

**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

**Рабочая программа**

к дополнительной общеразвивающей программе

**«Скиппинг»**

1 год обучения

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования  
**А.Н Нилова**

**Санкт-Петербург  
2025**

**Задачи 1 года обучения**

### 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;

### Личностные:

- Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе обучения;

### Метапредметные:

- Умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее;
- Умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи.

## **Содержание программы 1-го года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

#### **Теория:**

- ✓ Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- ✓ Понятие “Роуп скиппинг (спортивная скакалка)”.
- ✓ Понятие “Дабл датч. Две длинные скакалки”.
- ✓ Отличие роуп скиппинга от других видов спорта.
- ✓ Цели и содержание занятий, нормативы и правила соревнований.

#### **Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой**

Теория: объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

Практика: обучить детей базовым прыжкам через скакалку. Игры со скакалкой. Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

#### **Раздел 2. В парах одна скакалка**

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – прыжки в парах с одной короткой скакалкой.

Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой.

### **Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой**

Теория: Расширение представлений детей о длинных скакалках – «Ворота».

Практика: Освоение вращения, пробегания и перепрыгивания через длинную скакалку.

### **Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)**

Теория: Расширение представлений детей о вращении длинных скакалок – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение вращения длинных скакалок.

### **Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)**

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через длинные скакалки – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками.

"Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

#### **Раздел 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой**

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2

#### **Раздел 2. Упражнения в парах с одной скакалкой**

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 2 метра, дистанция 2 метра.

"Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Обязательное выполнение упражнений стартового уровня.

"Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

## **Содержание**

№	Название раздела, темы	Количество часов		Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	
1	Правила безопасности поведения по роуп-скиппингу (спортивная скакалка)	1	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:	1	67	68

### Календарно-тематический план 1 год обучения

№	Тема	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
1	Техника безопасности и правила поведения при занятиях спортивной скакалкой. История вида спорта "роуп скиппинг"	2			
2	Виды прыжков через короткую скакалку и правила выполнения.	2			
3	Прыжки "солдатык" на двух ногах через скакалку на скорость.	2			
4	Прыжки "солдатык" на двух ногах через скакалку на выносливость.	2			
5	Прыжки "спринт" с поочередной сменой ног через скакалку на скорость.	2			
6	Прыжки "спринт" с поочередной сменой ног через скакалку на выносливость.	2			
7	Прыжки "открытый крест" через скакалку на скорость.	2			
8	Прыжки "открытый крест" через скакалку на выносливость.	2			
9	Прыжки "двойные" через скакалку на силу.	2			

10	Прыжки "двойные" через скакалку на выносливость.	2			
11	Длинные скакалки. Виды прыжков и правила их выполнения.	2			
12	Прыжки на двух ногах через длинную скакалку "солдатик" на скорость правила их выполнения.	2			
13	Прыжки "восьмерка" через длинную скакалку и правила их выполнения.	2			
14	Прыжки на двух ногах с вращением двух скакалок на скорость и правила их выполнения.	2			
15	Прыжки с поочередной сменой ног через две длинные скакалки "дабл датч".	2			
16	Виды бросков скакалки для выполнения вольных упражнений.	2			
17	Виды намоток скакалки для выполнения вольных упражнений.	2			
18	Виды мультипрыжков на скакалке и их правила.	2			
19	Фристайл. Правила и виды фристайла с короткой скакалкой.	2			
20	Фристайл. Правила и виды фристайла с длинными скакалками.	2			
21	Изучение прыжков 1 уровня сложности и объединение их в комбинацию.	2			
22	Выполнение фристайла под музыку.	2			
23	Изучение прыжков 2 уровня сложности и объединение их в комбинацию.	2			
24	Выполнение фристайла под музыку.	2			
25	Изучение фристайла с длинными скакалками.	2			

26	Изучение фристайла с длинными скакалками.	2			
27	Комбинация фристайла на длинных скакалках под музыку.	2			
28	Обучение акробатическим элементам для фристайла на скакалках.	2			
29	Обучение акробатическим элементам для фристайла на скакалках.	2			
30	Составление комбинаций фристайла из изученных элементов.	2			
31	Подготовка к показательным выступлениям.	2			
32	Подготовка к показательным выступлениям.	2			
33	Школьные соревнования по спортивной скакалке.	2			
34	Итоговое занятие. Задание на лето.	2			

### **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

В ходе реализации программы занимающийся должен:

**Знать:**

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалкой);
- знать правила вида спорта роуп скиппинг (спортивная скакалка);
- знать уровни сложности прыжков через скакалку.

**Уметь:**

- выполнять не менее 8 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 5.

**Владеть:**

- умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой.

**Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования.**

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования являются: школьные соревнования, показательные выступления с использованием скакалки. Сдача контрольных упражнений в течение обучения.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности умений и навыков прыжков, вращения скакалки, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м. (не более 6,9 сек.)	Бег 30 м. (не более 7,2 сек.)
Сила	Поднимание туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Поднимание туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке не (менее 5 с.)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке не (менее 5 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)
Координация	Прыжки на двух ногах через скакалку (вращение вперед) не менее 10 раз	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения не менее 3 сек.)	

### Методическое обеспечение программы

*Обеспечение Программы методическими видами продукции:*

Плакаты «Выбор скакалки», «Правила поведения на занятии роуп скиппингом (спортивной скакалки)».

Иллюстрации с изображением прыжков через скакалку.

Картинки с изображением спортсменов скипперов.

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы вращения и прыжков через скакалку.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений со скакалкой.

Картотека игр и упражнений со скакалкой.

*Рекомендации при проведении занятий*

При проведении занятий по роуп скиппингу (спортивной скакалке) необходимо следовать следующим принципам:

Принцип дифференцированного подхода к детям.

Принцип индивидуализации процесса обучения.

Принцип преемственности занятий в ДОО и дома в семье.

Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков со скакалкой от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).

Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).

Принцип сознательности и активности.

Принцип наглядности.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи обучающихся группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

Основной формой секции физкультурно-спортивной направленности является тренировочное занятие. В учебно-тренировочном процессе применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

***Практические части:***

подготовительная: в ней решаются две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей

работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части используют упражнения общей физической подготовки, предназначенные для развития физических качеств, а во второй-настроечные упражнения.

Основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача-обучение или совершенствование технических приемов роуп скиппинга (спортивной скакалки), освоение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, развитию физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и специализированные упражнения. В этой части занятия идет основная работа над специальной и технической подготовкой, может быть включена тактическая подготовка.

Заключительная (заминка). Создание условий для развития восстановительных процессов. В зависимости от задач основной части тренировки, теоретическая и психологическая подготовка может проводится как в подготовительной, так и в заключительной части занятия. Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

Развитие основных физических качеств скиппера осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений из разных видов спорта, таких, как гимнастика, акробатика, подвижные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов, соответствующих данному возрасту.

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждой дисциплины СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинаям юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Количество
1	Скакалка скоростная	15
2	Скакалка для фристайла	15
3	Скакалки Дабл Датч	2
4	Мат гимнастический	5
5	Музыкальная колонка	1
6	Секундомер	1

## 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., Карнюхина 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

### Для учащегося:

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 роуп скиппинг, или какая польза от скакалки».