

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района Пестровский  
Самарской области  
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
протокол № 1  
от « 06 » 08 2021г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Роуп-скиппинг»

Возраст занимающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Величкина Татьяна Евгеньевна  
тренер-преподаватель

с. Пестровка, 2021г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье - основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, так как она является неотъемлемой частью общей культуры.

РОУП СКИППИНГ – спортивная скакалка (прыжки через скакалку) – представляют собой особый вид физической деятельности человека с использованием специфического инвентаря – шнура, через который прыгают, вращая его и перекидывая через себя. Разнообразные прыжки через скакалку, позволяют в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества у занимающихся, повысить уровень их физической подготовленности.

**Скиппинг** относится к современным системам физического воспитания, хотя сами по себе прыжки со скакалкой, как вид спортивной деятельности, уходят корнями в глубокую древность, имея как многолетнюю историю, так и широкую географию.

Название «Скиппинг» происходит от английского слова «skipping» (многократные перескакивания, перепрыгивания). Человек, занимающийся скиппингом, называется скиппером. Этим новомодным словом названа самая что ни на есть наша, до боли знакомая, скакалка.

Внедрение занятий скиппингом в образовательном учреждении позволяет развить интерес к физической культуре у учащихся, так как этот вид деятельности доступен для различных социальных слоев общества, легок в освоении техники, направлен на укрепление и поддержание хорошего физического состояния организма.

### **1.1. Направленность Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Роуп скиппинг (спортивная скакалка) (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа Роуп - скиппинг (спортивная скакалка) разработана в соответствии:

- Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

## **1.2. Новизна Программы**

Новизна Программы состоит в том, что впервые представлена современная методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с двумя длинными скакалками).

### **1.3. Актуальность Программы**

Актуальность Программы состоит в том, что координационные способности является жизненно необходимым 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. Благодаря занятиям скиппингом (прыжкам через скакалку) можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения и осанки. Кроме того роуп-скиппинг в Самарской области получает большую популярность и развивается, как отдельный вид спорта, имеющий спрос со стороны родителей и обучающихся в данное время.

### **1.4. Педагогическая целесообразность Программы**

Педагогическая целесообразность Программы объясняется эффективным использованием занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой) в развитии координационных способностей детей школьного возраста и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учитывая индивидуальные возможности, концентрации и устойчивости внимания.

Спортивная скакалка имеет свои особенности:

- комплексное воздействие на организм занимающегося, т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечнососудистой, дыхательной);
- симметрия развития тела человека;
- творческое развитие в рамках придумывания различных трюков, заданий, игр со скакалкой;
- социально-коммуникативное развитие детей в работе команды;
- большая эмоциональность занятий.

Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять напряжение

### **1.5. Отличительная особенность программы.**

Дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники прыжков на скакалке, аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей. Является модульной. В программе присутствуют элементы дистанционного обучения.

**1.6. Приоритеты** данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 18 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;
- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;
- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 7 до 18 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта "Образование", утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 N 10), должен к 2024 году - не менее 80%.
- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни

**1.7. Адресат программы:** дети и подростки в возрасте 7-18 лет (не имеющие противопоказаний к занятиям спортом).

**1.8. Сроки реализации Программы (продолжительность образовательного процесса).**

Срок реализации дополнительной образовательной программы Роуп скиппинг (спортивная скакалка) рассчитана на 1 год, 36 учебных недель, 126 часов.

**1.9. Формы и режим непосредственно образовательной деятельности**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей, разной результативности в освоении навыков прыжков через скакалку.

Содержание программы ориентировано на детские разновозрастные группы от 14-20 человек.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

**1.10. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы** - удовлетворение 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.

### **Задачи Программы:**

#### *Образовательные:*

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

#### *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 с позициями партнеров;

- умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми.

### **Условия для реализации программы:**

Оптимальным местом проведения занятий является спортивный зал, открытая площадка для игр на улице; так как, используются активные, подвижные формы проведения занятий, требующие большого пространства

### **Планируемые результаты для обучающихся по программе**

#### **Ожидаемые результаты**

В ходе реализации Программы занимающийся должен:

#### **Знать:**

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Роуп скиппингом (спортивной скакалкой);
- понимать сигналы и в движении реагировать на них;
- 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.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный

## II. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Объем программы	Теория	Практика
<b>1 модуль</b> «Основы роуп-скипинга» 42 ч.	2	40
<b>2 модуль</b> «Базовый уровень» 42 ч.	2	40
<b>3 модуль</b> «Продвинутый уровень» 42 ч.	2	40
<b>ИТОГО: 126 ч.</b>	<b>6</b>	<b>120</b>

**"Модуль 1"**. 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.

**"Модуль 2"**. 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.

**"Модуль 3"**. 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.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов		Методы контроля
		Теория	Практика	
<b>Модуль 1 «Основы роуп-скипинга» 42 ч.</b>				
1	Правила безопасности	1	0	Опрос

	поведения по роуп-скиппингу			
2	Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой	1	40	Зачтено/не зачтено
<b>Модуль 2 «Базовый уровень» 42 ч.</b>				
3	Раздел 2. В парах одна скакалка	1	18	Зачтено/не зачтено
4	Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой	1	22	Зачтено/не зачтено
<b>Модуль 3 «Продвинутый уровень» 42 ч.</b>				
5	Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)	1	18	Зачтено/не зачтено
6	Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)	1	20	Зачтено/не зачтено
7	Участие в соревнованиях		2	Показательные выступления
8	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>120</b>	<b>126 ч.</b>

### Ш.СОДЕРЖАНИЕ

#### МОДУЛЬ 1 «Основы роуп –скиппинга»»

**Цель:** развитие моторики, чувство ритма.

**Задачи:**

- изучить виды прыжковых упражнений;
- владеть техникой прыжков;
- знать основы роуп-скиппинга.

#### 1 модуль

**3.1. Тема №1.** Правила безопасности поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки)

**Теория:** Ознакомление, закрепление на каждом этапе обучения с правилами поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки).

Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок.

Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Беседа на тему «История скакалки».

**Практика:** Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению физкультурного занятия. Форма одежды. Хранение скакалок. Личная гигиена до и после занятия.

**Раздел 1.** Базовые упражнения со скакалкой

**Теория:** объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

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



## МОДУЛЬ 2 «Базовый уровень»»

**Цель:** является изучение техники различных видов и способов прыжков.

**Задачи:**

- обучить основным приемам техники;
- освоение техники прыжков в паре, группе, использовании различного рода инвентаря;
- освоить наибольшее количество способов прыжка

### 2 модуль

**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, пробегание и перепрыгивание через длинную скакалку.

## МОДУЛЬ 3 «Продвинутый уровень»»

**Цель:** Совершенствование техники прыжков

**Задачи:**

- развитие моторики;
- изучение новых элементов;
- изучение новых видов прыжков

### 3 модуль

**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.

Участие в соревнованиях. Демонстрация элементов роуп-скиппинга при проведении соревнований различного уровня.

### **3.2. Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей**

Занятия проводятся в группе.

Для овладения умениями и навыками, предусмотренными программой, используются следующие формы проведения занятий:

- беседа, в ходе которой даются теоретические сведения;
- практическое занятие, на котором учащиеся осваивают основы технических элементов, тренинги на сплочение коллектива, снятия мышечных, зажимов, разучивание нового элемента
- репетиция творческих оригинальных прыжков;
- выступления перед зрителями.

Данные формы используются в сочетании друг с другом.

Занятия проводятся с учётом здоровья сберегающих технологий (чистота помещения, хорошее освещение, регулярное проветривание).

*Методы, в основе которых лежит организация занятий:*

- словесный (объяснение нового материала, изложение техники выполнения);
- наглядный (демонстрация технического элемента);
- интерактивный метод (на занятии учащиеся принимают активное участие в освоении техники прыжков и составление скиппинг схем );
- групповой метод (работа в команде, группе с различным спортивным инвентарем и т.д.)
- игровой и соревновательный метод (эстафеты, прыжки на расстояние, на количество до первого задевания, на количество исполненных прыжков за определенный промежуток времени: 15, 20 сек. и т.д.), а также музыкальное сопровождение.

Все эти методы способствуют успешному усвоению предлагаемого материала. Именно такой подход помогает ребятам освоить скайпинг и роуп - скиппинг прыжки.

*Методы, в которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно-иллюстративный - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - воспитанники воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие воспитанников в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

*Виды деятельности:*

- Игровая (тренинг);
- Познавательная;
- Практическая.

*Приёмы:*

- Активизация - активное включение учащихся в работу над творческим номером.
- Иллюстрирование - демонстрация приёмов и технических элементов.

Вербальный - объяснение техники исполнения элементов

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		Всего
1.	Набор занимающихся в группы. Техника безопасности. История возникновения скиппинга. <b>(возможно дистанционно)</b>	2
2.	Базовые прыжки <b>(возможно дистанционно)</b>	2
3.	Прыжки через скакалку на левой ноге, на правой ноге <b>(возможно дистанционно)</b>	2
4.	Прыжки через скакалку с ноги на ногу <b>(возможно дистанционно)</b>	2
5.	Прыжки через скакалку в стороны (поочерёдно прыгать вправо и влево) <b>(возможно дистанционно)</b>	2
6.	Прыжки с вращением скакалки назад <b>(возможно дистанционно)</b>	2
7.	Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются) <b>(возможно дистанционно)</b>	1
8.	С поворотами на 180 или 360 градусов <b>(возможно дистанционно)</b>	1
9.	Прыжки "Крестиком вперед" <b>(возможно дистанционно)</b>	1
10.	Прыжок в приседе с вращением скакалки вперёд петлёй	2
11.	Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок) <b>(возможно дистанционно)</b>	1
12.	Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая пара ведущих вращает синхронно	2
13.	Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу <b>(возможно дистанционно)</b>	1
14.	Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся	2
15.	Прыжки через скакалку в парах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками	2
16.	Вращение скакалки (вдвоём)	2
17.	Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку	2
18.	Пробегание по диагонали	2
19.	Пробегание по прямой перпендикулярной линией	2

20.	Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки	2
21.	Пробегание поточно на каждый оборот скакалки	2
22.	Пробегание парами или тройками, держась за руки	2
23.	Прыжки через длинную скакалку всей группой	2
24.	Прыжки через две скакалки одновременно по одному	2
25.	С прыжком через скакалку в паре	2
26.	Прыжки со сменой ног (выпады) <b>(возможно дистанционно)</b>	1
27.	Прыжки "ноги скрестно"(крестик ноги) <b>(возможно дистанционно)</b>	1
28.	Прыжки боком <b>(возможно дистанционно)</b>	2
29.	Прыжки в присяде <b>(возможно дистанционно)</b>	1
30.	Прыжки с продвижением	2
31.	Смешанные прыжки <b>(возможно дистанционно)</b>	1
32.	Бег на месте	2
33.	Прыжки с высоким подниманием коленей <b>(возможно дистанционно)</b>	1
34.	Перекрестные прыжки	2
35.	Прыжки с полуоборотами	2
36.	Прыжки "Рыбак"	2
37.	Игра "Рыбак"	2
38.	Прыжки вправо-влево <b>(возможно дистанционно)</b>	1
39.	Прыжки с приземлением одной ноги на пятку то же с др. ногой <b>(возможно дистанционно)</b>	1
40.	Прыжки с приземлением одной ноги на носок то же с др. ногой <b>(возможно дистанционно)</b>	1
41.	Прыжки на скорость (30 сек.)	2
42.	Прыжки на скорость (1 мин.)	2
43.	Прыжки на выносливость	2
44.	Фристайл (мною придуманная комбинация движений)	2

45.	Фристайл (придуманная занимающимися комбинация движений)	2
46.	Прыжки трюковые	2
47.	Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой	2
48.	Игра "Успей пробежать"	2
49.	Игра "Весёлые состязания"	2
50.	Подведение итогов	1
51.	Соревнования	2
52.	8-ка с прыжками в полуоборот	2
53.	Обучение прыжку в присяде вперед и назад	2
54.	Обучение прыжку "Ноги скрестно" вперед и назад ( <b>возможно дистанционно</b> )	2
55.	Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости: прыжки с продвижением, вращая скакалку вперед	2
56.	Прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе	2
57.	Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за ходящей скакалкой)	2
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 ( <b>возможно дистанционно</b> )	1
59.	Прыжки ноги вместе-ноги врозь	2
60.	Прыжки с разведением и сведением ног в прыжке ( <b>возможно дистанционно</b> )	1
61.	Одиночное групповое исполнение, две скакалки	2
62.	Одна длинная скакалка, синхронное вращение, асинхронное вращение (2петли)	2
63.	Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" - базовый	2
64.	Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" – базовый и в обратном направлении	2
65.	Комплекс упражнений: базовый - ноги вместе-ноги врозь - смена ног	2
66.	Комплекс упражнений: 8-ка - прыжки на правой и левой ноге - "крестиком назад"	2
67.	Связка упражнений: базовый - скрещивание рук в прыжке - базовый - скрещивание ног в прыжке - 8-ка в 2 оборота - выход из 8-ки в "крестик" руками	2

68.	Упражнение "Рыбак" с перепрыгиванием через скакалку двумя ногами одновременно	2
69.	"Крестиком" назад с переходом на 8-ку	2
70.	Быстрый бег на месте через скакалку (возможно дистанционно)	1
71.	Соревнования на лучшую комбинацию	2
72.	Подведение итогов	1

### 3.3. Формы подведения итогов реализации Программы дополнительного образования.

Формами подведения итогов реализации Программы дополнительного образования являются: школьные соревнования, спортивные развлечения, 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.

### 3.4. 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.)	

#### **IV. 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 проводиться 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. Начинаящим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

## **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы «Скиппинг - современный вид спорта»

необходимы материально - технические условия:

- короткие скакалки различной длины;
- длинные веревочные скакалки;
- гимнастические палки, обручи, булавы и т.д.;
- различный спортивный инвентарь;
- маты гимнастические
- музыкальный центр
- секундомер



## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. 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.
2. 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
3. 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.
4. Бойко В.В. Перспективы развития «Роуп-скиппинга» как студенческого вида спорта в России (научная статья) Электронная
5. Бойко В.В. Применение роуп-скиппинга в средних и высших учебных заведениях по управлению массовым спортом на региональном уровне.
6. 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.].
7. 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.].

### Для обучающихся:

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. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 7-9.
4. Бойко, В.В. Б77 Физическая культура и спорт. Не олимпийские виды спорта. DOUBLE-DUTCH – спорт для всех (rope-skipping): учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014. - 43с. ISBN 978-5-93932-694-0
5. Бойко В.В. Скакалка – умный тренажер: методические указания по проведению практических занятий / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2015. - 52 с.

6. Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой // А.Н. Глейberman. –М. Физкультура и спорт, 2007. -234 стр.
7. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде // В.А. Лепешкин //Физкультура в школе. 2003 г. -№ 3;
8. Петров, В. Скипинг - новая форма физических упражнений // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
9. Правдов, М.А. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скипинга // М. А. Правдов, М.А. Корнева // Развитие физической культуры детей и учащейся молодежи: материалы международной научно-практической конференции. - Шуя: ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - С. 174-176.
10. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт, 1991. - 92с.

### **Интернет ресурсы:**

1. рубрика "ARSA Level 1 Coaching Manual"
2. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-774/> [Анна Краснорусская](#). Что такое скиппинг, или какая польза от скакалки.
3. 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/МKN\\_8\(33\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/МKN_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
4. Бойко В.В. Инновационные подходы и их применение в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный Режим доступа: [http://www.nauka2020.ru/МKN\\_7\(32\)2019.pdf](http://www.nauka2020.ru/МKN_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.