

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №299
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
29 августа 2025 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
_____ Н.В. Седова
29 августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по ГБОУ лицей
№299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от 29 августа 2025 г. № 236.1

Директор _____ М.В.
Шпакова

Программа
дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности
«СКИППИНГ»

Возраст учащихся от 7 до 14 лет
Срок реализации 3 года

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Клементьева Татьяна Анатольевна

Пояснительная записка к программе.

Нормативные документы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скиппинг»

дополнительного образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней образовательной школы № 212 Фрунзенского района Санкт-Петербурга разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 14.03.2016 N 701-р "Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования детей»
 - Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 N 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию"
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;
 - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
 - Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р;
 - СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
 - Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;
 - Санитарно-эпидемиологические правила СП 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях",

утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189;

-Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов"

-Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 03-28-6734/20-0-0 от 14.08.2020 "О подготовке к началу нового 2020/2021 учебного года"

-Письмо Роспотребнадзора N 02/16587-2020-24, Минпросвещения России N ГД-1192/03 от 12.08.2020 "Об организации работы общеобразовательных организаций"

- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 212.

Краткая характеристика изучаемого предмета

Скиппинг- от английского skipping(многократное перескакивание), упражнение ,которое чаще всего используется с применением скакалки. Прыжки через скакалку, наряду с бегом, ходьбой, ездой на велосипеде, плаванием ,являются самым распространенным в мире циклическим упражнением. Скиппинг- одно из популярных средств двигательной активности . представляющий традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах.

Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Скиппинг»- физкультурно-спортивная.

Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники прыжков на скакалке, аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 7-14лет

Уровень освоения программы: общекультурный

Объем и срок реализации программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения –216 часов, (216 часов первый год и 216 часов второй год обучения, 216 третий год обучения), срок реализации 3 года.

Цель образовательной программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи образовательной программы.

Образовательные:

-формирование необходимых двигательных навыков,

- обучение прыжкам на скакалке, классической аэробике, степ аэробике,
- обучение групповым прыжкам на скакалке

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости,
- совершенствовать музыкально-ритмических способностей (чувство ритма)
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.
- способствовать оптимизации нагрузки учащихся и их здоровьесбережению с учетом рекомендаций по профилактике коронавирусной инфекции.

Воспитательные

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни
- воспитание культуры общения в коллективе,
- воспитание личной и коллективной ответственности.

Отличительные особенности данной дополнительной программы от уже существующих.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что двигательная активность на занятиях представлена спортивными упражнениями, выполняемыми со скакалками разной длины и плотности.

Условия реализации программы:

Допускается возможность обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

-условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

-условия формирования групп: разновозрастная группа:

-количество детей в группе: на 1-м году обучения не менее 15 человек, на 2-м году обучения не менее 12 человек. на 3 году 12 человек.

-формы организации занятий.

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, концертах,
- инструкторская практика обучающихся.

Ожидаемые результаты:

Обучающие будут знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

Обучающие будут уметь:

- правильно выполнять прыжки со скакалкой,
- составлять танцевальную композицию ,
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

**Учебный план первого года обучения к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Скиппинг»
для обучающихся 7-14 лет
срок реализации 3 года**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности. Основы здорового образа жизни	6	1	5	Фронтальный опрос
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	15	1	14	Входной контроль
3.	Скиппинг	120	2	118	Текущий контроль
4.	Разучивание танцевальных композиций	12	0	12	Педагогическое наблюдение
5.	Основы танцевальной аэробики	10	1	10	Выполнение практических заданий
6.	Подвижные игры	15	0	15	Игры
7.	Общая физическая подготовка	34	1	34	Сдача нормативов, текущий контроль
8.	Участие в соревнованиях, концертах, тестирование	4	0	4	Промежуточный контроль
	Итого	216	6	210	

**Учебный план второго года обучения к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Скиппинг»
для обучающихся 7-14 лет
срок реализации 3 года**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях скиппингом.	4	2	2	Фронтальный опрос
2.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Сдача нормативов, текущий контроль
3.	Скиппинг. Индивидуальные прыжки.	42	2	40	Индивидуальная работа
4.	Скиппинг. Командные номинации. Дабл-датч.	44	2	42	Выполнение контрольных упражнений, текущий контроль
5.	Скиппинг. Командные номинации. Фристайл-шоу.	42	2	40	Выполнение контрольных упражнений, текущий контроль
6.	Акробатика	38	2	36	Выполнение заданий на выявление уровня специальной подготовки
7.	Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.	12	0	12	Соревнования, итоговый контроль
	итого	216	12	204	

**Учебный план третьего года обучения к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Скиппинг»
для обучающихся 7-14 лет
срок реализации 3 года**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях скиппингом.	4	2	2	Фронтальный опрос
2.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Сдача нормативов, текущий контроль
3.	Скиппинг. Индивидуальные прыжки.	42	2	40	Индивидуальная работа
4.	Скиппинг. Командные номинации. Дабл-датч.	44	2	42	Выполнение контрольных упражнений, текущий контроль
5.	Скиппинг. Командные номинации. Фристайл-шоу.	42	2	40	Выполнение контрольных упражнений, текущий контроль
6.	Акробатика	30	2	28	Выполнение заданий на выявление уровня специальной подготовки
7.	Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.	20	2	18	Соревнования, итоговый контроль
	итого	216	12	204	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.	25.05.	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	1.09.	25.05.	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	1.09.	25.05.	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

*Диагностика
по общей физической подготовке для юношей и девушек занимающихся «Скиппингом»*

Основные нормативы	Ед. изм.	10лет			11 лет			12 лет			13лет			14 лет		
		отл.	хор.	удов	отл.	хор.	удов	отл.	хор.	удов	отл.	хор.	удов	отл.	хор.	удов
ЮНОШИ																
1. Бег 30 м	сек.	4,8	5,2-5,6	5,9	4,7	5,1-5,5	5,8	4,5	4,9-5,3	5,5	4,4	4,9-5,1	5,2	4,3	4,5-4,9	5,0
2. Непрерывный бег без учета времени на выносливость		1,500 м			2,000 м			2,000 м			3,000 м			3,000 м		
		7,00	7,30	8,00	10,0	10,40	11,40	8,20	9,20	9,25	12,30	13,50	14,50	12,00	13,30	14,25
3. Челночный бег (3 x 10 м)	сек.	8,3	8,6-9,0	9,3	8,0	8,3-8,7	9,0	7,7	8,0-8,4	8,6	7,3	7,6-8,0	8,2	7,2	7,5-7,9	8,1
4. Прыжки в длину с места	см.	195	190-170	150	200	195-180	165	205	200-190	180	210	205-195	185	220	210-200	195
5. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	Кол.	20	18	17	22	21	20	24	22	21	25	23	22	28	25	23
6. Подним. туловища из положения лежа (1мин)	Метр	45	40	30	45	40	30	50	45	30	50	45	35	50	45	35
ДЕВУШКИ																
1. Бег 30 м	сек.	5,0	5,5-6,2	6,3	4,9	5,4-5,9	5,8	4,5	4,9-5,3	5,5	4,4	4,9-5,1	5,2	4,3	4,5-4,9	5,0
2. Непрерывный бег без учета времени на выносливость		1,500 м			2,000 м			2,000 м			2,000 м			2,000 м		
		7,30	8,00	8,30	11,40	12,40	13,50	10,00	11,20	12,05	10,00	11,40	12,40	10,00	11,30	12,20
3. Челночный бег (3 x 10 м)	сек.	8,7	9,0-9,5	10,0	8,6	9,0-9,4	9,9	8,5	8,8-9,3	9,7	8,4	8,7-9,3	9,7	8,3	8,6-9,2	9,6
4. Прыжки в длину с места	см	185	170-160	145	190	175-165	150	200	180-175	160	205	190-179	165	210	195-200	175
5. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во	12	11	10	13	12	11	17	13	12	15	14	13	16	15	14
6. Поднимание туловища из упора лежа (за 1 мин)	Кол-во	35	30	25	35	30	25	25	25	20	35	25	20	40	27	20

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
лицей №299
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей №299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1
от «29» августа 2025г
Протокол №1

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
_____ Н.В.Седова
от «29» августа 2025г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по ГБОУ Лицей
№299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от «29» августа 2025г. №236.1

Директор _____ Шпакова М.В.

**Рабочая программа
Скиппинг
на 2022-2023 учебный год
7-14 лет
1 группа**

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
ГБОУ лицей №299
Клементьева Т.А.

Санкт-Петербург
2025

Первый год обучения.

Задачи 1-го года обучения.

Образовательные:

- обучение и совершенствование техники прыжков на скакалке;
- овладение базовыми движениями в ритмике, танцевальной аэробики .
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

Развивающие:

- развивать скорость движений при выполнении прыжков и других упражнений ,
- развивать гибкость и пластику,
- развивать координацию и ловкость .

Воспитательные:

- создание устойчивого интереса к занятиям со скакалкой;
- воспитание быстроты движений в упражнениях со скакалкой;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся

Ожидаемые результаты 1-го года обучения.

Обучающие будут знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности аэробики;
- спортивную терминологию;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

Обучающие будут уметь:

- правильно выполнять прыжки со скакалкой, прыжки на короткой скакалке и на одной длинной скакалке, сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног , с перемещением, используя две длинные скакалки, прыжки классические(вперед, назад).прыжки на одной ноге(вперед, назад)
- выполнять базовые шаги аэробики,
- составлять танцевальную композицию,
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Содержание программы. 1-го года обучения.

Техника безопасности. Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровый образ жизни», режим дня и питания. Вредные привычки. Техника безопасности на занятиях .Польза двигательной активности История развитие скиппинга. Просмотр различных выступлений по скиппингу.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Темп музыки и ритм. Музыкальное вступление и музыкальная фраза. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Построение и перемещения.

Общая физическая подготовка. Упражнения в движении. упражнения на развитие координации, ловкости. гибкости. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке . Акробатические упражнения. Лазание. силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения.

Скиппинг. Прыжки на короткой скакалке и начальное обучение прыжкам на одной длинной скакалке. Сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног , с перемещением, используя две длинные скакалки. Прыжки классические(вперед, назад).Прыжки на одной ноге(вперед, назад) Вращение скакалки (вдвоем):меняя темп (скорость) вращения; изменяя направление движения после определенного числа оборотов скакалки ; переключая скакалку из правой руки в левую и обратно; передача скакалки партнерам, не прекращая ее движения.

Прыжки на короткой скакалке:

1. Перешагивание (скакалка сзади).
2. Прыжки на обеих ногах (одинарные и двойные).
3. Прыжки ноги врозь двойные и одинарные (начинать с двойных прыжков).
4. То же, но одна нога впереди, а другая сзади.
5. Прыжки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад (одинарные и двойные).
6. Прыжки со скрещенными ногами.
7. Прыжки с ноги на ногу поочередно
8. То же, но меняя на каждый прыжок ногу (первый прыжок — левая впереди, второй — правая впереди и т. д.). То же, но с высоким подниманием маховой ноги.
9. Прыжки на обеих ногах с продвижением в различных направлениях (подготовительные к более трудным).
10. Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях.
11. Бег на месте с высоким подниманием коленей на каждое вращение скакалки.
12. Бег с высоким подниманием ног с продвижением в различных направлениях (по кругу, вперед, по диагонали и т. д.).
13. Прыжки с вращением скакалки в боковом направлении: вправо и влево (одна рука находится сзади, другая — впереди).
14. Прыжок ноги врозь (вперед и назад) в воздухе.
15. Прыжки с поворотами на 90,180° и т. д.
16. Прыжки в приседе и в полуприседе.
17. "Метелочка" в приседе на одной или обеих
18. Прыжки петлей в стойке, в приседе, в полуприседе. При переводе скакалки спереди назад руки скрестить перед грудью (кисти около плеч), в момент, когда скакалка образует петлю, выполнить прыжок. Движение выполнять мягко, без рывков.
19. Прыжки с одновременным махом ногой в сторону на месте и в движении.
20. Прыжок с двойным вращением скакалки.

Пробегание под вращающейся скакалкой.

1. Пробегание по диагонали (под острым углом к линии, соединяющей ведущих). Начало произвольное.
2. Пробегание по прямой (перпендикулярно к линии, соединяющей ведущих). Начало произвольное.
3. То же, но через указанное число оборотов скакалки.
4. То же, но по внезапному сигналу учителя.
5. Пробегание парами или тройками, держась за руки. Начало произвольное, по команде ведущего исполнителя.
6. Стоя перед скакалкой в колонне по одному (по 2-3), поочередное пробегание через каждые 2 или 3 оборота скакалки.
7. То же, выполняя пробегание поточно каждый оборот скакалки.
8. Пробегание боком (скрестным или приставным шагом); то же, делая на средней линии поворот на 180 .
9. Пробегание с поворотом на 360 .
- 10 Пробегание боком вдвоем, стоя лицом друг к другу и держась за руки.

11. Пробегание вдвоем -втроем, стоя в затылок друг другу; то же в сцеплении, держась за пояс или положив руки на плечи впереди стоящего.
12. Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая пара ведущих вращают синхронно.
13. Пробегание с кувырком вперед (через плечо, боком). Под скакалкой укладывают в длину один-два гимнастических мата или раскатывают акробатическую дорожку. То же можно делать на ковре.
14. Пробегание с мячом: на средней линии ударить его о пол и поймать — бросать мяч под углом вперед; подбросить мяч вверх, чтобы он перелетел через вращающуюся скакалку, и, завершая пробегание, поймать его; то же, выполняя ведение мяча.

Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой.

«Успей пробежать», «Перепрыгни и убеги». «Попрыгаем вместе», «Туда-обратно», «Быстро и согласованно» и др.

Классическая аэробика История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

Разучивание танцевальных композиций. Музыкальная эклектика. Смешение стилей. Клубный танец. Основы движений в стиле disco и hip-hop.

Подвижные игры. Подвижные игры со скакалкой- «Земля и воздух», «Золотая рыбка». Подвижные игры с мячом- на развитие ловкости и координации. Игры на внимание.

Участие в соревнованиях, концертах, тестирование. Репетиции, прогоны. Выступления на концертах, фестивалях. Конкурсах, соревнованиях различного уровня. Репетиция: обработка элементов. Работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в выполнении, работа над техникой прыжков, обработка четкости построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

Календарно- тематическое планирование 1 года обучения (2025-2026учебный год)

№ п/п	Аудиторно Внеаудиторно*	Перечень разделов, тем	Количество часов	Даты по плану
1.	Аудиторно	Инструктаж по технике безопасности при занятии скиппингом,аэробикой.Выполнение базовых шагов под музыку.	2	
2.	Аудиторно	Правила безопасности на занятиях ,контроль и самоконтроль при выполнении упражнений.Выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед.Комбинированные прыжки в парах на короткой скакалке.Инструктаж по технике безопасности при занятии стер аэробикой и фитбол аэробикой.	2	
3.	Аудиторно	ОФП. Силовые упражнения.Комбинированные прыжки в парах.Базовые движения.	2	
4.	Аудиторно	Базовые степ-шаги.Упражнения на баланс.Подвижная игра.Вариации базовых упражнений классической аэробики.Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	2	
5.	Аудиторно	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно. ОРУ со скакалкой.Подвижная игра «Перестрелка»	2	
6.	Аудиторно	Базовые шаги аэробики.Составление связки шагов.Комбинации связок прыжков на короткой скакалке.Репетиция.Составление номера к концерту.	2	
7.	Аудиторно	ОФП.Круговая тренировка по станциям.Игры на перестроение и внимание. «Охотники и утки», « Мяч катитану» и др.	2	
8.	Аудиторно	Комбинированные прыжки на скакалке .Выполнение базовых прыжков в связке.	2	
9.	Аудиторно	Выполнение базовых шагов под музыку. Развитие чувства ритма.Прыжки с вращением скакалки назад. Стретчинг.	2	
10.	Аудиторно	Круговая тренировка Силовые упражнения на гимнастической стенке и гимнастических скамейках.Игры со скакалкой: «Рыбак и рыбки», «Невод», игры с мячом на развитие ловкости.	2	
11.	Аудиторно	Техника безопасности при выполнении сложных прыжков на длинной скакалке.Прыжки через 2 длинные скакалки скрестно, попеременно.Групповые прыжки на большой скакалке одновременно.Соединение базовых шагов в связки.	2	
12.	Аудиторно	Групповые прыжки на большой скакалке одновременно. Соединение базовых шагов в связки.	2	
13.	Аудиторно	Выполнение базовых элементов под музыку.Работа над выразительностью при исполнении композиции Соединение базовых прыжков в связки.Подвижные игры.	2	
14.	Аудиторно	Подвижные игры со скакалкой.ОРУ со скакалкой. Прыжки на одной ноге руки скрестно вперед и назад.	2	
15.	Аудиторно	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами в парах.	2	
16.	Аудиторно	Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры.	2	
17.	Аудиторно	Тестирование двигательных умений и навыков.Работа над выразительностью при исполнении композиции упражнений .	2	

18.	Аудиторно	Связка прыжков на 16 счетов через короткую скакалку. Техника выполнения кувырков вперед и назад.	2	
19.	Аудиторно	Круговая тренировка Силовые упражнения с резиновыми амортизаторами.	2	
20.	Аудиторно	Инструктаж по технике безопасности при занятии скиппингом, аэробикой. Выполнение базовых шагов под музыку.	2	
21.	Аудиторно	Правила безопасности на занятиях ,контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед. ОФП. Силовые упражнения.	2	
22.	Аудиторно	Комбинированные прыжки в парах. Базовые движения .	2	
23.	Аудиторно	Вариации базовых упражнений классической аэробики. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	2	
24.	Аудиторно	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед и назад на двух ногах и одной попеременно.	2	
25.	Аудиторно	Репетиция. Составление номера к концерту. ОФП. Круговая тренировка по станциям.	2	
26.	Аудиторно	Комбинированные прыжки на скакалке . Выполнение базовых прыжков в связке.	2	
27.	Аудиторно	Прыжки на короткой скакалке с поворотами и продвижением вперед. Вариация базовых шагов под музыку. Самостоятельное составление композиции.	2	
28.	Аудиторно	Выполнение базовых шагов под музыку. Развитие чувства ритма. Прыжки с вращением скакалки назад. Стретчинг.	2	
29.	Аудиторно	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций шагов. Прыжки на одной ноге (вперед, назад). Связка шагов на 16 счетов. Прыжки на длинной скакалке командой по 4.	2	
30.	Аудиторно	Техника безопасности при выполнении сложных прыжков на длинной скакалке. Прыжки через 2 длинные скакалки скрестно, попеременно.	2	
31.	Аудиторно	Выполнение упражнений на баланс. Составление связок шагов на 32 счета. Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры.	2	
32.	Аудиторно	Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп». Самостоятельное составление комбинации. Круговая тренировка с утяжелителями.	2	
33.	Аудиторно	Прыжки через короткую и длинную скакалку одновременно командой. Подвижные игры с длинной скакалкой. Комбинированные прыжки с длинными скакалками- дабл-датч.	2	
34.	Аудиторно	Комбинированные прыжки. Скачки на правой и левой ноге через скакалку. Подвижные игры	2	
35.	Аудиторно	Выполнение упражнений на баланс. Составление связок шагов на 32 счета.	2	
36.	Аудиторно	Выполнение базовых элементов под музыку. Техника безопасности при выполнении упражнений на степе.	2	
37.	Аудиторно	Круговая тренировка Силовые упражнения с набивными мячами.	2	
38.	Аудиторно	Связка прыжков на 16 счетов через короткую скакалку. Техника выполнения кувырков вперед и назад.	2	
39.	Аудиторно	Круговая тренировка Силовые упражнения с резиновыми амортизаторами.	2	

40.	Аудиторно	Соединение базовых шагов в связки.	2	
41.	Аудиторно	Комбинированные прыжки по одному, в парах. Подвижные игры .	2	
42.	Аудиторно	Упражнения на баланс. Составление базовых шагов в восьмерки. Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп».	2	
43.	Аудиторно	Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп».	2	
44.	Аудиторно	Круговая тренировка Силовые упражнения на фитболах и степ-платформах под музыку.	2	
45.	Аудиторно	Комбинированные прыжки в парах, тройках. Подвижные игры	2	
46.	Аудиторно	Работа над музыкальностью развитие пластичности, синхронности при выполнении композиции прыжков	2	
47.	Аудиторно	Выполнение комбинации в режиме «нон-стоп».	2	
48.	Аудиторно	Подвижные игры. Кувырок вперед в группировке ноги скрестно.	2	
49.	Аудиторно	Круговая тренировка Силовые упражнения на гимнастической стенке и гимнастических скамейках	2	
50.	Аудиторно	Комбинированные прыжки в парах на короткой скакалке. Подвижные игры на фитболах.	2	
51.	Аудиторно	Соединение базовых шагов в связки. Подвижные игры.	2	
52.	Аудиторно	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций с партнером. Кувырок вперед ноги скрестно с поворотом на 180 градусов. Полушагат.	2	
53.	Аудиторно	Групповые прыжки на большой скакалке одновременно. Соединение базовых шагов в связки. Подвижные игры	2	
54.	Аудиторно	Круговая тренировка Силовые упражнения на фитболах и степ-платформах под музыку.	2	
55.	Аудиторно	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций с партнером. Кувырок вперед ноги скрестно . Упражнения на развитие гибкости.	2	
56.	Аудиторно	Комбинации на двух ступях. Работа над техникой выполнения прыжков. Обработка четкости построений и перестроений.	2	
57.	Аудиторно	Круговая тренировка Силовые упражнения на фитболах и степ-платформах под музыку.	2	
58.	Аудиторно	Комбинированные прыжки в парах на короткой скакалке. Подвижные игры на фитболах.	2	
59.	Аудиторно	Групповые прыжки на большой скакалке одновременно. Соединение базовых шагов в связки.	2	
60.	Аудиторно	Прыжки в тройках через большую скакалку. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках.	2	
61.	Аудиторно	Сдача контрольных тестов.	2	
62.	Аудиторно	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций с партнером . Прыжок с двойным вращением скакалки.	2	
63.	Аудиторно	Инструктаж по технике безопасности при занятии скиппингом. Прыжки петлей в стойке, в приседе, в полуприседе. При переводе скакалки спереди назад руки скрестить перед грудью (кисти около плеч), в момент, когда скакалка образует петлю, выполнить прыжок. Движение выполнять мягко, без рывков.	2	
64.	Аудиторно	Тестирование двигательных умений и навыков. Работа над выразительностью при исполнении композиции упражнений .	2	
65.	Аудиторно	Композиция прыжков на короткой и длинной скакалке. Упражнения на развитие гибкости. Висы и упоры. Бег с высоким подниманием ног с продвижением в различных направлениях (по кругу, вперед, по диагонали и т. д.).	2	

66.	Аудиторно	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций с партнером. Пауэр степ(с добавлением прыжков).Бег на месте с высоким подниманием коленей на каждое вращение скакалки.	2	
67.	Аудиторно	Круговые тренировки со скакалками и утяжелителями.Прыжки со скрещенными ногами.Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях.	2	
68.	Аудиторно	Силовые упражнения на фитболах под музыку.Стретчинг.Прыжки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад (двойные).	2	
69.	Аудиторно	Прыжки одна ноге с поворотами.Прыжки с поворотом на 90 градусов через короткую и длинную скакалку.Перевороты в сторону.Упражнения на развитие координации.	2	
70.	Аудиторно	Комбинированные прыжки со скакалкой.ОФП. Силовые упражнения.Прыжки способом перешагивание (скакалка сзади).	2	
71.	Аудиторно	Круговые тренировки со скакалками.Страховка при выполнении акробатических упражнений. Составление комбинации акробатических элементов.	2	
72.	Аудиторно	Силовые упражнения с набивными мячами. Стретчинг.Комплекс ОРУ.Прыжки на одной ноге с поворотом	2	
73.	Аудиторно	Правила безопасности на занятиях, контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Выполнение прыжков- Дабл-датч. Комбинированные прыжки в парах на короткой скакалке.	2	
74.	Аудиторно	ОФП. Силовые упражнения. Комбинированные прыжки – двойные, тройные прыжки.	2	
75.	Аудиторно	Дисциплина –«Дабл –датч» скорость. Отработка навыков забегания и выбегания в скакалку.	2	
76.	Аудиторно	Бег на месте с высоким подниманием коленей на каждое вращение скакалки.	2	
77.	Аудиторно	Прыжки ноги врозь двойные и одинарные	2	
78.	Аудиторно	Силовые упражнения с набивными мячами (утяжелителями) Стретчинг. Комплекс ОРУ	2	
79.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
80.	Аудиторно	Бег с высоким подниманием ног с продвижением в различных направлениях	2	
81.	Аудиторно	Круговые тренировки со скакалками и утяжелителями.	2	
82.	Аудиторно	Комбинированное пробегание в двойной скакалке (Дабл-Датч)	2	
83.	Аудиторно	Прыжки ноги врозь двойные и одинарные	2	
84.	Аудиторно	Прыжки с вращением скакалки в боковом направлении: вправо и влево	2	
85.	Аудиторно	Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
86.	Аудиторно	Прыжки с поворотами на 90,180° и т. д.Прыжки в приседе и в полуприседе	2	
87.	Аудиторно	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций с партнером	2	
88.	Аудиторно	Пробегание под вращающейся двойной скакалкой(Дабл-Датч)	2	
89.	Аудиторно	Прыжки со скрещенными ногами. Прыжки с ноги на ногу поочередно	2	
90.	Аудиторно	Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
91.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
92.	Аудиторно	Прыжки с поворотами на 90,180° и т. д. Прыжки в приседе и в полуприседе.	2	

93.	Аудиторно	Круговые тренировки со скакалками и утяжелителями.	2	
94.	Аудиторно	Пробегание под вращающейся двойной скакалкой(Дабл-Датч)	2	
95.	Аудиторно	Прыжки на обеих ногах с продвижением в различных направлениях	2	
96.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
97.	Аудиторно	Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч).Прыжки боком (скрестно); то же, делая на средней линии поворот на 180 .	2	
98.	Аудиторно	Прыжки с вращением скакалки в боковом направлении: вправо и влево	2	
99.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
100.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
101.	Аудиторно	Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях	2	
102.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
103.	Аудиторно	Комбинированное пробегание в двойной скакалке (Дабл-Датч)	2	
104.	Аудиторно	Прыжки петель в стойке, в приседе, в полуприседе. Прыжки с одновременным махом ногой в сторону на месте и в движении	2	
105.	Аудиторно	Круговые тренировки со скакалками и утяжелителями.	2	
106.	Аудиторно	Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч).	2	
107.	Аудиторно	Подвижные игры.	2	
108.	Аудиторно	Акробатика. Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	

***Внеаудиторно. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:**

использование платформы Zoom

<https://zoom.us/ru-ru/education.html>

Методическое обеспечение 1 года обучения.

№ п\п	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности. Основы здорового	лекция	словесный, наглядный	памятки	опрос

	образа жизни				
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	традиционное занятие, комбинированное занятие	наглядный, практический, репродуктивный, фронтальный	скакалка, гимнастическая палка, аудиозаписи	зачет
3	Общая физическая подготовка	практическое занятие, традиционное занятие	Индивидуальный фронтальный метод, в парах	гантели, гимнастическая лестница, скамейка, мяч набивной, гимнастические маты	зачет
4	Скиппинг	комбинированное и традиционное занятие, турнир, соревнование, фестиваль, концерт. репетиция	фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный	Скакалка малая, скакалка по бм 4 шт.	контрольное занятие, концерт, конкурс,
5	Разучивание танцевальных композиций	комбинированный , групповой	индивидуально- фронтальный	аудиозаписи, костюмы, магнитофон	открытое занятие для родителей, концерт
6	Основы танцевальной аэробики	традиционное занятие,	групповое, словесный, наглядный, показ педагогом	аудиозаписи, магнитофон, карточки	самостоятельная работа, открытое занятие для родителей
7	Подвижные игры	практическое занятие, игра	словесный, практический, фронтальный	мячи , обручи, скалки	эстафеты, фестивали, игра-испытание
8	Участие в соревнованиях, концертах, тестирование	соревнование, турнир, фестиваль, концерт, тестирование	фронтальный практический, репродуктивный	мячи , скалки, обручи, костюмы, аудиозаписи	соревнование, турнир, фестиваль, концерт,

Формы подведения итогов реализации ДОП.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие в районных, городских конкурсах, активное участие в показательных выступлениях «Скиппинг», открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

Список литературы.

Литература для педагога.

- 1.Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза [Текст] / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 7-9.
- 2.Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // А.Н. Глейberman. –М. ФиС, 2007, -234 стр.

3. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде [Текст] // В.А. Лепешкин // журнал «Физкультура в школе» № 3, 2003 г.;
4. Петров, В. Скипинг - новая форма физических упражнений [Текст] // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1 (январь). - С. 38-39.
5. Правдов, М.А. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скипинга [Текст] // М. А. Правдов, М.А. Корнева // Развитие физической культуры детей и учащейся молодежи: материалы международной научно-практической конференции. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - С. 174-176.
6. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт», 1991 г.- 92 стр.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
9. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпред, 2003.
10. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. Пособие.–М.:ТВТДивизион,2008.
11. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. Для вузов – Минск: Тесей, 2003.
12. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

Литература для обучающихся.

1. Колесникова С. Детская аэробика: базовые комплексы. издательство: Феникс, 2005 г.
2. Гринберг Е. Я. Растем красивыми. Новосибирск, 1992.
3. Малько С. Элементарная база современных танцевальных стилей. М., 2002.
4. Матов М.А. Ритмическая гимнастика для школьников. М.: ФИС, 1989.

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
лицей №299
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принята

Педагогическим советом
ГБОУ Лицей №299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1
от «29» августа 2025г
Протокол №1

Согласовано

Заместитель директора
по УВР
_____ Н.В.Седова
от «29» августа 2025г

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по ГБОУ Лицей
№299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от «29» августа 2025г. №236.1

Директор _____ Шпакова М.В.

**Рабочая программа
Скиппинг
на 2025-2026 учебный год
7-14 лет
2 группа**

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
ГБОУ лицей №299
Клементьева Т.А.

Третий год обучения

Задачи 3-го года обучения

Образовательные:

- обучение и совершенствование техники прыжков на скакалке;
- овладение базовыми видами акробатики .
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

Развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества,
- развивать гибкость, пластичность,
- развивать ловкость и координацию

Воспитательные:

- создание устойчивого интереса к занятиям ,
- воспитание быстроты движений в упражнениях со скакалкой;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся

Содержание программы 3-го года обучения.

Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях. Техника безопасности на занятиях акробатикой, скиппинга, степ-аэробики, аэробики, футбол-аэробики.

Структура контроля и самоконтроля на занятиях.
Правила и режим выполнения силовых упражнений.

Классическая аэробика. Выполнение базовых шагов под музыку. Составление базовых движений в связки, в восьмерки. Упражнения на баланс. Вариации и комбинации базовых движений. Самостоятельное составление и разучивание комбинаций. Выполнение комбинаций в режиме «нон-стоп».

Специальная физическая подготовка. Силовые упражнения (в партере, с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, на фитболах, на степ-платформах)

Режим выполнения силовых упражнений.

Темп выполнения упражнений. Стретчинг.

Скиппинг.

Индивидуальные прыжки:

1. Перешагивание (скакалка сзади).
2. Прыжки на обеих ногах (одинарные и двойные)
3. Прыжки ноги врозь двойные и одинарные (начинать с двойных прыжков).
4. То же, но одна нога впереди, а другая сзади.
5. Прыжки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад (одинарные и двойные).
6. Прыжки со скрещенными ногами.
7. Прыжки с ноги на ногу поочередно
8. То же, но меняя на каждый прыжок ногу (первый прыжок — левая впереди, второй — правая впереди и т. д.). То же, но с высоким подниманием маховой ноги.
9. Прыжки на обеих ногах с продвижением в различных направлениях (подготовительные к более трудным).
10. Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях.
11. Бег на месте с высоким подниманием коленей на каждое вращение скакалки.
12. Бег с высоким подниманием ног с продвижением в различных направлениях (по кругу, вперед, по диагонали и т. д.).
13. Прыжки с вращением скакалки в боковом направлении: вправо и влево (одна рука находится сзади, другая — впереди).
14. Прыжок ноги врозь (вперед и назад) в воздухе.
15. Прыжки с поворотами на 90, 180° и т. д.
16. Прыжки в приседе и в полуприседе.
17. "Метелочка" в приседе.
18. Прыжки петлей в стойке, в приседе, в полуприседе.
19. Прыжки с одновременным махом ногой в сторону на месте и в движении.
20. Прыжок с двойным вращением скакалки.
21. Прыжки с переменной ручек скакалки при прохождении ее над головой.
22. Обычные и двойные прыжки вдвоем с одной скакалкой лицом друг к другу.
23. Прыжки втроем. Скакалку может вращать как стоящий впереди, так и стоящий сзади.
24. Прыжки вдвоем, стоя боком друг к другу.
25. Прыжки вдвоем с поворотами одного во время прыжков. Повороты выполняет не имеющий скакалки.
26. Прыжки втроем, стоя друг к другу боком. Скакалку вращают стоящие по краям.
27. Прыжки втроем, скакалку вращает средний. Прыжки выполняются на месте и с продвижением в различных направлениях.

Скиппинг. Командные номинации .

Прыжки номинации Дабл-Датч:

Пробегание под вращающейся двойной скакалкой(Дабл-Датч).

Движение вперед следует начинать вслед за скакалкой, когда она проходит перед лицом сверху вниз. Надо успеть пробежать под ней, пока она делает оборот.

1. Пробегание по прямой (перпендикулярно к линии, соединяющей ведущих). Начало произвольное.
2. То же, но через указанное число оборотов скакалки.
3. То же, но по внезапному сигналу учителя.
4. Пробегание парами или тройками, держась за руки. Начало произвольное, по команде ведущего исполнителя.

5. Стоя перед скакалкой в колонне по одному (по 2-3), поочередное пробегание через каждые 2 или 3 оборота скакалки.

6. То же, выполняя пробегание поточно каждый оборот скакалки.

Комбинированное пробегание в двойной скакалке (Дабл-Датч).

1. Пробегание вперед под вращающейся скакалкой и, повернувшись кругом, возвращение назад с прыжком через скакалку.

2. То же, в парах, тройках.

3. Встречное одновременное пробегание участников, стоящих по обе стороны вращающейся скакалки.

4. Пробегание последовательно через 2-4 скакалки, вращающихся в разном направлении, т. е. чередуя пробегание под скакалкой и прыжок через скакалку.

5. То же, в парах, тройках.

Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч).

1. Прыжки боком (скрестно); то же, делая на средней линии поворот на 180

2. Прыжки с поворотом на 360.

3. Прыжки боком вдвоем, стоя лицом друг к другу и держась за руки.

4. Прыжки вдвоем -втроем, стоя в затылок друг другу; то же в сцеплении, держась за пояс или положив руки на плечи впереди стоящего.

5. Прыжки последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая пара ведущих вращают синхронно.

6. Прыжки с мячом

7. Прыжки ноги вместе и ноги врозь, скрестные прыжки.

8. Прыжки с изменением способа после каждого прыжка.

Командные номинации.

Прыжки номинации - Фристайл-шоу. Акробатические элементы выполненные группой от 2 до 10 человек синхронно, базовые силовые прыжки, планки с поддержкой за ноги, стойки на руках, рондаты, перевороты в сторону «колесо» и т.д.

Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой.

«Успей пробежать», «Перепрыгни и убеги», «Попрыгаем вместе», «Туда-обратно», «Быстро и согласованно».

Акробатика. Кувырок вперед в группировке, кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов. Кувырок назад. в группировке, в полушпагат. Стойки на лопатках, на голове и руках. Висы и упоры. Переворот в сторону, вперед. назад.

Участие в соревнованиях, концертах .тестирование участие в соревнованиях, концертах, тестирование. Просмотр выступлений различных танцевальных групп, исполняющих современные танцы(в стиле танцевальной аэробики, скиппинга) репетиции, прогоны. На концертах, фестивалях. Конкурсах, соревнованиях различного уровня. Репетиция: обработка элементов. Работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в выполнении, работа над техникой прыжков, обработка четкости построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения

Обучающие будут знать:

- правила безопасности на занятиях акробатикой, скиппинга, аэробики,
- структуру контроля и самоконтроля на занятиях,
- правила и режим выполнения силовых упражнений,
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности аэробики;
- спортивную терминологию,
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

Обучающие будут уметь

- составлять базовые движения в связки, в восьмерки, упражнения на баланс, вариации и комбинации базовых движений,
- правильно выполнять прыжки со скакалкой, прыжки на короткой скакалке и на одной длинной скакалке, сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног, с перемещением, используя две длинные скакалки, прыжки классические(вперед, назад).прыжки на одной ноге(вперед, назад),групповые прыжки через длинную скакалку и двойную длинную скакалку,
- выполнять базовые шаги аэробики,
- составлять танцевальную композицию ,
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения (2025-2026 учебный год)

№ п/п	Аудиторно Внеаудиторно*	Перечень разделов, тем	Количество часов	Даты по плану
1.	Аудиторно	Инструктаж по технике безопасности при занятии скиппингом.	2	
2.	Аудиторно	Правила безопасности на занятиях, контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Выполнение прыжков- Дабл-датч. Комбинированные прыжки в парах на короткой скакалке.	2	
3.	Аудиторно	ОФП. Силовые упражнения. Комбинированные прыжки – двойные, тройные прыжки.	2	
4.	Аудиторно	Дисциплина «Прыжки через 2 скакалки 2 человека» .	2	

5.	Аудиторно	Бег на месте с высоким подниманием коленей на каждое вращение скакалки.	2	
6.	Аудиторно	Прыжки вход в двойную веревку и выход .Смена мест.	2	
7.	Аудиторно	Силовые упражнения с набивными мячами (утяжелителями) Стретчинг. Комплекс ОРУ	2	
8.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
9.	Аудиторно	Акробатика.Стойка на руках.	2	
10.	Аудиторно	Круговые тренировки со скакалками и утяжелителями.	2	
11.	Аудиторно	Акробатика.	2	
12.	Аудиторно	Акробатика.Кувырок вперед и назад.	2	
13.	Аудиторно	Прыжки с вращением скакалки в боковом направлении: вправо и влево	2	
14.	Аудиторно	Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
15.	Аудиторно	Прыжки с перемещениями через 2 скакалки	2	
16.	Аудиторно	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций.Китайское колесо.	2	
17.	Аудиторно	Прыжки через две скакалки 1 человек- техникаа выполнения.	2	
18.	Аудиторно	Вольное упражнения группа.	2	
19.	Аудиторно	Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
20.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
21.	Аудиторно	Прыжки с поворотами на 90,180° в парах	2	
22.	Аудиторно	Круговые тренировки со скакалками и утяжелителями.	2	
23.	Аудиторно	Вольное упражнения группа.	2	
24.	Аудиторно	Вольное упражнения группа.	2	
25.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
26.	Аудиторно	Прыжки через две скакалки 1 человек- техникаа выполнения.	2	
27.	Аудиторно	Прыжки с вращением скакалки в боковом направлении: вправо и влево	2	
28.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
29.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
30.	Аудиторно	Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях	2	
31.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
32.	Аудиторно	Прыжки через две скакалки 2 человека- техника выполнения.	2	
33.	Аудиторно	Вольное упражнения группа.	2	
34.	Аудиторно	Круговые тренировки со скакалками и утяжелителями.	2	
35.	Аудиторно	Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч).	2	
36.	Аудиторно	Бег с высоким подниманием ног с продвижением в различных направлениях	2	

37.	Аудиторно	Акробатика. Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
38.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
39.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
40.	Аудиторно	Акробатика. Составление программы для индивидуального выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
41.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
42.	Аудиторно	Прыжок ноги врозь (вперед и назад) в воздухе	2	
43.	Аудиторно	Подготовка к участию в соревнованиях.	2	
44.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
45.	Аудиторно	Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч).	2	
46.	Аудиторно	Прыжки втроем, стоя друг к другу боком. Скакалку вращают стоящие по краям. Прыжки втроем, скакалку вращает средний. Прыжки выполняются на месте и с продвижением в различных направлениях.	2	
47.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
48.	Аудиторно	Прыжок с двойным вращением скакалки. Прыжки с переменной ручек скакалки при прохождении ее над головой. Обычные и двойные прыжки вдвоем с одной скакалкой лицом друг к другу	2	
49.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
50.	Аудиторно	Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч).	2	
51.	Аудиторно	Акробатика. Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
52.	Аудиторно	Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч).	2	
53.	Аудиторно	Подготовка к участию в соревнованиях.	2	
54.	Аудиторно	Прыжки вдвоем, стоя боком друг к другу. Прыжки вдвоем с поворотами одного во время прыжков. Повороты выполняет не имеющий скакалки.	2	
55.	Аудиторно	Подготовка к участию в соревнованиях.	2	
56.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
57.	Аудиторно	Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч)	2	
58.	Аудиторно	Акробатика. Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
59.	Аудиторно	Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч).	2	
60.	Аудиторно	Подготовка к участию в соревнованиях.	2	
61.	Аудиторно	Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч)	2	
62.	Аудиторно	Акробатика. Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
63.	Аудиторно	Подготовка к участию в соревнованиях.	2	
64.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
65.	Аудиторно	Подготовка к участию к концерте.	2	

66.	Аудиторно	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений в дабл-датче.	2	
67.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
68.	Аудиторно	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций с партнером	2	
69.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
70.	Аудиторно	Тестирование контрольных заданий.	2	
71.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
72.	Аудиторно	Выполнение командного выступления шоу-программы.	2	
73.	Аудиторно	Вольное упражнения группа.	2	
74.	Аудиторно	Правила безопасности на занятиях, контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Выполнение прыжков- Дабл-датч. Комбинированные прыжки в парах на короткой скакалке.	2	
75.	Аудиторно	ОФП. Силовые упражнения. Комбинированные прыжки – двойные, тройные прыжки.	2	
76.	Аудиторно	вольное упражнения группа.	2	
77.	Аудиторно	Бег на месте с высоким подниманием коленей на каждое вращение скакалки.	2	
78.	Аудиторно	Прыжки ноги врозь двойные и одинарные	2	
79.	Аудиторно	Силовые упражнения с набивными мячами (утяжелителями) Стретчинг. Комплекс ОРУ	2	
80.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
81.	Аудиторно	Бег с высоким подниманием ног с продвижением в различных направлениях	2	
82.	Аудиторно	Круговые тренировки со скакалками и утяжелителями.	2	
83.	Аудиторно	Вольное упражнения группа.	2	
84.	Аудиторно	Прыжки ноги врозь двойные и одинарные	2	
85.	Аудиторно	Прыжки с вращением скакалки в боковом направлении: вправо и влево	2	
86.	Аудиторно	Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
87.	Аудиторно	Прыжки с поворотами на 90,180° и т. д. Прыжки в приседе и в полуприседе	2	
88.	Аудиторно	Самостоятельное составление и разучивание комбинаций с партнером	2	
89.	Аудиторно	Вольное упражнения группа.	2	
90.	Аудиторно	Прыжки со скрещенными ногами. Прыжки с ноги на ногу поочередно	2	
91.	Аудиторно	Составление программы для командного выступления по номинации фристайл-шоу.	2	
92.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
93.	Аудиторно	Базовые упражнения -фристайл.	2	
94.	Аудиторно	Круговые тренировки со скакалками и утяжелителями.	2	
95.	Аудиторно	Фристайл.	2	
96.	Аудиторно	Прыжки на обеих ногах с продвижением в различных направлениях	2	
97.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
98.	Аудиторно	Вольное упражнения группа.	2	
99.	Аудиторно	Прыжки с вращением скакалки в боковом направлении: вправо и влево	2	
100.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	

101.	Аудиторно	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	
102.	Аудиторно	Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях	2	
103.	Аудиторно	Круговая тренировка .Прыжковые упражнения без скакалок.	2	
104.	Аудиторно	Комбинированное пробегание в двойной скакалке (Дабл-Датч)	2	
105.	Аудиторно	Прыжки через две скакалки 2 человека- контрольная тренировка.	2	
106.	Аудиторно	Круговые тренировки со скакалками и утяжелителями.	2	
107.	Аудиторно	Прыжки в двойной скакалке (Дабл-Датч).	2	
108.	Аудиторно	Подвижные игры.	2	

***Внеаудиторно. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:**

использование платформы Zoom

<https://zoom.us/ru-ru/education.html>

Методическое обеспечение 3-го года обучения.

№ п\п	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях скиппингом, аэробикой	лекция	словесный, наглядный	памятки	опрос
2	Специальная физическая подготовка	практическое занятие, традиционное занятие	Индивидуальный ,фронтальный метод, в парах	гантели, гимнастическая лестница, скамейка, мяч набивной, гимнастические маты	зачет
3	Скиппинг	комбинированное и традиционное занятие, турнир, соревнование, фестиваль, концерт. репетиция	фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный	скакалка малая, скакалка по бм 4 шт.	контрольное занятие, концерт, конкурс,
4	Акробатика	практическое занятие, комбинированное занятие,	словесный, практический, фронтальный	гимнастические маты, гимнастический мостик,	эстафеты, фестивали и игра-испытание

5	Участие в соревнованиях, концертах, тестирование	соревнование, турнир, фестиваль, концерт, тестирование	фронтальный практический, репродуктивный	мячи , скалки, обручи, костюмы, аудиозаписи	соревнование, турнир, фестиваль, концерт,
---	---	--	--	---	---

Формы подведения итогов реализации ДОП.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие в районных, городских конкурсах, активное участие в показательных выступлениях «Скиппинг», открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

Список литературы.

Литература для педагога.

- 1.Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза [Текст] / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 7-9.
- 2.Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // А.Н. Глейberman. –М. ФиС, 2007, -234 стр.
- 3.Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде [Текст] // В.А. Лепешкин //журнал «Физкультура в школе» № 3, 2003 г.;
- 4.Петров, В. Скиппинг - новая форма физических упражнений [Текст] // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
- 5.Правдов, М.А. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скиппинга [Текст] // М. А. Правдов, М.А. Корнева // Развитие физической культуры детей и учащейся молодежи: материалы международной научно-практической конференции. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - С. 174-176.
- 6.Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт», 1991 г.- 92 стр.
7. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
8. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
9. *Менхин Ю.В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпредс, 2003.
10. *Рина М.Д., Расулов М.М., Культова И.В.* Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. Пособие.–М.:ТВТДивизион,2008.
11. *Фурманов А.Г., Юсна М.Б.* Оздоровительная физическая культура : учеб. Для вузов – Минск: Тесей, 2003.
12. *Хоули Э.Т., Френкс Б.Д.* Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

Литература для обучающихся.

- 1.Колесникова С.Детская аэробика:базовые комплексы.издательство:Феникс,2005г.
- 2.Гринберг Е.Я.Растем красивыми.Новосибирск,1992.
- 3.МалькоС.Элементарная база современных танцевальных стилей.М.,2002.
- 4Матов М.А.Ритмическая гимнастика для школьников.М.:ФИС,1989.

