

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ средняя школа №322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНА**

И.О. Директора  
ГБОУ средняя школа № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Белик Ю.Л.  
Приказ №60/6 02.09.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Скиппинг»**

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования  
Нилова Анна Николаевна

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Скиппинг»

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

### Адресат программы

Программа ориентирована детей и подростков на 10-18 лет. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

В группы принимаются обучающиеся, изъявившие желания заниматься роуп скиппингом и не имеющие медицинских противопоказаний.

### Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что координационные способности является жизненно необходимым навыком для человека любого возраста. Занятия роуп скиппингом (спортивной скакалкой) также имеют огромное оздоровительное значение: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания. Воспитательное значение - создание условий для воспитания дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. В настоящее время педагоги и родители все чаще сталкиваются с желанием детей проводить свое свободное время в взаимодействие с гаджетами и нежеланием детей заниматься активной деятельностью физического воспитания. Проведение занятий по роуп скиппингу оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание уделяется сюжетным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми

**Уровень освоения программы** - базовый.

### Объём и срок освоения программы:

1 год обучения – 72 часов, 36 недель

### Отличительные особенности программы

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на овладение занимающимися основами техники прыжков через скакалку, гимнастики и акробатики, базового уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

**Цель программы** – развитие у детей школьного возраста индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени с помощью изучения различных видов прыжков со скакалкой и применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи:**

Обучающие:

- Сформировать необходимые двигательные навыки;
- Обучить прыжкам через одиночную скакалку;

- Обучить групповым прыжкам через скакалку;
- Обучить прыжкам с вращением двух длинных скакалок;
- Обучить базовым основам гимнастики и акробатики;

Развивающие:

- Развивать физические качества;
- Развивать специфические качества;

Воспитательные:

- Способствовать формированию навыков дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
- Способствовать становлению спортивного характера;
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;

**Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей**

- *Наглядный метод*, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.
- *Словесный метод*, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.
- *Практический метод*, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.
- Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.
- Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.
- *Игровой метод*, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.
- *Соревновательный метод* в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.
- *Средства* - упражнения со скакалкой и без нее; строевые упражнения: построения, перестроения, повороты; танцевальные упражнения; подвижные игры; естественные силы природы; гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

**Планируемые результаты по окончании 1 года обучения:**

**Личностными результатами** занятий являются:

- Овладеют терминологией прыжков роуп скиппинга.
- Получат навыки владения спортивной скакалкой.
- Овладеют базовыми гимнастическими элементами.
- Научатся делать базовые акробатические элементы.

**Предметные:**

- Совершенствованы качества: силу, гибкость, координацию, ловкость.
- Развита умения анализировать, критически мыслить, систематизировать.
- Развита внимательность и наблюдательность.

**Метапредметные:**

- Умение оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации.
- Умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.

**Язык реализации:**

Государственный язык РФ

**Форма обучения:**

Очная, самообразование

**Условия набора:**

На занятия принимаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

**Условия формирования групп:**

К занятиям допускаются обучающиеся разных возрастов.

На основе тестирования возможно зачисление в группы 2-3 года обучения

**Количество обучающихся в группе:**

- 1 год обучения — не более 15 человек.

**Форма организации занятий:**

Аудиторные и внеаудиторные занятия

**Формы проведения занятий:**

- учебное занятие
- мастер-класс
- праздник
- соревнование
- репетиция-фестиваль

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная (беседа, показ, объяснение)

- групповая (работа в малых группах, в парах)
- коллективная (концерт, репетиция)
- индивидуальная

**Материально-техническое оснащение:**

- Спортивный зал 250 кв.м.;
- Маты гимнастические;
- Шведская стенка;
- Скакалка;
- Звуковоспроизводящая аппаратура;

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
на 1 год обучения  
«Скиппинг»**

№	Название раздела, темы	Количество часов		формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	
1	Правила безопасности поведения по роуп-скиппингу (спортивная скакалка)	2	0	Опрос
2	Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой	-	37	Зачтено/не зачтено
3	Раздел 2. В парах одна скакалка	-	10	Зачтено/не зачтено
4	Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой	-	6	Зачтено/не зачтено
5	Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)	-	6	Зачтено/не зачтено
6	Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)	-	6	Зачтено/не зачтено
7	Участие в соревнованиях		2	Показательные выступления
8	Итого:	2	70	72

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

к дополнительной  
общеразвивающей программе  
«Скиппинг»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год	05.09	29.05	36	1 раз в неделю по 2 часа

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Бойко В.В. Инновационные подходы и их применение в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный Режим доступа: [http://www.nauka2020.ru/MKN\\_7\(32\)2019.pdf](http://www.nauka2020.ru/MKN_7(32)2019.pdf). – ISSN 2413-6379. Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование: материалы Международной научно-практической конференции 14-15 июня 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 7(32). – стр. 215-222.
2. Бойко В.В. Комплексная методика занятия скиппингом со студентами (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием/ под ред. А.А. Клетнева. - Нижневартовск. Нижн. гос. гум. универ., 2012. С.47-53.
3. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.  
Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с
4. Бойко В.В. Не Олимпийские виды спорта. Роуп-скиппинг спорт для всех (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 29 марта 2013 г.) Отв. ред. А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. С.121-128.
5. Бойко В.В. Перспективы развития «Роуп-скиппинга» как студенческого вида спорта в России (научная статья) Электронная
6. Бойко В.В. Применение роуп-скиппинга в средних и высших учебных заведениях по управлению массовым спортом на региональном уровне.

7. Бойко В.В., Музалевский А.А. Ученые записки Орловского государственного университета № 4 2019. – С.214-219. из перечня журналов ВАК РФ, по состоянию на 28.12.2018г.].
8. Бойко В.В. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного Бойко В.В., Карныхина Л.А. Ученые записки Орловского государственного университета № 3 (80) 2018. – С.219-224. из перечня журналов ВАК РФ, по состоянию на 28.12.2018 г.].
9. Бойко В.В. Принципы психологии в стрессовой ситуации (соревнованиях) для спортсменов, занимающихся в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN\\_8\(33\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_8(33)2019.pdf). – ISSN 2413-6379. Н 34 Наука-2020 Наука-2020 : Наука, спорт, туризм : материалы III Международной научно-практической конференции 11-12 октября 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 8(33). – 169 с. –Стр. 24-28

### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

1. Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С. 26-28.
2. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.
3. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-774/> Анна Краснорусская. «Что такое скиппинг, или какая польза от скакалки».