

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Управление образования Администрации муниципального округа Горноуральский  
Свердловской области

МАОУ СОШ № 24

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Роуп скиппинг» (спортивная скакалка)  
для 1-4 классов начального общего образования

пгт. Горноуральский, 2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Главными ориентирами физического воспитания детей и подростков в школах сегодня являются: всестороннее гармоничное их развитие, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации школьников в их дальнейшей взрослой жизни. В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей и подростков в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Общедоступные виды спорта всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны. Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, компактность, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют роуп скиппинг (спортивную скакалку) из большого ряда иных видов спорта. Привлечение детей к роуп скиппингу (спортивной скакалки) возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, демократичности, положительному мотивационному потенциалу. Все эти уникальные свойства роуп скиппинга (спортивной скакалки) открывают большие возможности для активизации интереса школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося и его эмоционально-психологической открытости.

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» и раскрывает методические основы обучения роуп скиппингу (спортивной скакалки).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Роуп скиппинг (спортивная скакалка) относится к лично-командным видам спорта.

Роуп скиппинг (спортивная скакалка) - молодой вид спорта, но появившись не так давно, своей доступностью, экономичностью и мобильностью в использовании и участии набирает популярность во всем мире.

В Москве создана Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация роуп скиппинга (спортивной скакалки) России», объединившая спортсменов-любителей нового направления в виде спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)» более чем в 30 городах. Федерация активно развивает этот вид спорта, с каждым днем приумножая число его поклонников.

Роуп скиппинг (спортивная скакалка) – это возможность провести время с пользой для здоровья. Это спорт, который подходит любому и каждому. Прыгать через скакалку могут и дети, и родители, и бабушки, и дедушки, и те, для кого спорт привычный образ жизни и те, кто впервые взял в руки скакалку. Для занятия роуп скиппингом (спортивной скакалкой) нужен самый простой инвентарь - скакалка. Занятия можно проводить практически везде: в спортивном зале, на улице, в рекреации школы и т.п. - это является существенным преимуществом, важным для общеобразовательных организаций:

- компактность инвентаря, скакалка помещается в портфеле;
- возможность участия в занятии (соревнованиях) обучающихся различного возраста, уровня физической подготовленности и личностных показателей состояния здоровья;
- низкая степень травмоопасности (отсутствие телесного контакта соперников);
- разнообразные условия для проведения занятий (помещения, улица).

Кроме этого, при занятиях этим видом спорта у школьников укрепляются все мышцы тела, обеих рук и ног, повышается общий тонус организма, Роуп скиппинг (спортивная скакалка) отлично развивает координацию их движений. Прыжки через скакалку - отличная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма подростков. Во время выполнения прыжков через скакалку нагрузки на тело и на сердце сравнимы с нагрузками во время бега по пересеченной местности (велопрогулки), а, следовательно, спортивная скакалка способствует тренировкам главных систем организма детей. Роуп скиппинг (спортивная скакалка) полезна и для дыхательной системы обучающихся, т.к. интенсивное движение способствует отличной вентиляции легких, что ведет к улучшению их работы. Особенно полезен этот вид спорта современным школьникам, которые большую часть дня проводят у монитора компьютера. Смена умственной деятельности на увлекательную с широкими возможностями разнообразных прыжков (до 1000) позволяет отвлечь детей от сидячего образа жизни. Роуп скиппинг (спортивная скакалка) тренирует мозговую деятельность, скорость и чёткость мышления, т.к. упражнения со скакалкой — это сложное координационное движение, где надо уметь менять быстро положение рук, ног, туловища для разнообразных прыжков. Данный вид спорта помогает также развитию личностных качеств, - волевые и коммуникативные качества характера, пр.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлена история возникновения и развития роуп скиппинга (спортивной скакалки) в мире и в России, а также выдающиеся достижения отечественных спортсменов на международной арене.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит знания, которые ориентированы на активное включение обучающихся физической культурой и взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре». Так же он включает в себя организацию и проведения занятий по роуп скиппингу (спортивной скакалке) с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровнем подготовленности, условия соблюдения требований безопасности и гигиенически правил при подготовке мест занятий, информацию об инвентаре и одежде для занятий роуп скиппингом (спортивной скакалке).

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранению и укрепление здоровья обучающихся. Он включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта. Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации в осуществлении образовательной деятельности и возможности свободы выбора в части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п.2, п.3, п.6, п16).

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

При планировании занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой), как курса внеурочной деятельности, отводится: в 1 классе – 50 часов (2 часа в неделю), во 2- 3 классах – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классах – 68 часов (2 часа в неделю).

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА**

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, которая реализуется в позитивном отношении к другим людям и природе.

Ценность свободы и чести - основа современных принципов личной философии обучающихся и правил межличностных взаимоотношений, разумный баланс деликатности и достоинства для любого человека.

Ценность добра - направленность на развитие и сохранение жизни через милосердие и сострадание как проявления любви.

Ценность красоты и гармонии - основа эстетического воспитания через приобщение обучающихся к роуп скиппингу (спортивной скакалки) не только как виду спорта, но и как виду искусства движения. Это ценность стремления к гармонии и совершенству.

Ценность семьи - Семья является первой и самой значимой ступенью для развития социальной и творчески ориентированной образовательной среды.

Содержание модульной программы способствует формированию эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, чувства любви, благодарности, взаимной ответственности в процессе совместных семейных рекреационных мероприятий в спортивном зале или на улице.

Ценность истины — это ценность научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей в работе человеческого организма.

Ценность труда и творчества. Труд - естественное условие человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Особую роль в развитии трудолюбия ребенка играет его учебная деятельность. В процессе ее организации средствами модульной программы развиваются целеустремленность, организованность, ответственность, самостоятельность, формируется ценностное отношение к труду в целом и к физическому труду в частности.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе - это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживания чувства ее красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе через занятия на открытом воздухе.

Ценность гражданственности - осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства, чувства ответственности за настоящее и будущее своей страны. Привитие через историю спортивной скакалки интереса к своей стране: ее истории, языку, культуре, ее жизни и ее народу.

Ценность патриотизма. Любовь к России, активный интерес к ее прошлому и настоящему, готовность служить ей.

Ценность смыслообразования - воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации здорового образа жизни.

Ценности человечества. Осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Раздел 1. Знания о физической культуре *История физической культуры.*

Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История возникновения и развития роуп скиппинга (спортивной скакалки) в мире и России. Достижения отечественных спортсменов на международной арене. Базовые понятия физической культуры.

### *Физическая культура человека.*

Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Общие гигиенические требования к занимающимся роуп скиппингом (спортивной скакалкой).

Форма для занятий роуп скиппингом (спортивной скакалки).

Правила техники безопасности на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки), особенности страховки и само страховки при выполнении элементов, падении.

Понятие о травмах и их предупреждении. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Структура и содержание тренировочных занятий по роуп скиппингу (спортивной скакалки). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы составления связок и комбинаций под музыку, как средства эстетического воспитания. Ритм и пластика в движениях (прыжках) под музыку.

Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности *Организация и проведение самостоятельных занятий.*

Подготовка места для занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой).

Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции.

Выбор и разучивание базовых прыжков, упражнений, движений, связок и комбинаций в роуп скиппинге (спортивной скакалки).

*Оценка эффективности занятий.*

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения прыжков, упражнений, связок и комбинаций.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

*Общая физическая подготовка.*

Комплексы упражнений для развития физических качеств.

*Комплексы специальной физической подготовки.*

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

Оздоровительные комплексы в режиме учебного дня и учебной недели.

#### 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств роуп скиппинга (спортивной скакалки).

*Общая физическая и специальная подготовка.*

Упражнения со спортивной скакалкой, приближенные к дисциплинам вида спорта, которые хорошо развивают координацию движений и равновесие, вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве, развитие хореографических и спортивных элементов. Упражнения для развития прыгучести, скоростных способностей, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на расслабление. Техника упражнений со скакалкой. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомление. Подбор средств осуществляется на основе доступности, всестороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств.

*Базовая подготовка (основы техники роуп скиппинга (спортивной скакалки)).*

Специальная базовая подготовка. Выбор скакалки, длина скакалки. Изучение базовых изолированных прыжков: шаги (спринт), силовые (акробатика, гимнастика), мультипрыжки (двойные, тройные), манипуляции со скакалкой (кресты, намотки, броски). Занятия по обучению основам техники роуп скиппинга (спортивной скакалки) проводятся один раз в неделю, в сетке учебных часов, продолжительность каждого – 45 минут.

### 3.3. Спортивно-оздоровительная деятельность показательно соревновательной направленности с использованием средств роуп скиппинга (спортивной скакалки).

*Совершенствование и усложнение технических навыков.*

Совершенствование техники основных дисциплин роуп скиппинга (спортивной скакалки): одиночная скакалка, путешественник, треугольник, китайское колесо, Дабл Датч.

*Практика участия в личных и командных дисциплинах роуп скиппинга (спортивной скакалки)* – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, способствующее развитию координации, силы, ловкости, гибкости, развитию выносливости. Выполнение простейших связок. Индивидуальные дисциплины – отработка отдельных элементов, связок, комбинации. Командные дисциплины - отработка отдельных элементов, одна скакалка на двоих, путешественник, треугольник, китайское колесо, Дабл Датч. Способы ведения счета прыжков и правила зачисления очков: уровень сложности прыжков, техника, зрелищность, музыкальность, штрафы. Основные правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе роуп скиппинга (спортивной скакалки).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой) с возможностями своего организма;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты работы.

**Предметные результаты** характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о терминологии разучиваемых упражнений по роуп скиппингу (спортивной скакалке, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (роуп скиппингом (спортивной скакалкой)), том числе правилах его предупреждения;
- основы обучения двигательным действиям средствами роуп скиппинга (спортивной скакалки),
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой);
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования по роуп скиппингу (спортивной скакалке),
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалкой).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании должны уметь:

- характеризовать:
  - а) основы проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей и оздоровительной направленности;
  - б) особенности обучения и самообучения двигательным действиям, на занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалки);
  - в) особенности различных физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
- определять:
  - а) уровни двигательной подготовленности при занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалки);
  - б) эффективность занятий физическими упражнениями, физическое состояние организма во время занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой);
  - в) дозировку физической нагрузки физических упражнений во время занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании должны владеть:

- умениями организовывать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными собственного здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (координации, скорости, выносливости, гибкости, силы).

*В результате освоения программы обучающиеся должны знать /понимать:*

- основы истории возникновения и развития физической культуры и отечественного спорта;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- осуществлять наблюдения за своим физическим состоянием во время занятий роуп скиппингом (спортивной скакалки);

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;

- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

*В конце обучения, обучающиеся должны уметь:*

- использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- характеризовать роль и значение физической культуры в жизни человека;

- использовать физические упражнения как средство укрепления собственного здоровья;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять базовые прыжки через скакалку, связки и комбинации на качественном уровне;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

*В конце обучения, обучающиеся должны владеть:*

- навыками использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- навыками выполнять базовые прыжки через скакалку, связки и комбинации на качественном уровне;

- навыками выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.



## Тематическое планирование

№ п/п	Содержание раздела	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1	<i>История физической культуры.</i>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой, укреплением психики, духовно-нравственного самоопределения и формирования потребности в здоровом образе жизни. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития роуп скиппинга (спортивной скакалки).</p> <p>Основные термины и понятия в роуп скиппинге (спортивной скакалке). Успехи российских скипперов на международных соревнованиях.</p>	<p><i>Знать:</i> историю возникновения и развития роуп скиппинга (спортивной скакалки); основные термины и понятия роуп скиппинга (спортивной скакалки).</p> <p><i>Уметь:</i> определять и кратко характеризовать физическую культуру как: занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, проектно-исследовательской деятельностью в области сбережения здоровья.</p> <p><i>Владеть:</i> основными способами передвижения человека.</p>
2	<i>Физическая культура человека.</i>	<p>Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Правила предупреждения травматизма во время занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой); организация мест занятий по роуп скиппингу (спортивной скакалке), подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов роуп скиппинга (спортивной скакалки).</p>	<p><i>Знать:</i> правила предупреждения травматизма во время занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой);</p> <p><i>Уметь:</i> различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация, сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость); различать типы прыжков.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками подбора одежды, обуви и инвентаря.</p>

## Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

3	Организация и проведение занятий.	<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения с музыкальным сопровождением. Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений со скакалкой по профилактике ее нарушения.</p> <p>Основные требования к технике безопасности при занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалкой). Правила личной гигиены.</p>	<p><i>Знать:</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки; правила техники безопасности на занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалкой), правила личной гигиены.</p> <p><i>Уметь:</i> составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток (статические и динамические); выполнять основные требования техники безопасности на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалке); выполнять мероприятия личной гигиены.</p> <p><i>Владеть:</i> комплексом упражнений со скакалкой по профилактике нарушения осанки; комплексом мероприятий личной гигиены.</p>
4	Оценка эффективности занятий.	<p>Ведение дневника самонаблюдений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, Самоконтроль на занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалкой). Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p>	<p><i>Знать:</i> тестовые задания для определения физической подготовленности.</p> <p><i>Уметь:</i> вести дневник самонаблюдений.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками самоконтроля на занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалкой).</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
5	Общая физическая подготовка	<p>Игры со скакалкой:</p> <p>1. Шнурочек; 2. Нить Ариадны; 3. Паучок; 4. Мягкий обруч; 5. Минное поле; 6. Змейка;</p> <p>7. Кокон; 8. Змейка; 9. Лошадки; 10. Автоматические ворота;</p> <p>11. Пещера; 12. Салочки в парах; 13. По волнам;</p>	<p><i>Знать:</i> правила и условия проведения подвижных игр; простой комплекс ОРУ со скакалкой.</p> <p><i>Уметь:</i> взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх; выполнять: комплексы упражнений для развития</p>

		<p>14. Цепочка; 15. Извилистая дорожка; 16. Прыг-скок; 17. Перешагивание; 18. Удочка; 19. Лебедь, рак и щука; 20. Стенка на стенку; 21. Перетяжки. (Приложение 6).</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений со скакалкой для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p>	<p>основных физических качеств (домашнее задание).</p> <p><i>Владеть:</i> навыками самостоятельно организовать и провести подвижную игру; навыками самостоятельно выполнять ОРУ.</p>
6	<p><i>Специальная физическая подготовка.</i></p>	<p>Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений. Упражнения со скакалкой, лежащей на полу. Знакомство с упражнениями с длинной скакалкой: Прибегание перпендикулярно скакалке, по диагонали. Прыжки через скакалку перпендикулярно, по диагонали. Знакомство с базовыми прыжками с одиночной скакалкой с изменяющимся положением ног (шаги): Оловянный солдатик, Лыжник, Колокол, Маятник, Ножницы, «Х», Часики, Удар, Твист, Колено вверх, Канкан, Сверкающие пятки, Казачок, Ковырялочка, Крест.</p> <p>Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Знакомство с упражнениями в парах с одной скакалкой (путешественник): поочередный прыжок оловянный солдатик, крест, поворот на 360 градусов. Основы групповых упражнений «Треугольник». Основы Дабл Датч (две длинные скакалки).</p>	<p><i>Знать:</i> простейшие упражнения растяжки; технику основных базовых упражнений со скакалкой на полу, шаги, в парах, с длинной скакалкой.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять базовые упражнения со скакалкой и выявлять характерные ошибки; осваивать и выполнять упражнения для выработки осанки; координацию движений; выполнять движения в заданном ритме и темпе; осваивать и выполнять упражнения на расслабления мышц. Владеть навыками самостоятельно соединять базовые прыжки (шаги) в связки под музыку; базовых прыжков треугольник, Дабл Датч.</p>
<p>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств роуп скиппинга (спортивной скакалки).</p>			

7	<i>Общая физическая и специальная подготовка</i>	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты выполнения базовых прыжков через скакалку «бег на месте (спринт)».	<i>Знать:</i> простые упражнения на развитие координацию и равновесия. <i>Уметь:</i> осваивать и выполнять универсальные физические упражнения. <i>Владеть:</i> навыками базовыми прыжками через скакалку: соло, в парах, в команде для развития физических качеств.
8	<i>Базовая подготовка (основы техники роуп скиппинга (спортивной скакалки)).</i>	Классификация прыжков в роуп скиппинге (спортивной скакалке): силовые (акробатика, гимнастика), мультипрыжки (двойные, тройные), манипуляции со скакалкой (намотки, броски). Подготовка игровой площадки для занятий роуп скиппингом (спортивной скакалке).	<i>Знать:</i> классификацию прыжков <i>Уметь:</i> выполнять простые силовые, мультипрыжки и манипуляции со скакалкой. <i>Владеть:</i> навыками базовыми прыжками через скакалку: соло, в парах, в команде для развития физических качеств.
<i>3.3. Спортивно-оздоровительная деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств роуп скиппинга (спортивной скакалки).</i>			
9	<i>Совершенствование и усложнение технических навыков</i>	Закрепление основных базовых прыжков в парах и группе.  Отработка личных и командных дисциплин: скорость спринт, скорость 4х30 секунд, «восьмерка», фристайл.	<i>Знать:</i> комбинированные прыжки в парах и группах. <i>Уметь:</i> выполнять комбинированные прыжки в парах и группе. <i>Владеть:</i> навыками основных базовых прыжков через скакалку в парах и группе.
10	<i>Соревновательная практика</i>	Результаты школьных соревнований	Выполнять: итоговые тесты

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий роуп скиппингом (спортивной скакалки) необходимо иметь спортивный зал для отработки движений, а также акробатическую дорожку. Для методического, музыкального обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся можно использовать оборудование общеобразовательной организации, приобретённое в соответствии с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений» (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19) и физкультурно-спортивными приоритетами данной организации.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, спортивного оборудования и инвентаря. Количество учебного оборудования и инвентаря приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

***Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения занятий***

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Скакалка скоростная	штук	20
2.	Скакалка для фристайла	штук	20
3.	Скакалки Дабл Датч	штук	20
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Надувная акробатическая дорожка	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Секундомер	штук	2
10.	Счетчик для прыжков	штук	20

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.

2. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с

3. Бойко В.В. Инновационные подходы и их применение в роупскиппинге (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.

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. 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.

6. 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.].

7. Бойко В.В. Стратегическое планирование в развитии нового вида спорта роуп-скиппинг в России (научная статья) Физическая культура и спорт в современном социуме. Материалы международной научно-практической конференции. Март 2014 г., г. Орел: ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет» 2014. С.163-165.
8. Бойко В.В. Теория и методика спортивной тренировки (роупскиппинг) Орел: «ОГУ имени И.С. Тургенева», 2019. – 44 с.
9. 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. –ЙошкарОла: Изд-во МарГУ, 2014. С.76-82.
10. 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 научнопрактической конференции (г. Орел 12-14 февраля 2016), научно-издательский центр МАБИВ, стр. 140-148.
11. Влияние занятий скакалкой на физическую подготовленность от 9 до 10 лет школьников. Advances in Applied Science Research, 2015, 6(4):135-140 Available online at [www.pelagiaresearchlibrary.com](http://www.pelagiaresearchlibrary.com)
12. 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
13. [Влияние спортивной обуви на подошвенную силу при скакалке](#)  
Авторы: Хай-бин Ю; Чоттидао Мончай; Юнг-Шэнь Цай. DOI: [10.1504 / IJESB.2018.092260](https://doi.org/10.1504/IJESB.2018.092260)  
Международный журнал экспериментальной и вычислительной биомеханики, 2018 том 4 № 2/3, с.184 - 195
14. Джонс Д., Сквайрс С, Родаль К. Эффект от скакалки на физическую работоспособность. Res Q 33: 236–238, 1962.
15. История роуп скиппинга (спортивной скакалки) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https://vk.com/doc-118349126\\_554829944?hash=07625d183d030be814&dl=4f1e24f79cea538d2d](https://vk.com/doc-118349126_554829944?hash=07625d183d030be814&dl=4f1e24f79cea538d2d) Дата доступа: 03.06.2020.
16. Китагава Дж. Исследование о скакалке. Бюллетень летописи фитнеса и спортивных наук, Natl Inst Fitness Sports Каноя 2: 61–66, 1987.
17. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ 04-10/2554 - 113 с.
18. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://government.ru/info/35559/> - Дата доступа: 10.07.2020.
19. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р. «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
20. 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 доступа: 10.07.2020.
21. Школьная программа пропуска веревки для подростков: результаты рандомизированного исследования Авторские ссылки открывают оверлейную панель [Эми С. Хаа Крис Лонсдейлб Йохан УУ Нга Дэвид Р. Любанс](#)  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743517302050>

**Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры:**  
<http://spo.1september.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: онлайн справочник сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

<http://zdd.1september.ru/> Газета "Здоровье детей" Издательского дома "Первое сентября"

<http://spo.1september.ru/> Газета "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"

<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя гимнастика:

Лекции для студентов и не только

[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья

[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf) Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания

<http://eidos.ru/olymp/sports/> Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады

<http://www.fismag.ru/> Журнал "Физкультура и спорт"

<http://www.olimpizm.ru/> Олимпийская энциклопедия

<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Большая олимпийская энциклопедия.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.

2. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с

3. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2009.

4. Гришин В.Г. Малые олимпийские игры. – М.: Просвещение, 1989 г.

5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. –М.: Вако, 2004.

6. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1989 г.

7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: Вако, 2004.

8. Лопатина А., Скребцова М. Сказочный справочник здоровья. - М.: Амрита Русь, 2005.

9. Симкина П.Л. Азбука здоровья. – М.: Амрита Русь, 2006.

10. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М.: Просвещение, 2004





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075119

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026