечередуя выполнение задания.

14. Полоса препятствий.

Инвентарь: две длинные верёвки, обруч и набивной мяч.

Поперёк движения натянуты две длинные верёвки: одна верёвка 20 см от пола, а другая 1 метр отпола. По сигналу, с набивным мячом в руках подбегая к первой верёвке — перепрыгивает её, под второй подлезает. Встаёт в обруч, подбрасывает мяч, ловит его и бежит обратно выполняя задания наоборот передаёт эстафету следующему.

15. «Сороконожка».

Инвентарь: обруч и короткая скакалка на каждого играющего.

По сигналу игрок со скакалкой в руках, добегает до обруча, складывает скакалку вдвое и завязывает её на обруче (ножка у сороконожки), бежит обратно. Такое задание выполняют всеигроки. В итоге получается «сороконожка».

16. Гонка узелка по кругу.

Инвентарь: длинная скакалка.

Скакалка завязывается узлом. Игроки каждой команды берут свою скакалку в руки, образуя круг. По сигналу игроки начинают вращать верёвку таким образом, что бы узелок прошёл целый круг иопять оказался у капитана.