

Утверждаю  
директор КГУ  
«Общеобразовательная школа  
села Сандыктау»  
Абдуова Е.К.  
*А. Абдуова*



**Спортивная секция по  
«Джамп - Роуп»  
(спортивная скакалка)**

КГУ «Общеобразовательная школа села Сандыктау»

Руководитель:

Бостанкаев Ж.С

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Роуп — скиппинг» / «Free Jumping» разработана для детей младшего и среднего школьного возраста, с целью, посредством вовлечения их в совместную физкультурно - оздоровительную деятельность, обеспечить адаптацию детей к жизни в современном обществе, повышать функциональные возможности организма, развивать физические качества и способствовать спортивным результатам занимающихся.

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица, имеющие основную группу здоровья, без предъявления требований к уровню образования.

### Назначение и актуальность программы

Приоритетными задачами учебного предмета «Физическая культура» в школе являются: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств. Роуп - скиппинг – спортивная скакалка (прыжки через скакалку) – представляют собой особый вид физической деятельности человека с использованием специфического инвентаря – шнура, через который прыгают, вращая его и перекидывая через себя. Разнообразные прыжки через скакалку позволяют в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества у занимающихся, повышать уровень их физической подготовленности.

Роуп - скиппинг имеет свои особенности: - комплексное воздействие на организм занимающегося, т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной); - симметричное развитие тела человека; - творческое развитие в рамках придумывания различных трюков, заданий, игр со скакалкой; - речевое развитие при произношении стихов во время выполнения прыжков и т.п.; - социально-коммуникативное развитие детей в работе команды; - большая эмоциональность занятий (этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять напряжение).

Программа разработана в соответствии с требованиями программы интегративного курса физического воспитания. Новизна данной программы заключается в том, что впервые элементы Роуп - скиппинга включены в содержание внеурочных и самостоятельных занятий физической культуры обучающихся начальных классов.

Предлагается система поэтапного освоения базовым прыжкам и двигательными действиями со скоростной скакалкой. В результате умения выполнять простейшие прыжковые упражнения обучающиеся получают расширенное представление о возможностях владения скоростной скакалкой не только индивидуально, но и в парах, группах, командах. Занятия по скоростной скакалке могут эффективно проводиться как полностью самостоятельные учебные тренировочные занятия, так и в сочетании с элементами других видов спорта, входящих в программу физической культуры общеобразовательных школ.

#### 1.2 Цель и задачи программы:

**Основная цель** - развитие физических качеств, формирование у младшего и среднего школьного возраста ценности здоровья и здорового образа жизни в процессе освоения роуп скиппинга.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- освоение знаний о роуп - скиппинге, его особенности;
- освоение знаний о различных прыжках входящих в соревновательные дисциплины;
- освоение знаний о воздействии физических нагрузок на организм занимающихся;
- ориентировать в выборе дисциплины роуп - скиппинга и участии в соревнованиях.

**Развивающие:**

- укрепление психического и физического здоровья ребенка;
- развивать физические способности - обеспечивать всестороннее развитие физических качеств, преимущественно координационных и скоростных способностей, (связанных со скоростной



выносливостью и проявляющихся в стандартных и нестандартных формах двигательных действий);

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, формировать опыт двигательной деятельности, посредством роуп - скиппинг;
- обучать базовым физическим упражнениям из роуп - скиппинга;
- развитие волевых качеств обучающихся;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и к спортивной деятельности.

#### **Воспитательные:**

- формирование у детей интереса и любви к спортивной деятельности;
- воспитывать положительные качества личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- формирование чувства патриотизма;
- формирование целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- формирование навыков общения и культуры поведения.

### **1.3 Содержание программы**

Рабочая программа дополнительного образования «Роуп — скиппинг» / «Free Jumping» рассчитана на обучающихся школы. Срок реализации программы 1 год.

«Роуп — скиппинг» / «Free Jumping» по своему возрастному контингенту состоит из детей 3 - 7 классов. Посещение происходит на добровольной основе. В начале учебного года обучающиеся записываются на занятия по скиппингу.

Занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Занятия по роуп скиппингу проходят в течение учебного года – с сентября по май. Общая продолжительность занятий составляет 35 недель в год.

Программа рассчитана на 70 часов – по 2 часа в неделю у обучающихся .

6 часов запланировано на участие скипперов в соревнованиях, фестивалях и показательных выступлениях, в рамках школы, города и других регионов.

Программа по сложности освоения знаний, практических навыков и умений является одноуровневая.

**Программа предусматривает** теоретический и практический разделы.

**Теоретический раздел** включает в себя сведения из области истории роуп скиппинга и правил судейства и проведения соревнований. Больше внимания уделяется правилам судейства т.к. обучающиеся смогут быть и участниками и судьями соревнований.

**Практический раздел** особое место уделяется практической подготовки скипперов и развитию всех общефизических качеств. Раздел включает в себя базовые скоростные прыжки, мульти прыжки, дабл дач и фристайл.

Программа состоит из следующих разделов:

1. основы знаний по избранному виду-спорта;
2. технические приемы роуп – скиппинга;
3. общая физическая подготовка и специальная подготовка скиппера.

#### **Основы знаний**

Правила безопасности при занятиях роуп - скиппингом. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю.

История возникновения роуп -скиппинга. История развития скиппинга в нашей стране.

Организация соревнований по роуп – скиппингу. Влияние нагрузки на организм

занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях скиппингом.



### Техническая подготовка

Правильный подбор скакалки. Держание скакалки. Прыжки основные без взаимодействий. Мультипрыжки. Силовые и скоростные прыжки. Фристайл. Дабл дач. Броски скакалки. Перекиды скакалки. Запутывания скакалки.

### Тактическая подготовка

Основы судейства вида спорта.

### Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции. Повышение функционального состояния организма.

### Планируемые результаты

В результате освоения программы **дополнительного образования «Роуп — скиппинг» / «Free Jumping»** у ребят должна повыситься функциональная возможность организма, сформироваться положительное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, система специальных знаний, умений и навыков:

- Правила проведения и судейство соревнований
- Базовые прыжки,
- Скоростные прыжки
- Силовые прыжки
- Мульти прыжки
- Прыжки в дабл дач
- Фристайл.

Развитие физических качеств ребенка. Развитие происходит постепенно учитывая возраст занимающихся. Существенным признаком их развития являются положительные изменения основных физических процессов организма ученика. Развитие основных физических качеств включает следующие способности: скоростные, силовые, координационные, выносливость и гибкость.

В результате воспитательной деятельности обучающиеся должны получить:

- опыт спортивной и соревновательной деятельности,
- опыт судейства;
- навыки командного взаимодействия;
- возможность для воплощения собственных творческих интересов и идей с помощью прыжков фристайла.

*На уровне педагога:*

- участие в разного рода соревнованиях,
- развитие новых форм учебно-воспитательной работы,
- проведение открытых мероприятий,
- участие в городских семинарах, в курсах повышения квалификации.

*На уровне обучающегося:*

- формирование и поддержание интереса к данному курсу,
- участие всех детей в проводимых соревнованиях, фестивалях и мероприятиях,
- составление спортивных номеров, заинтересованность в личном росте,
- качество исполнения различных прыжков,
- повышение уровня физической подготовки.

### 1.5. Комплекс основных характеристик программы по годам обучения

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 35 недель.

1 год обучения 2 часа в неделю – 70 часов

п/п

Вид программного материала

Количество часов

1

Основы теоретических знаний

8

2

Технико-тактическая подготовка скиппера

34

3

Общая физическая и специальная подготовка скиппера

22

4

Учебно-тренировочные игры, соревнования

6

#### Учебно-тематический план

##### 1 год обучения

Теория

Практика

Общее количество часов

1. Введение, спецификация вида спорта роуп - скиппинг. Правила судейства. История развития скиппинга.

2

2

2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях скиппингом, по охране труда при проведении занятий.

2

2

3. Теоретическая подготовка

3

3

4. Общефизическая подготовка

22

22

5. Специальная физическая подготовка

16

16

6. Техническая подготовка

18

18

7. Тактическая подготовка

1



1	
8.	Интегральная подготовка
6	
6	
	Итого 70

## Содержание программы «Роуп — скиппинг» / «Free Jumping»

### Раздел 1. Введение в предмет.

- Тема 1. “Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.
- Тема 2. Специфика скиппинга как нового вида спорта. Развитие скиппинга. Правила судейство скиппинга. Основные определения. Фристай. Мультипрыжки. Дабл – дач.

### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

- Тема 1. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по скиппингу. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по скиппингу.

### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

- Тема 1. Сущность скиппинга и его особенности.
- Тема 2. Правила судейства и организации соревнований.
- Раздел 4. Общая физическая подготовка.
- Тема 1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.
- Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.
- Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.
- Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.
- Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.
- Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.
- Тема 7. Подготовительные игры: “Кто первый добежит до линии”, “Салки” для развития быстроты.
- Тема 8. Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Прыжки на длинных скакалках”, для развития быстроты реакции и ловкости.
- Тема 9. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.
- Тема 10. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Перетягивание каната”, “Кто сильнее?” для развития силы.

- Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

- Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.
- Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.
- Тема 4. Упражнения на равновесие.
- Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.
- Тема 6. Упражнения на расслабление.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Подготовка к обучению технике.

Тема 2. Индивидуальные упражнения со скакалкой.

Тема 3. Индивидуальные упражнения прыжки на двух ногах.

Тема 4. Прыжки в паре с одной и двумя скакалками.

Тема 5. Прыжки на одной ноге.

Тема 6. Прыжки в тройках с одной длинной скакалкой.

Тема 7. Мультипрыжки.

Тема 8. Броски скакалки

Тема 9. Запутывания и перекиды скакалки.

Тема 10. Дабл дач (прыжки в тройках с двумя длинными скакалками).

Тема 14. Фристайл (объединение изученных прыжков в комбинации).

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Ознакомление с правилами судейства.

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебные соревнования.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Весь процесс учебно - тренировочных занятий должен обеспечивать высокий уровень овладения прыжками, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высшего спортивного мастерства.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящённые общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно – тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия по скиппингу сочетают с занятиями других видов спорта: лёгкой атлетикой, гимнастикой и т.д.

На занятиях по скиппингу применяются следующие методы организации работы с занимающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный.

Характеристика методов используемых в уроке по скиппингу:

1. Разновидности словесного метода;
  2. Разновидности методов показа;
  2. Применение методов практического разучивания: целостного, расчлененного и целостно – расчлененного упражнения.
  2. Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники и метод ориентиров.
- По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.



Для учета теоретических знаний проводятся беседы с занимающимися по пройденному материалу. Обучающиеся знакомятся с методической литературой по тематике теоретической подготовки скипперов.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- Проверку выполнения отдельных прыжков и элементов;
- Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Начало учебного года 01.09.2020 года. Окончание учебного года 25.05.2021 года (35 недель).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания утвержденного директом.

### **2.2 Условия реализации программы.**

Техническое обеспечение: спортивный зал.

Инвентарь: скоростные скакалки, фристайл скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки(лестницы), гимнастический мост, гранаты, штанги, гири, гантели.

Улучшение качества и эффективности преподавания способствует наличие технических средств обучения: аудио – видео аппаратура, компьютер.

### **2.5. Методические материалы**

#### **Практическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку

#### **Средства и методы подготовки скипперов**

Служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Средства:

1. В ОФП для развития общей выносливости служит равномерный, продолжительный, умеренной продолжительности кроссовый бег при пульсе 160 уд./мин., спортивные игры, плавание.

2. Для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки используются упражнения с различными отягощениями; элементы гимнастики; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения; общеразвивающие упражнения ( наклоны, повороты, махи,

прыжки, упражнения с партнером и отягощениями)

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, маховые движения, круговые движения). Сгибание рук в упоре лежа (от пола и гимнастической скамейки).

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, назад и в стороны. Круговые движения туловищем. Поднимание рук и ног лежа на спине поочередно и одновременно. Поднимание и медленное опускание прямых ног из положения лежа. Поднимание туловища, не отрывая ног от пола. Круговые движения ногами из положения лежа.



Упражнения для ног.

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Со скакалкой.

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу. С двойным вращением скакалки.

Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками. Ловля мяча, отскочившего от стенки. Метания мяча в цель, (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг.).

Бросание набивных мячей друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из-за головы, через голову, между ногами).

Упражнения с отягощениями и амортизаторами.

С гантелями сгибание и разгибание рук. Приседания, наклоны, вращения туловища со штангой (вес штанги от 40% до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации). Толкание гири из различных исходных положений. Упражнения на тренажерных устройствах и с резиновыми амортизаторами.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину, высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота и диска. Толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче тестов по ОФП.

Спортивные игры.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, футбол и др.

## **Техническая подготовка и СФП**

### **Подбор скакалки.**

Перед тем, как начать занятия со спортсменами необходимо научить их подбирать себе скакалку, то есть подгонять длину скакалки под свой рост и цель тренировки.

Существует 3 способа выбора скакалки, в данном пособии, в качестве примера, мы привели следующий:

Чем короче скакалка, тем выше частота прыжков. При выборе скакалки: возьмите обе ручки в руки. Наступите на скакалку в середине одной ногой, поднимите ручки вверх: - если ручки на уровне подмышек. Скорость вращения скакалки составляет до 200 прыжков в минуту (3,3 прыжка в секунду). В этом случае ее длина будет оптимальной для вашего роста, что является неременным условием качественных, эффективных тренировок (рис 2).

Более длинная скакалка будет тащиться, запутываться и быстро рваться.

- если ручки на уровне соска. Скорость вращения скакалки до 5 прыжков в секунду.

- если ручки на уровне нижнего края грудной клетки. Самая скоростная длина для прыжков. Только для соревнований, для спортсменов мирового класса.

### **Техника прыжка**

Техника прыжка является чрезвычайно важным элементом. Без этого, эффективность тренировки значительно уменьшается. Использование правильной техники, является лучшим способом минимизировать риск повреждения, позволяет прыгать через скакалку достаточно долго, что называется у профессионалов, как «энерго экономикой движения».

Положение рук, как и вращение скакалки - это важнейшие компоненты правильной техники прыжков. Правильное расположение рук, помогает увеличить функцию кардио тренировки.



При вращении скакалки необходимо задействовать запястья и предплечья. Одна из наиболее распространенных ошибок, когда вращение скакалки осуществляется вытянутыми руками в стороны далеко от туловища, используя только запястья. В результате этого, плечи устают очень быстро, что приводит к чрезмерной утомляемости всего организма.

Если руки находятся в правильном положении, и вращение скакалки сбалансировано одновременной работой запястьями и предплечьями, то движения в результате получаются расслабленные, энергосберегающие. Их принято называть «плавностью хода». На этом должны сосредоточиться начинающие скипперы.

**Внимание!** Еще одной важной частью правильной техники прыжков являются прыжки на несколько сантиметров от земли, только для того, чтобы скакалка проходила под ногами. При высоком прыжке используется больше энергии и слишком жесткое приземление. Старайтесь, чтобы ваши плечи были опущены вниз и расслаблены. Колени должны оставаться чуть согнутыми и действовать как амортизаторы. Ваши руки должны оставаться на уровне талии, они не должны подниматься вверх или скакалка будет ловить ноги. Это распространенная ошибка обычно проявляется при изучении нового прыжка - в то время как ваше тело идет вверх, руки должны оставаться внизу.

Помните, прыжки должны быть не высокими и с мягким приземлением сначала на подушечки пальцев, а затем мягким касанием пяткой. Избегайте приземления на всю стопу.

Последняя ошибка у начинающих, прыгая через скакалку - они делают дополнительный маленький прыжок, который называется «Bunny Hop» - (прыжок кролика). Обычно прыжок кролика является результатом медленного вращения скакалки, что приводит к дополнительному прыжку, пока скакалка вернется в нижнее вертикальное положение. Чтобы убрать дополнительный прыжок необходимо в свою очередь, вращать скакалку быстрее.

*Основное правило прыжков через скакалку* – это один прыжок и один оборот скакалки. Есть некоторые исключения из этого правила, когда выполняются так называемые двойные (тройные вращения за один прыжок). При этом нет ничего плохого в прыжке кролика, но это ограничивает способность выполнять много различных прыжков и по возможности следует избегать.

*Создание представлений.* Первоначальное объяснение прыжка и его показ имеют некоторые особенности. К изучению какого-либо сложного прыжка обычно приступают, овладев базовыми. Поэтому схема прыжка, его ритм, характер отталкивания знакомы спортсмену. Кроме того, он имеет возможность наблюдать данный прыжок в исполнении педагога или других спортсменов. Поэтому к началу разучивания картина движения в общих чертах кажется ему ясной. Таким образом, создание первоначальных общих представлений о прыжке происходит в значительной мере исподволь. На этом основании нередко при переходе к обучению более сложному прыжку не используют какие-либо дополнительные разъяснения. Перед обучающимся сразу же ставится задача попытаться выполнить прыжок с необходимым дополнительным действием. В то же время практика показывает, что подробное разъяснение способов выполнения разучиваемого прыжка позволяет уже в пробных попытках создать предпосылки для образования правильного двигательного навыка.

#### **Освоение прыжков:**

##### **1. Круги скакалкой (восьмерка) без прыжков.**

Это упражнение хорошо делать в перерыве между другими – так как позволяет заниматься без остановки в течение всего занятия. Оно не позволит остывать мышцам. Это позволяет снизить сердечный ритм и разнообразить занятие.

Возьмите рукоятки в правую или левую руку и начните одновременно круговые вращения скакалкой сначала с правого бока, после чего попробуйте описывать ею «восьмерку», круг вращая скакалкой то слева, то справа (сбоку от туловища).

Добавьте к круговому вращению скакалкой еще приставной шаг ногами. Это упражнение позволяет привыкнуть к скакалке, а также разогреет мышцы. Такой вид деятельности со скакалкой называется «активный отдых».

Следующий этап. Круги скакалкой и одновременное подпрыгивание. Не замедляйте темп кругового вращения скакалкой.

Переложите обе рукоятки в левую (правую) руку и продолжите упражнение. Затем возьмите скакалку обеими руками и повторите все круговые вращения еще раз.



## **2. Круги скакалкой (восьмерка) вход - прыжки.**

Возьмите рукоятки в правую и левую руку и начните одновременно круговое вращение скакалкой сначала с правого бока, после чего попробуйте описывать ею «восьмерку», описывая круг скакалкой то слева, то справа (сбоку от туловища).

Чтобы перейти к прыжкам, дождитесь, когда скакалка поднимется вверх у головы, и просто разведите руки в стороны – и начинайте прыгать.

Отработайте вход, когда скакалка сверху с правой стороны туловища, и когда с левой стороны туловища.

## **3. Круги скакалкой (восьмерка) выход.**

Прыгая через скакалку, дождитесь, когда она окажется над головой, и просто сведите руки перед собой и перейдите к круговому вращению сбоку, а потом выполняя «восьмерку».

Отработайте выход, когда скакалка над головой, соединив руки и уведя их в правую (левую) сторону от туловища. Выход должен быть мягким и плавным.

## **4. «Оловянный солдатик» Классический базовый прыжок на двух ногах на месте (вращение вперед).**

И.п. – сомкнутая стойка, спортсмен начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

## **5. «Колокол» Классический базовый прыжок на двух ногах вперед-назад (вращение вперед).**

И.п. – сомкнутая стойка, спортсмен начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее двумя ногами вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки спортсмен перепрыгивает через нее двумя ногами, но назад.

## **6. «Тыжник» Классический базовый прыжок на двух ногах вправо-влево (вращение вперед).**

И.п. – сомкнутая стойка, спортсмен начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее двумя ногами вправо. При повторном крайнем нижнем положении скакалки спортсмен перепрыгивает через нее двумя ногами, но влево.

## **7. «На лошади» Классический базовый прыжок ноги - врозь (вращение вперед).**

И.п. – сомкнутая стойка, спортсмен начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее двумя ногами вместе. При повторном крайнем нижнем положении скакалки спортсмен перепрыгивает через нее ноги врозь.

## **8. «Ножницы» Классический базовый прыжок выпад ножницы (вращение вперед).**

И.п. – сомкнутая стойка, спортсмен начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее правая нога вперед - левая назад. При повторном крайнем нижнем положении скакалки спортсмен перепрыгивает через нее левая нога вперед – правая назад. При приземлении ноги ставятся как при выпад, а в воздухе как ножницы.

## **9. «Сверкающие пятки» Классический базовый прыжок бег на месте (вращение вперед).**

И.п. – сомкнутая стойка, спортсмен начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет захлест голени назад вперед.

При повторном крайнем нижнем положении скакалки спортсмен перепрыгивает через нее на левой ноге, правой ногой одновременно выполняет захлест голени назад. Просто бежим на месте и вращаем скакалку.

## **10. «Казачок» («боксер») Классический базовый прыжок (вращение вперед).**

И.п. – сомкнутая стойка, спортсмен начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее на правой ноге, левая нога одновременно



ставится чуть впереди на пятку.

При повторном крайнем нижнем положении скакалки спортсмен перепрыгивает через нее на левой ноге, правая нога ставится на пятку.

11. **«Переступание»** Классический базовый прыжок 1+2 (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, спортсмен начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх.

Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее на правой ноге с последующим касанием левой ноги, перенеся вес тела на правую ногу. При повторном крайнем нижнем положении скакалки спортсмен перепрыгивает через нее на левой ноге с последующим касанием правой ноги, перенеся вес тела на левую ногу.

12. **«Крест»** Классический базовый прыжок руки скрестно (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, спортсмен начинает вращать скакалку сзади вверх. Когда скакалка движется сверху вперед и вниз спортсмен делает руки скрестно. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее двумя ногами. Далее скакалка продолжает движение вверх. Когда скакалка движется сверху вперед, спортсмен выводит руки из положения скрестно, после чего скакалка продолжает движение вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Далее спортсмен продолжает прыжки, чередуя руки скрестно плюс один классический. Не поднимать руки вверх при скрещивании, держать их на уровне бедер. Не менять темп вращения скакалки.

## Приложение 1

Календарный учебный график

1 года обучения 70 часов

группа № 1

Время и место занятий прописаны в расписании, утвержденном приказом директора.

Дата проведения занятия

№ занятия

Тема занятия

Форма занятия

Кол-во часов

Форма контроля/

аттестация

Сентябрь

1

Раздел 1. Введение в предмет.

“Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

Комбинированное

2

Наблюдение

Сентябрь

2

Специфика роуп - скиппинга как нового вида спорта. Развитие скиппинга в Казахстане.

Федерация скиппинга в Казахстане. Правила судейство скиппинга. Основные определения.

Фристай. Мультипрыжки. Дабл – дач.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.



Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Комбинированное

2

Наблюдение

Сентябрь

3

## Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по скиппингу. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по скиппингу.

Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Комбинированное

2

Наблюдение

Сентябрь

4

Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Подготовительные игры: "Кто первый добежит до линии",

Раздел 6. Техническая подготовка.

Подготовка к обучению технике.

Практическое

2

Наблюдение

Октябрь

5

Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Подвижные игры: "Слушай сигнал!"

Индивидуальные упражнения со скакалкой.

Игра

2

Наблюдение

Октябрь

6

Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Подвижные игры: "Удочка"

Игра

2

Наблюдение

Октябрь

7

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Сущность скиппинга и его особенности.

Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Индивидуальные упражнения прыжки на двух ногах.

Практическое

2

Наблюдение

Октябрь

Подготовительные упражнения для развития силы.

Подвижные игры: "Тяни в круг"

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Игра

2

Наблюдение

Ноябрь

9

### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на растяжение мышц.

Подвижные игры: "Прыжки по кочкам", "Бой петухов" для развития прыгучести.

Игра

2

Наблюдение

Ноябрь

10

Упражнения для мышц ног и таза

Подготовительные игры "Салки" для развития быстроты.

Индивидуальные упражнения прыжки на двух ногах.

Игра

2

Наблюдение

Ноябрь

11

Упражнения на равновесие.

Подвижные игры: "Прыжки на длинных скакалках", для развития быстроты реакции и ловкости.

Игра

2

Наблюдение

Ноябрь

12

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Подвижные игры: "Кто сильнее?" для развития силы.

Прыжки на одной ноге.

Игра

2

Наблюдение

Декабрь

13

Прыжки в тройках с одной длинной скакалкой.

Упражнения на расслабление.

Практическое

2

Наблюдение

Декабрь

14

Правила судейства и организации соревнований.

Прыжки в тройках с одной длинной скакалкой.

Комбинированное

2

Наблюдение



Декабрь

15

Упражнения на растяжение мышц.

Подвижные игры: "Бой петухов" для развития прыгучести.

Прыжки в паре с одной скакалкой

Игра

2

Наблюдение

Декабрь

16

Упражнения для мышц ног и таза

Подвижные игры: "Перетягивание каната"

Игра

2

Наблюдение

Январь

17

Прыжки на одной ноге.

Упражнения на равновесие.

Практическое

2

Наблюдение

Январь

18

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Прыжки в паре с одной скакалкой

Практическое

2

Наблюдение

Январь

19

Индивидуальные упражнения прыжки на двух ногах.

Упражнения на расслабление.

Практическое

2

Наблюдение

Февраль

20

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебные соревнования.

Контрольное

2

Контроль упражнений

Февраль

21

Прыжки в паре с одной скакалкой

Запутывания и перекиды скакалки.

Практическое

2

Наблюдение

Февраль

22

Мультипрыжки.

Упражнения на расслабление.

Практическое

2

Наблюдение

Февраль

23

Индивидуальные упражнения прыжки на двух ногах.

Упражнения на растяжение мышц.

Практическое

2

Наблюдение

Март

24

## **Раздел 7. Тактическая подготовка.**

Тема 1. Ознакомление с правилами судейства.

Упражнения на растяжение мышц.

Комбинированное

2

Наблюдение

Март

25

Индивидуальные упражнения прыжки на двух ногах.

Дабл дач (прыжки в тройках с двумя длинными скакалками).

Практическое

2

Наблюдение

Март

26

Броски скакалки

Запутывания и перекиды скакалки.

Практическое

2

Наблюдение

Март

27

Упражнения для мышц ног и таза

Мультипрыжки.

Практическое

2

Наблюдение

Апрель

28

Прыжки в паре с одной и двумя скакалками

Упражнения на расслабление.

Практическое

2

Наблюдение

Апрель

29

Мультипрыжки.

Упражнения на растяжение мышц.



Практическое

2

Наблюдение

Апрель

30

Упражнения для мышц ног и таза

Упражнения на расслабление.

Практическое

2

Наблюдение

Апрель

31

Дабл дач (прыжки в тройках с двумя длинными скакалками).

Упражнения на растяжение мышц.

Практическое

2

Наблюдение

Май

32

Броски скакалки

Упражнения на расслабление.

Практическое

2

Наблюдение

Май

33

Учебные соревнования.

Контрольное

2

Контроль упражнений

Май

34

Мультипрыжки.

Фристайл (объединение изученных прыжков в комбинации)

Практическое

2

Наблюдение

Май

35

Итоговое занятие.

Итоговое занятие

2

Наблюдение