



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.12.2024 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 09.01.2025 г. № 1-Д



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации программы: 1 год (36 недель) 144 часа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В программе учтены идеи и положения Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Программы развития и формирования универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, коммуникативных качеств личности. Программа составлена в соответствии с уставом и локальными актами МАУДО «РГДДТ».

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, укрепление физического, психического, соматического здоровья. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Координационные способности являются жизненно необходимыми для человека любого возраста. Занятия со скакалкой имеют огромное оздоровительное значение: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие концентрации и устойчивости внимания. Воспитательное значение - создание условий для воспитания дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу, воспитание нравственно-волевых качеств школьников.

Адресат программы: Программа «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» предназначена для детей в возрасте от 8 до 12 лет. Группы формируются как разновозрастные, что позволяет создать разнообразную и динамичную среду для обучения и взаимодействия.

Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп: Содержание программы ориентировано на детские разновозрастные группы в количестве от 10 до 12 человек. Независимо от возраста, большинство детей приходят на занятия с нулевым или базовым уровнем владения скакалкой. Программа ориентирована на освоение основ, поэтому разница в возрасте не становится препятствием.

Отличительные особенности: Программа одноуровневая, направлена на овладение занимающимися основами техники прыжков на скакалке, аэробики, развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности, программа ориентирована на применение широкого комплекса

форм организации детской деятельности: занятия, игровые упражнения, спортивные, подвижные игры разной нагрузки, досуги, развлечения.

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой проведения занятий являются групповые учебно-тренировочные занятия, которые сочетают: освоение технических элементов роуп-скиппинга; развитие физических качеств; командную работу. Для младших школьников (8–10 лет) акцент делается на доступность и эмоциональную вовлечённость — короткие серии прыжков, эстафеты, сюжетные игры. Для подростков (10–12 лет) добавляются элементы соревновательности, сложные связки и работа в парах/группах. Старшие дети помогают младшим, развивая ответственность, а младшие учатся на примере старших, что создаёт благоприятную среду для взаимного роста. Занятия организованы с использованием форм и методов, максимально учитывающих возрастные особенности детей. Программа использует дифференцированный подход, позволяющий каждому ребенку прогрессировать в комфортном темпе, независимо от исходного уровня подготовки.

Уровень программы ознакомительный.

Объем и срок освоения ДОП:

Программа рассчитана на 1 год (36 недель) обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю: по 2 академических часа. Общее количество учебных часов за период обучения – 144 часа.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

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.

Таким образом, на занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- парная,
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы подведения итогов.

Способами определения результативности реализации Программы является тестирование сформированности умений и навыков прыжков, вращения скакалки, которое проводится в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

- открытое занятие для родителей «Посвящение в скипперы»;
- спортивные развлечения, показательные выступления с использованием скакалки;
- сдача контрольных упражнений.

Цель, задачи и планируемые результаты

Цель Программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся через изучение различных видов прыжков со скакалкой, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

Задачи Программы:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития вида спорта спортивная скакалка (роуп-скиппинг), в том числе с развитием данного вида спорта в Рязанской области;
- обучить правилам безопасности на занятиях, техническим приёмам вида спорта спортивная скакалка (роуп-скиппинг);
- обучить организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по виду спорта спортивная скакалка (роуп-скиппинг).

Развивающие:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;
- укрепить здоровье, совершенствовать физическую подготовленность и повысить работоспособность обучающихся;
- способствовать формированию умения самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий роуп-скиппингом с возможностями своего организма.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, творчество;
- воспитывать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно-игровой деятельности.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- воспитание привычки к занятиям физической культурой;
- воспитание инициативности, самостоятельности, творчества;
- воспитание индивидуальных особенностей общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно-игровой деятельности.

Метапредметные:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными навыками и умениями;
- укрепление здоровья, совершенствование физической подготовленности и повышение работоспособности обучающихся;
- формирование умения самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий роуп-скиппингом (спортивной скакалкой) с возможностями своего организма.

Предметные:

- знакомство с историей возникновения и развития вида спорта спортивная скакалка (роуп-скиппинг), в том числе с развитием данного вида спорта в Рязанской области;

- знание правил безопасности на занятиях, технических приёмов вида спорта спортивная скакалка (роуп-скиппинг);
- знание организационных навыков, необходимых понятий и теоретических сведений по виду спорта спортивная скакалка (роуп-скиппинг).

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе.

Цель воспитательной работы – формирование у школьников устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической активностью через роуп-скиппинг, развитие личностных качеств (дисциплинированности, целеустремлённости) и социальных компетенций (работа в команде, лидерство), а также укрепление ценностей здорового образа жизни.

Воспитательные задачи данной программы с учётом её направленности:

- Воспитывать положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.
- Формировать интерес к спортивным профессиям.
- Развивать уверенность в себе через преодоление трудностей и достижение личных результатов.
- Развивать коммуникативные навыки через групповые игры и упражнения.
- Формировать уважение к тренеру, сверстникам.

Планируемые результаты воспитательной работы по программе:

- Воспитание положительного отношения к физической активности и здоровому образу жизни.
- Формирование интереса к спортивным профессиям.
- Развитие уверенности в себе через преодоление трудностей и достижение личных результатов.
- Развитие коммуникативных навыков через групповые игры и упражнения.
- Формирование уважения к тренеру, сверстникам.

Воспитательная работа в рамках реализации программы «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» организована в соответствии с Планом воспитательной работы. (Приложение 7).

В результате работы педагога по воспитанию обучающихся должны происходить изменения как уровня воспитанности каждого учащегося, так и изменения характера отношений между участниками коллектива.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебные занятия, беседы, наглядные пособия. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

При правильной и интересной организации работы с детьми, скиппинг поможет не только развить физические качества ребенка, укрепит здоровье, но и будет способствовать воспитанию положительных личностных качеств ребенка, необходимых для занятий новым видом спорта роуп-скиппингом.

В процессе занятий у детей формируется стремление к здоровому образу жизни, желание разнообразить свою двигательную активность и интерес к спорту, а именно роуп-скиппингу,

появляется интерес к прыжкам со скакалкой, и они чаще их используют в свободной двигательной деятельности, с удовольствием играют в подвижные игры с использованием скакалки.

У родителей воспитанников появляется интерес к совместной двигательной деятельности с детьми, интерес к использованию скакалки в играх во время прогулки и семейного досуга; родители в результате совместной деятельности с детьми соберут информационный материал о спортивном снаряде – скакалка, создадут картотеку игр со скакалками.

Методологические и методические принципы воспитания:

- Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания:

- Гуманистический характер (первоочередной учёт запросов и интересов обучающихся);
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Сочетание требовательности с уважением к личности обучающихся;
- Единство обучения и воспитания;
- Воспитание в коллективе и через коллектив.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Правила безопасности поведения на занятии по роуп-скиппингу. Развитие спорта в регионе	2	1	1	Опрос
2	Раздел 2 Базовые прыжки с изменением положения ног	20	1	19	упражнения
3	Раздел 3 Прыжки на развитие скорости и выносливости	14	-	14	упражнения
4	Раздел 4 Мультипрыжки	14	-	14	упражнения
5	Раздел 5. Манипуляции со скакалкой	20	-	20	упражнения
6	Раздел 6. Силовые и акробатические прыжки	14	-	14	упражнения
7	Раздел 7. В парах одна скакалка	10	-	10	упражнения
8	Раздел 8. В парах две скакалки («Китайское колесо»)	10	-	10	упражнения
9	Раздел 9. Упражнения с длинной скакалкой	10		10	упражнения
10	Раздел 10. Дабл Датч (Вращающие)	14	1	13	упражнения
11	Раздел 11. Дабл Датч (Скиппер)	14	-	14	упражнения
12	Раздел 12. Итоговое занятие «Посвящение в скипперы» Промежуточная аттестация	2	-	2	Показательные выступления Промежуточная аттестация
13	Итого:	144	3	141	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Правила безопасности поведения на занятии по роуп-скиппингу (Приложение 4). Развитие спорта в регионе

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по роуп-скиппингу (спортивной скакалки), знакомство с разными видами скакалок. Чемпионы Рязани по роуп-скиппингу.

Практика: Экскурсия в физкультурный зал. Беседа на тему «История скакалки».

Раздел 2. Базовые прыжки с изменением положения ног

Теория: Правила проведения спортивных игр. Показ базовых упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение базовых упражнений со скакалкой с изменением положения ног. Игры со скакалкой.

Раздел 3. Прыжки на развитие скорости и выносливости

Практика: Освоение прыжков способами «оловянный солдатик» и «спринт» за 30 сек и 60 сек.

Раздел 4. Мультипрыжки

Практика: Освоение прыжков с двойным вращением скакалки. Игры.

Раздел 5. Манипуляции со скакалкой

Практика: Освоение различных способов манипуляций со скакалкой (: боковое вращение простой основной прыжок, «матадор», «инверсия», «Крабик», простая намотка и др.). Игры.

Раздел 6. Силовые и акробатические прыжки

Практика: Освоение силовых и акробатических прыжков.

(пустышка, фрог, упор лежа, стойка на руках, пузырь, полушпагат, колесо и др.)

Раздел 7. В парах одна скакалка

Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой. («путешественник», парное взаимодействие)

Раздел 8. В парах две скакалки («Китайское колесо»)

Практика: Освоение прыжков в парах с двумя короткими скакалками.

Раздел 9. Упражнения с длинной скакалкой

Практика: Освоение вращения, пробегания и перепрыгивания через длинную скакалку «Ворота», Треугольник», ««Радуга»,

Раздел 10. Дабл Датч (Вращающие)

Теория: Особенности тренировки с двумя длинными скакалками. Техника вращения.

Практика: Освоение вращения длинных скакалок – базовое вращение «Дабл-Датч».

Раздел 11. Дабл Датч (Скиппер)

Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками «Дабл-Датч».

Раздел 12. Итоговое занятие «Посвящение в скипперы» Промежуточная аттестация

Практика: Выполнение показательных упражнений для родителей. Обсуждение и разъяснение правил промежуточной аттестации, участие в аттестации.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Календарный учебный график (Приложение 1).

Формы контроля

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный - выполнение упражнений.

Итоговый - сдача контрольных упражнений и выполнение обязательной технической программы.

Промежуточная аттестация:

- по итогам реализации программы — апрель-май

Форма проведения: сдача контрольных упражнений и выполнение обязательной технической программы.

Оценочные материалы представлены в приложении 2.

Методическое обеспечение программы

Обеспечение Программы методическими видами продукции

1. Плакаты «Выбор скакалки», «Правила поведения на занятии роуп-скиппингом (спортивной скакалки)».
2. Иллюстрации с изображением прыжков через скакалку.
3. Картинки с изображением спортсменов скипперов.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы вращения и прыжков через скакалку.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений со скакалкой.
7. Картотека игр и упражнений со скакалкой.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Подборка стихов, загадок о скакалке.
10. Сценарии итогового занятия «Посвящение в скипперы» и др.

Методы, приёмы, средства воспитания, обучения и развития детей.

Наглядный метод – обеспечивает точное восприятие двигательных действий через зрительные образы. Способствует формированию правильного представления о технике упражнений, развивает наблюдательность и способность к анализу движений.

Применение:

Демонстрация упражнений тренером в разных ракурсах

Использование плакатов с последовательностью движений

Видеоразбор техники выполнения элементов

Применение зеркал для самоконтроля

Словесный метод – направлен на осознанное восприятие учебного материала, способствует пониманию сути упражнений и самостоятельному применению навыков.

Применение:

Объяснение техники с профессиональной терминологией

Обсуждение тактики выполнения в группах

Анализ ошибок и путей их исправления

Мотивирующая обратная связь

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений, 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 – создает эмоционально-положительный фон занятий, способствует развитию инициативы и творческого подхода.

Соревновательный метод – стимулирует к совершенствованию навыков, воспитывает волевые качества.

На занятиях с учетом возрастных особенностей применяются игровые элементы, показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры; индивидуальная страховка и помощь; оценка двигательных действий.

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).

Рекомендации при проведении занятий

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

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков со скакалкой от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
4. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
5. Принцип сознательности и активности.
6. Принцип наглядности.

Рекомендуемая структура занятия: Приложение 5.

Методические и дидактические материалы: Приложения 3, 6.

Материально-техническое обеспечение программы

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Для обучения необходима прямоугольная площадка с ровным покрытием: спортивный зал или зал хореографии.

Вспомогательное оборудование: комплект для контроля показателей физической подготовленности, аудио и видеотехника.

- Наглядные пособия
- Свисток
- Скакалки: скоростные, бисерные, длинные.
- Шары для скорости.
- Секундомер.
- Счетчики для подсчета прыжков.
- Музыкальный центр.
- Диски с музыкальными композициями.
- Карточки с изображением упражнений.

Информационные источники

Литература:

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.
4. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с.
5. 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.
6. Бойко В.В. Новый вид спорта роуп-скиппинг. Влияние занятий скиппингом на функциональное состояние человека (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 14 марта 2014 г.) Отв. ред. А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2014. С.213-218.
7. Бойко В.В. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного возраста. 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.].
8. 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

9. Бойко В.В. Теория и методика спортивной тренировки (роуп-скиппинг) Орел: «ОГУ имени И.С. Тургенева», 2019. – 44 с.
10. Бойко В.В. Физическая культура в школе. Спортивная скакалка – вид спорта доступный для всех (научная статья) Физическая культура, спорт и здоровье: «Виртуаль 23»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 1-20 апреля 2014 г. под ред. Проф. М.М. Полевщикова. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2014. С.76-82.
11. Бойко В.В. Школьная физкультура. rope skipping (спортивная скакалка) – вид спорта доступный для всех (научная статья) Электронный <http://docplayer.ru/60451770-Nauka-2020-mezhdunarodnyy-nauchnyy-zhurnal.html> Международный научный журнал «Наука 2020» Сб. Международной научно-практической конференции (г. Орел 12-14 февраля 2016), научно-издательский центр МАБИВ, стр. 140-148.
12. Буххейт М., Раббани А., Бейги Х.Т. (2014). Прогнозирование изменений интенсивности бега с высокой интенсивностью с острой реакцией на короткие прыжки со скакалкой у детей. Журнал спортивной науки и медицины 13, 476-482. [[РМС бесплатная статья](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Взаимосвязь между двойными прыжками на скакалке и спринтерской успеваемостью у младших школьников Миягучи, Казуёси 1; Демур, Шиничи 2; Омоя, Масаси 3 Журнал исследований прочности и кондиционирования: [ноябрь 2015 г., том 29, выпуск 11, с. 3229-3233](#). doi: 10.1519 / JSC.0000000000000543
14. Влияние 7 недель тренировок по прыжкам со скакалкой на сердечно-сосудистую выносливость, скорость и ловкость у мальчиков-учеников средней школы partavi, s.: effects of 7 weeks of rope-jump training on cardiovascular endurance...Sport Science 6 (2013) 2: 40-43
15. Влияние программы подготовки к прыжкам через скакалку на Уроки физической культуры по Силе, Скорости и Иначе VO2 max у детей Nebahat Eler, Hakan Acar Universal Journal of Educational Research 6(2): 340-345, 2018 <http://www.hrpub.org> DOI: 10.13189/ujer.2018.060217
16. Влияние спортивной обуви на подошвенную силу при скакалке Авторы: Хай-бин Ю; Чоттидао Мончай; Юнг-Шэнь Цай. DOI: 10.1504 / IJESB.2018.092260 Международный журнал экспериментальной и вычислительной биомеханики, 2018 том 4 № 2/3, с.184 - 195
17. Габбетт Т.Дж., Шеппард Дж.М., Причард-Пешек К.Р., Леверитт М.Д., Алдред М.Дж. (2008) Влияние разогрева закрытых навыков и открытых навыков на показатели скорости, изменения скорости направления, вертикального прыжка и реактивной ловкости у спортсменов командных видов спорта, Журнал исследований силы и кондиционирования 22, 1413-1415. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
18. Джонс Д., Сквайрс С, Родаль К. Эффект от скакалки на физическую работоспособность. Res Q 33: 236–238, 1962.
19. Китагава Дж. Исследование о скакалке. Бюллетень летописи фитнеса и спортивных наук, Natl Inst Fitness Sports Kanoya 2: 61–66, 1987.
20. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ 04-10/2554 - 113 с.
21. Обожина, Д. А. О 212 Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб. пособие / Д. А. Обожина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 76 с.

Электронные ресурсы:

1. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. - URL: <http://government.ru/info/35559/> (дата обращения: 19.08.2024). – Текст : электронный.

2. Федеральный закон № 329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=330796&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.5781515752463819#07770411070864511> - (дата обращения: 19.08.2024). – Текст : электронный.

Приложение 1

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» на 2025- 2026 учебный год

Продолжительность учебного года по программе
с 08 сентября 2025 года по 31 мая 2026 года.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года		36 недель
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы
Количество учебных дней		108 дней
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	08.09.2025-31.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026-31.05.2026
Возраст детей		8-12 лет
Продолжительность занятия		2 академических часа
Режим занятий		2 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		144 часа
Промежуточная аттестация		Апрель-май 2026 года

Приложение 2

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация состоит в выполнении контрольных упражнений и обязательной технической программы (фристайл).

Контрольные упражнения

Возрастная категория	Дети 8-9 лет			Дети 10-12 лет		
Уровень	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Развиваемое физическое качество						
Скоростные качества	Спринт 30 секунд (под правую ногу)			Спринт 30 секунд (под правую ногу)		
	не менее 45 раз	не менее 30 раз	менее 30 раз	не менее 50 раз	не менее 35 раз	менее 35 раз
Сила	Двойной прыжок			Двойной прыжок		
	не менее 8 раз	не менее 6 раз	менее 6 раз	не менее 10 раз	не менее 7 раз	менее 7 раз
Координация	Выполнение изолированных базовых прыжков справа и слева относительно туловища: Оловянный солдатик, Лыжник, Колокол, Маятник, Ножницы, «Х», Часики, Удар, Твист, Колено вверх, Кан-кан, Сверкающие пятки, Казачок, Ковырялочка, Крест.					
	не менее 8 раз	не менее 6 раз	менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 6 раз	менее 6 раз
Выносливость	Спринт 60 секунд (под правую ногу)			Спринт 60 секунд (под правую ногу)		

	не менее 100 прыжков	не менее 70 прыжков	менее 70 прыжков	не менее 110 прыжков	не менее 80 прыжков	менее 80 прыжков
--	----------------------------	---------------------------	---------------------	----------------------------	---------------------------	---------------------

Критерии оценки технического мастерства (фристайл)

Уровень	Характеристики выполнения
Высокий	- Выполняет все элементы программы без ошибок. - Использует разнообразные виды прыжков и их комбинации. - Демонстрирует уверенность, техничность и плавность связок. - Сохраняет ритм и координацию на протяжении всего выступления.
Средний	- Допускает незначительные ошибки, не нарушающие общую структуру. - Использует несколько видов прыжков, но связки менее сложные или однообразные. - Возможны заминки или неточности в технике.
Низкий	- Выполняет упражнения неуверенно, с заметными ошибками. - Использует только простые, однотипные прыжки (например, только "оловянный солдатик"). - Часто сбивается, теряет ритм или останавливается.

Приложение 3

Методические материалы

Ссылка на видео материалы к Программе

https://www.youtube.com/playlist?list=PLhhJ_8UA76BnrR7FH9iKZS6pOWHNt6wek

Раздел 2. Базовые прыжки с изменением положения ног

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

Базовые прыжки с изменением положения ног

Название	Учебно-методические указания
Оловянный солдатик (вращение скакалки вперед)	Прыжки на двух ногах на месте (спина прямая, ноги отрываются от пола на 1-2 см. приземление на носки, дыхание ровное, руки согнуты в локтях 80-90 градусов почти прижаты к туловищу, плечи расслаблены, вращение в кистевом суставе).
Лыжник	Прыжки на двух ногах вправо и влево, с вращением скакалки вперед.
Колокол	Прыжки на двух ногах вперед и назад, с вращением скакалки вперед.
На лошадке	Прыжки ноги вместе, ноги врозь, с вращением скакалки вперед.

Кик (удар)	Прыжки ноги вместе, правую ногу вперед, ноги вместе, правую ногу назад, ноги вместе, то же левой ногой, с вращением скакалки вперед.
Х (икс)	Прыжки ноги врозь, ноги скрестно, с вращением скакалки вперед.
Маятник	Прыжки на одной ноге правая в сторону смена левая в сторону), с вращением скакалки вперед.
Казачок	Прыжки правая нога на пятку вперед, ноги вместе, левая нога на пятку вперед и в и.п., с вращением скакалки вперед.
Оловянный солдатик (вращение скакалки назад)	Прыжки на двух ногах на месте (спина прямая, ноги отрываются от пола на 1-2 см. приземление на носки, дыхание ровное, руки согнуты в локтях 80-90 градусов почти прижаты к туловищу, плечи расслаблены, вращение в кистевом суставе).

Раздел 3. Прыжки на развитие скорости и выносливости

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

Название	Учебно-методические указания
«Оловянный солдатик» за 30 сек	Прыгнуть максимальное количество прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперёд за 30 сек
«Оловянный солдатик» за 30 сек	Прыгнуть максимальное количество прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперёд за 60 сек
«Спринт» за 30 сек	Прыгнуть максимальное количество прыжков с чередованием ног с вращением скакалки вперёд за 30 сек (считать под правую ногу)
Спринт» за 60 сек	Прыгнуть максимальное количество прыжков с чередованием ног с вращением скакалки вперёд за 60 сек (считать под правую ногу)

Раздел 4 Мультипрыжки

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 3 метра.

Название	Учебно-методические указания
Двойной прыжок	Прыжок на двух ногах, скакалка вращается два раза
Двойной матадор	Вращение сбоку справа сразу прыжок в крест, вращение сбоку слева сразу прыжок в крест.
Двойной крест	Прыжок крест: руки перед собой скрестно + двойной прыжок

Раздел 5. Манипуляции со скакалкой

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

Название	Учебно-методические указания
----------	------------------------------

Полувосьмерка	Одно вращение сбоку и прыжок.
Восьмерка	Вращение справа сбоку - вращение слева сбоку и прыжок.
Крест	Прыжок крест: руки перед собой скрестно + обычный прыжок.
Матадор	Вращение сбоку справа + прыжок в крест, вращение сбоку слева + прыжок в крест.
Крабик	Прыжок наклонившись вперед руки скрестно между ног ручки скакалки наружу под коленями.
Намотка	Одна намотка на предплечье сбоку, увести руку на другую сторону -размотка и прыжок.
Поворот 180 градусов	Поворот на 180 градусов: при повороте в противоположную сторону скакалку уводим в сторону вверх после поворота опуская вниз разводим руки вращаем ее назад и прыгаем.

Примечание: «+» выполнение два и более движения одновременно (слитно).

Раздел 6. Силовые и акробатические прыжки

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 3 метра.

Название	Учебно-методические указания
Пустышка	Присед+упор лежа+присед+прыжок.
Мячик (присед)	Прыжки в положение присед.
Стойка на руках	Стойка на руках с одной ноги+прыжок
Колесо	Колесо+прыжок

Раздел 7. Упражнения в парах с одной скакалкой

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

Название	Учебно-методические указания
Моторчик	Один скиппер прыгает, второй помогает вращать.
Дружба (вращение скакалки вперёд)	Прыгают одновременно, у одного скиппера в левой руке ручка от общей скакалки, у второго в правой.
Дружба (вращение скакалки назад)	Прыжки одновременно с вращением скакалки назад.
Путешественник	У одного скиппера скакалка, прыгают одновременно или по-очереди

Раздел 8. В парах две скакалки («Китайское колесо»)

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

Скипперы прыгают по очереди, держа в руках одну ручку своей скакалки, другую соседа.

Раздел 9. Упражнения с длинной скакалкой

Прыжки выполняются группой (поточно). Длина скакалка не менее 4 метров. Два вращающих, остальные выполняют упражнения. Смена вращающих по сигналу.

Название	Учебно-методические указания
Ворота открываются	Скипперы стоят к скакалке лицом перпендикулярно. Вращение скакалки К скипперам. По касанию скакалки пола скиппер бежит за скакалкой и пробегает.
Ворота закрываются	Скипперы стоят к скакалке лицом перпендикулярно. Вращение скакалки ОТ скипперов. По касанию скакалки пола скиппер начинает движение и когда скакалка касается пола он ее перепрыгивает.
Ворота открываются (по диагонали)	Скипперы стоят в «мертвой зоне» (у левого плеча вращающего). Вращение скакалки К скипперам. По касанию скакалки пола скиппер бежит за скакалкой и пробегает по диагонали к левому плечу второго вращающего.
Ворота закрываются (по диагонали)	Скипперы стоят в «мертвой зоне» (у левого плеча вращающего). Вращение скакалки ОТ скипперов. По касанию скакалки пола скиппер начинает движение и когда скакалка касается пола он ее перепрыгивает и выходит в мертвую зону к левому плечу второго вращающего.
Белка в колесе	Двое вращают длинную скакалку, а третий выполняет прыжки на двух ногах.

Раздел 10. Две длинные скакалки (Пара вращающих две длинные скакалки)

Упражнения выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 2,5 метра, дистанция 0,5 метра. Две скакалки (длина каждой 3,5-3,8 метра)

Название	Учебно-методические указания
Винты самолёта	Основное вращение. Поочередное вращение двух длинных (3,5 метра) скакалок. Правой рукой вращение осуществляется против часовой стрелки, а левой рукой по часовой стрелки, образуя между вращающими овал.
Большой палец к носу	Основное вращение (Винты самолёта) с касание большим пальцем носа (в момент, когда рука описывает круг вверх).
Старт	Начало вращения: одна рука скрестно + вращение ей и +вращение другой за ней.
На коленях	Основное вращение (Винты самолёта) + один участник становится на колени и встает, образуемый овал скакалками остаётся неизменным.
Тяни - толкай	Основное вращение (Винты самолёта). Один двигается спиной вперед другой лицом, смена.
Часы	Основное вращение (Винты самолёта). Движение вращающих по часовой стрелке.
Приставной шаг	Основное вращение (Винты самолёта). Один двигается правым боком приставным шагом другой левым, смена

Раздел 11. Две длинные скакалки (Скиппер – спортсмен прыгающий)

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 2,5 метра, дистанция 0,5 метра. Две скакалки (длина каждой 3,5-3,8 метра)

Название	Учебно-методические указания
Пассажир	Основное вращение (Винты самолёта). Прыжки на двух ногах через вращающиеся две длинные верёвки поочередно.
Четное число	Основное вращение (Винты самолёта). Скиппер выполняет вход (касание пола ближайшей скакалки к скипперу)+выполнить 2,4, или 6 прыжков+выход по прямой к правому плечу второго вращающего (мертвую зону).
Не чётное число	Основное вращение (Винты самолёта). Скиппер выполняет вход (касание пола ближайшей скакалки к скипперу)+выполнить 3,5, или 7 прыжков+выход по диагонали к левому плечу второго вращающего (мертвую зону).

Техника безопасности.

Занятия по программе «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь спортивную форму.

Вход учащихся в спортивный зал и проведение занятий со скоростной скакалкой должны проходить только под руководством педагога.

Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра зала к краю. При всех двигательных действиях со скоростной скакалкой должны использоваться приемы самостраховки.

Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу педагога. После окончания занятия, учащиеся организованно под руководством педагога выходят из зала.

Профилактика травматизма на занятиях со скоростной скакалкой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Ознакомление с запрещенными действиями в скоростной скакалке. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в роуп-скиппинге. Виды травм. Поведение и первая помощь при травмах: ушибах, растяжениях и более серьезных повреждениях. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Переноска и перевозка пострадавших.

Основные приемы самостраховки:

- при проведении технических двигательных действий необходимо, сохранять телесное ориентирование в пространстве;
- постоянно контролировать свое положение относительно зон выполнения действий партнёра;
- после проведения технического двигательного действия необходимо в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить технические двигательные действия около стен, края зала или расположенных предметов;
- прекратить технические двигательные действия, если кому-то грозит опасность;
- прекратить немедленно все действия по первому сигналу учителя.

Учащиеся должны:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками в пол, не падать на локти;
- не проводить технические двигательные действия, через силу, при потере координации в состоянии сильной усталости или не освоенные самим выполняющим;
- не находиться по близости, если рядом выполняются технические двигательные действия другими учащимися.

План учебно-тренировочного занятия по роуп-скиппингу

Разминка (5 минут)	Манипуляция со скакалкой (5 минут)	Чередование Одиночная скакалка (или одна длинная скакалка) (10 минут)	Одна короткая скакалка в парах (10 минут)	Силовые прыжки (5 минут)	Дабл Датч (5 минут) (вращение и прыжки)
ОРУ со скакалкой	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника	Поза, Техника	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника
	Новые прыжки: 1-2 Закрепить изученный ранее материал	Новые прыжки: 1-2 Закрепить изученный ранее материал	Прыжки согласно дневнику достижений: обучение 1 Закрепить изученные ранее прыжки	Новые прыжки: 1-2 Закрепить изученный ранее прыжки.	Начало вращения. Остановка. Зарон. Вращение. Для вращающихся и скипперов прыжки 1 уровня.
	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	
	Последние 5 минут. Дети в группе показывают, чему научились. Каждое занятие выбирать разных детей для показа.				

Примечание: при хорошем освоении одно из блоков можно изменять время уменьшая и добавляя его в блок менее изученный.

Игры со скакалкой

1. ШНУРОЧЕК

Оборудование.

Длинная скакалка.

Действия.

Каждый участник команды должен продеть скакалку через один предмет своей одежды. Как только конец скакалки (хвост) будет освобожден (покинет одежду последнего участника), конкурс считается выполненным.

2. НИТЬ АРИАДНЫ

Оборудование.

Скакалки 10-12 штук, Длинная скакалка длина от 3,5-4 метров.

Между нескольких деревьев натягивается зигзагообразно скакалки без перехлестов. Первый участник – «Ясон – проводник» держит четырехметровую веревку, завязав ее скакалке остальные участники команды становятся за ним и берутся рукой за веревку.

Действия.

Пройти по лабиринту Минотавра и провести всех участников, если участник бросает веревку он не может двигаться дальше и выбывает.

3. ПАУЧОК

Оборудование.

10 скакалок, из которых выкладывается «тропинка». Длинная скакалка (веревка), из которой делается петля.

Действия.

Вся команда находится внутри петли (держат веревку руками на уровне пояса. Задача пройти всей команде вместе по тропинке до линии финиша.

4. МЯГКИЙ ОБРУЧ

Оборудование.

Петля из скакалки, завязанная узлом.

Действия.

Встать в круг, одеть петлю на руку, взяться за руки. Не разрывая рук пролезть в петлю (обруч) по очереди каждому участнику, передавая петлю (обруч) друг другу. Петля (обруч) должна вернуться к первому участнику. Помогать пальцами, ртом запрещается.

5. МИННОЕ ПОЛЕ

Оборудование.

9 скакалок. Карточка со схемой минного поля.

Из скакалок на земле выкладывается девять квадратов.

Действия.

Один участник команды стоит на другой стороне минного поля. Остальные на старте. Каждый участник начинает движение по очереди. Первый встает в квадрат. Если он встал в квадрат, где на схеме нарисована мина. Ему говорят бум. И он выходит. Следующий, выполняет то же самое. Но при этом он должен был следить, в каком квадрате бомба, чтобы туда не наступить снова. Если нет, то ему показывают большой палец руки вверх. Как только один из игроков перейдет на другую сторону. Остальные могут пройти по той же дороге. Если конечно, они были внимательными.

6. ЗМЕЙКА

Оборудование.

Веревка диаметр 10 мм и длина 5-10 м. скакалки 6 -8 штук. Веревка натягивается между двух деревьев на высоте 1 метр. Через каждые 60-80 см вертикально на веревку вешают скакалки.

Действия.

Каждый участник команды должен пройти змейкой, входя в воротца и не задеть их от одного дерева до другого и обратно.

7. КОКОН

Оборудование.

Веревка диаметр 10 мм и длина 10-30 м. Один конец веревки привязывается к опоре. Команда натягивает веревку, чтобы она не касалась земли.

Действия.

Вся команда должна вращаясь, обмотаться веревкой (кокон) дойти до опоры, а потом размотаться. Веревка земли касаться не должна.

8. ЗМЕЙКА

Оборудование.

Скакалка на пару.

Действия.

Один из партнеров выполняет «змейку» скакалкой, другой должен поймать ее свободный конец.

9. ЛОШАДКИ

Оборудование.

Скакалка на пару.

Действия.

Дети с удовольствием играют в «лошадки». первый бежит и держит натянутую скакалку, отведя руки назад, второй «правит» партнером.

10. ОКНО

Оборудование.

Скакалка на пару.

Действия.

Один из партнеров держит натянутую скакалку над головой и наклоняет туловище в сторону, другой пытается пролезть через образованное скакалкой отверстие, не задев ее.

11. АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА

Оборудование.

Две длинные скакалки.

Действия.

Двое стоят лицом друг к другу и обеими руками держат скакалку, поочередно приближаясь или удаляясь друг от друга. Остальные пытаются в удобный момент перепрыгнуть через скакалку с разбега.

12. ПЕЩЕРА

Оборудование.

Несколько длинных скакалок.

Действия.

Двое стоят лицом друг к другу с натянутыми скакалками, остальные по очереди перепрыгивают через первую скакалку и пробегают под второй. «Пещера» делается то уже, то шире.

Скакалки держат одновременно несколько пар. Упражнение выполняется как предыдущее.

13. САЛОЧКИ В ПАРАХ

Оборудование.

Скакалка на пару.

Действия.

Пары, держа разные концы сложенной вдвое скакалки, играют в «салочки».

14. ПО ВОЛНАМ

Оборудование.

Скакалка на пару.

Действия.

Пары, держа разные концы скакалки, движутся вперед, первая пара натягивает скакалку, остальные либо перепрыгивают через нее, либо проползают под ней.

15. ЦЕПОЧКА

Оборудование.

Скакалки по количеству детей.

Действия.

Бег в «цепочке». Каждый держит одной рукой конец своей скакалки, а другой скакалку партнера (варианты: бег по кругу, с преодолением препятствий).

16. ИЗВИЛИСТАЯ ДОРОЖКА

Оборудование.

Скакалки по количеству детей.

Действия.

Скакалки лежат на полу на расстоянии примерно 3 м друг от друга. Участники пробегают «змейкой» между ними, перекатывают мяч или прыгают через скакалку, вращая ее вперед или назад.

17. ПРЫГ-СКОК

Оборудование.

Несколько скакалок.

Действия.

Соревнующиеся прыгают через одну или две лежащие на полу скакалки с подскоками и без них, на одной ноге и т. п.

18. ПЕРЕШАГИВАНИЕ

Оборудование.

Скакалка на пару.

Действия.

Соревнующиеся построены в две колонны, первые перешагивают через сложенные вдвое скакалки и передают их следующему участнику.

19. УДОЧКА

Оборудование.

Скакалка с мешочком на конце.

Действия.

Все стоят по кругу, один из участников стоит в центре и вращает скакалку — остальные перепрыгивают через нее. Тот, кто задевает скакалку, выходит на середину водить. То же в приседе или упоре лежа.

20. ЛЕБЕДЬ, РАК И ЩУКА

Оборудование.

Две длинные веревочные скакалки диаметром 10 мм и длиной не менее 4 м.

Действия.

Борьба вчетвером. Две скакалки перекрещены посередине, четверо соревнующихся по сигналу берутся за концы и перетягивают скакалку каждый на свою сторону, пытаясь свободной рукой достать предмет (кеглю, мяч), лежащий в 2 м от них.

21. СТЕНКА НА СТЕНКУ

Оборудование.

Скакалки по количеству участников.

Действия.

Борьба в коридоре. Две команды стоят в шеренгах друг против друга, скакалки попарно перекрещены — по знаку команды стараются перетянуть скакалки на свою сторону.

22. ПЕРЕТЯЖКИ

Оборудование.

Скакалки по количеству участников.

Действия.

Игра со связанной скакалкой. Участники стоят правым боком к центру и держат скакалку в правой руке — по знаку все стараются достать предмет - (кегля, мяч и проч.), лежащий от каждого на расстоянии около 2 м. То же, но стоя внутри круга спиной к центру, скакалка натянута на поясе.

23. ДЕСЯТКИ

Оборудование.

Скакалка на каждого участника либо одна.

Действия.

Для игры нужна только одна скакалка. Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз - в зависимости от сложности. Причем начинаем игру с 10 прыжков и постепенно приходим к одному последнему - победному прыжку.

Один игрок начинает прыгать, если где-то сбивается или не выполняет - ход переходит к следующему. Победителем считается тот кто первым выполнил все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку - просто тренировать свое умение прыгать со скакалкой.

Примерные упражнения:

10 раз - прыгаем через скакалку самым обычным способом, двумя ногами одновременно, скакалку крутим вперед;

9 раз - прыгаем через скакалку на одной ноге, но меняем ноги - то правая, то левая - получается своеобразный «бег» через скакалку;

8 раз - прыгаем через скакалку на правой ноге;

7 раз - прыгаем через скакалку на левой ноге;

6 раз - прыгаем через скакалку обычным способом, но скакалку теперь крутим назад;

5 раз - прыгаем через скакалку «бегом» (так же как 9-ки), но скакалку крутим назад;

4 раза - скакалку крутим вперед. Прыгаем один раз как обычно, один раз перекрещивая руки, снова как обычно, снова перекрещивая;

3 раза - сложили ноги крестиком, прыгаем через скакалку вперед;

2 раза - на правой ноге прыгаем, скакалку крутим назад;

1 раз - нужно было подпрыгнуть и при этом прокрутить скакалку вперед два раза. Это был верх нашего мастерства.

Кто первый выполнил последнее упражнение - тот и победил.

Приложение 7

План воспитательной работы Объединение «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)»

№ п/п	Название мероприятия	Время проведения
1.	Презентация о культуре и традициях нашего региона (с рассказами и играми) Цель: Формирование чувства гордости за родину, уважения к её культуре.	Сентябрь
2.	Беседа на тему «День отца» Цель: обсудить значимую роль отцов в жизни детей и семьи	Октябрь
3.	Беседа по профилактике травматизма на дорогах. Цель: обсуждение правил дорожного движения	Ноябрь
4.	Коллективное создание новогодних открыток для ветеранов или друзей Цель: Формирование у детей чувства благодарности и уважения к подвигам ветеранов, развитие навыков творческой деятельности и командной работы, а также воспитание заботы и внимания к окружающим.	Декабрь

5.	Беседа на тему «День снятия блокады Ленинграда» Цель: развитие чувства патриотизма и уважения к истории своей страны	Январь
6.	Эстафеты, посвященные Дню защитников отечества. Цель: Сформировать у детей уважение и понимание значимости Дня защитников Отечества, развить командный дух, физическую активность и ловкость	Февраль
7.	Конкурсы и эстафеты, посвященные празднованию Международного женского дня Цель: Воспитать у детей уважение и признательность к женщинам, осознание их роли в семье и обществе, а также развить навыки командной работы и сотрудничества.	Март
8.	Подготовка и проведение «Дня здоровья» с активными играми, беседа о спортивных профессиях. Цель: Сформировать у детей понимание важности здорового образа жизни, физической активности и правильного питания, а также расширить представления о спортивных профессиях.	Апрель
9.	Участие во Всероссийских акциях, посвященных Победе советского народа в Великой Отечественной Войне Цель: Формирование у участников чувства патриотизма, уважения к истории страны и подвигам героев, защищавших Родину.	Май