

Администрация муниципального образования Гусь-Хрустальный район
(муниципальный район) Владимирской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому направлению развития детей г. Курлово

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №2 г. Курлово
/М. А. Арбузова/
от «31» августа 2023 г.
Введена в действие приказом № 103/1-р
от «31» августа 2023 г.



**Краткосрочная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Весёлая скакалка»**

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

Срок реализации программы: 3 месяца. Количество занятий 16 часов.

Уровень сложности программы: стартовый - ознакомительный.

Автор-составитель:

Котьякина Татьяна Анатольевна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово

г. Курлово, 2023 год

Содержание:

Перечень нормативно-правовых документов и материалов, на основе которых составлена и реализует дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлая скакалка».....3

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.....	4
1.1.1 Направленность программы.	4
1.1.2 Актуальность программы.....	4
1.1.3 Педагогическая целесообразность программы.....	5
1.1.4 Отличительные особенности программы.....	5
1.1.5 Адресат программы.....	5
1.1.6 Объем и сроки освоения программы.....	6
1.1.7 Форма обучения.....	6
1.1.8 Особенности организации образовательного процесса.....	6
1.1.9 Режим занятий.....	7
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	8
1.3.1 Учебно-тематический план.....	8
1.3.2 Содержание учебного плана.....	9
1.3.3 Календарно-тематический план.....	9
1.4 Планируемые результаты.....	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	17
2.1 Календарный учебный план.....	17
2.2 Условия реализации программы.....	17
2.2.1 Материально-техническое обеспечение программы.....	17
2.2.2 Учебно-методическое, информационное обеспечение программы.....	18
2.2.3 Кадровое обеспечение.....	18
2.3 Формы аттестации.....	18
2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	18
2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	19
2.4 Оценочные материалы.....	19
2.5 Методические материалы.....	20
2.6 Список литературы.....	26

Перечень нормативно-правовых документов и материалов, на основе которых составлена и реализуется краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлая скакалка»:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172).
Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
6. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.

1.1.1 Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы: стартовый - ознакомительный.

Данная программа раскрывает содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности по физическому развитию на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей 6 – 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и является дополнением к образовательной области «Физическое развитие».

1.1.2 Актуальность программы.

Прыжки через скакалку имеют огромное оздоровительное значение для дошкольников, они способствуют формированию правильной осанки, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Так же при выполнении прыжков в работу вовлекается большое число мышечных групп, что оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Прыжки через скакалку способствуют ускорению роста костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. Прыжки со скакалкой развивают у детей выносливость, скорость, силу, ловкость, чувство ритма, координацию движений рук и ног.

Проблема использования прыжков через скакалку, как средства развития прыжков у детей подготовительной к школе группы достаточно актуальна. Почти все мальчики (90%) и половина девочек 6-7 лет не умеют прыгать через короткую скакалку. Характерными для детей этого возраста являются одиночные перепрыгивания (в виде перешагиваний), слишком высокое поднимание согнутых в коленях ног при перепрыгивании, большое

количество лишних движений руками и корпусом. У них наблюдается неритмичность подпрыгиваний и вращения скакалки, жёсткое приземление, излишний наклон туловища и головы.

При систематическом обучении и девочки, и мальчики 6-7 лет могут овладеть разнообразными прыжками через короткую скакалку. Поэтому возникла необходимость использовать системный подход в обучении детей 6 - 7 лет прыжкам на скакалке.

1.1.3 Педагогическая целесообразность программы.

При обучении прыжкам на скакалке дети проявляют волевые усилия, для них важен результат, а это способствует формированию основ самоконтроля и самооценки.

В коллективной деятельности у дошкольников формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля.

Прыжки через скакалку являются не просто физическим упражнением - это универсальное средство для активного отдыха, учебного и тренировочного процесса, поэтому занятия со скакалкой формирует у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивают самостоятельность.

1.1.4 Отличительные особенности программы.

Особенностью проектирования и реализации программы является её построение на цикле занятий по обучению детей 6 - 7 лет различным видам прыжков на короткой скакалке, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

1.1.5 Адресат программы.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 6 до 7 лет.

Особенности развития движений детей 6 – 7 лет.

В подготовительной к школе группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Педагог обращает внимание на качество

движений, следит за тем, чтобы они были легкими, красивыми, уверенными. Ребята должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. Необходимо ставить перед ними в играх задачи для самостоятельного решения.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

1.1.6 Объем и сроки освоения программы.

Сроки реализации Программы – *три месяца.*

Количество часов – *16 часов.*

1.1.7 Форма обучения - очная.

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса.

Ведущей формой организации обучения является ***групповая форма.***

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями и различной результативностью в освоении навыков прыжков через скакалку.

Количество детей в группе: ***10 человек.***

Наполняемость групп выдержана в пределах требований СанПиН 2.4.4.3648-20 из расчёта не менее 4,0 кв. м на одного обучающегося.

Набор в группу воспитанников 6 – 7 лет производится на свободной основе, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наличие спортивной формы и обуви у детей обязательно.

Образовательный процесс с детьми осуществляется *в музыкально-спортивном зале общей площадью 102 квадратных метра.*

1.1.9 Режим занятий.

Общее количество часов за 3 месяца - *16 часов, 1 - 2 занятия в неделю*, во второй половине дня, длительность занятия - *30 минут.*

1.2 Цель и задачи программы.

Цель - сохранение и укрепление здоровья детей, посредством прыжков на скакалке; обучение детей 6 - 7 лет различным видам прыжков на короткой скакалке, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

Обучающие задачи:

- Расширение объёма знаний детей о прыжках на скакалке: их разнообразии, значении для организма.
- Ознакомление с правилами поведения на занятиях со скакалкой, техникой безопасности во время прыжков на скакалке.
- Обучение индивидуальным прыжкам на короткой скакалке и в паре.
- Формирование мотивации достижения цели.

Развивающие задачи:

- Развитие психофизических качеств (координации, силы, выносливости, ловкости, скорости, чувства ритма) в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.
- Формирование умения самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы.
- Формирование умения сохранять правильную осанку в двигательной деятельности.
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Воспитательные задачи:

- Воспитание позитивного отношения к занятиям со скакалкой, как коллективно, так и самостоятельно.
- Формирование потребности использовать упражнения и игры со скакалкой в самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитание культуры общения и поведения в коллективе.

1.3 Содержание программы.

1.3.1 Учебно-тематический план.

№	Название разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1	Раздел 1. Вводный.			
1.1	Тема: «Правила поведения на занятиях со скакалкой, техника безопасности во время прыжков на скакалке».	1	1	
1.2	Тема: «Диагностика начального уровня прыжков на короткой скакалке».	1		1
2	Раздел 2. Основной.			
2.1	Тема: «Подготовительные упражнения к прыжкам на короткой скакалке».	3		3
2.2	Тема: «Индивидуальные прыжки через короткую скакалку на месте вперед с приземлением на две ноги».	5		5
2.3	Тема: «Индивидуальные прыжки через короткую скакалку со сменой ног на месте и в движении вперед».	2		2
2.4	Тема: «Индивидуальные прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте назад».	1		1
2.5	Тема: «Парные прыжки через одну скакалку (скакалку вращает один».	2		2

	ребенок)».			
3	Раздел 3. Заключительный.			
3.1	Тема: «Диагностика уровня освоения детьми прыжков на короткой скакалке».	1		1
Итого часов		16	1	15

1.3.2 Содержание учебного плана.

Формы образовательного процесса:

- занятия теоретические, практические, контрольные;
- подвижные игры, игры-эстафеты;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- физкультурные досуги с элементами соревнований;
- показательные выступления с использованием скакалки;
- соревнования.

1.3.3 Календарно-тематический план.

№ Зан.	Тема	Ход занятия
Занятие №1 теоретическое	Правилами поведения на занятиях со скакалкой, техникой безопасности во время прыжков на скакалке.	1.Ознакомление с правилами поведения на занятиях со скакалкой, техникой безопасности во время прыжков (требования к месту для прыжков на скакалке, одежде и обуви). 2.Рассказать и показать, как правильно выбрать длину скакалки. 3.Выбор индивидуальной скакалки.
Занятие №2 контрольное	Диагностика начального уровня прыжков на короткой скакалке.	1.Разминка. 2.Тестирование прыжков на короткой скакалке. 3.Дыхательные упражнения.

Занятие №3 практическое	Подготовьте льные упражнения к прыжкам на короткой скакалке.	1.ОРУ со скакалкой. 2.Прыжки без скакалки: на месте и в движении вперед (учить подпрыгивать невысоко, отталкиваясь от пола носками, и правильно держать тело). 3.Упражнения на развитие кистевого вращения вперед и назад (учить выполнять вращение кистями рук). 4.Дыхательные упражнения. 5.Подвижные игры на закрепление прыжков и кистевого вращения.
Занятие №4 практическое	Подготовьте льные упражнения к прыжкам на короткой скакалке.	1.Показ и объяснение различных способов вращений скакалки. 2.Освоение различных способов манипуляций со скакалкой: - вращение в боковой плоскости; - круги скакалкой (восьмёрка); - складывание скакалки вдвое, вчетверо. 3.Прыжки без скакалки: на месте и в движении вперед (с целью закрепления). 4.Дыхательные упражнения.
Занятие №5 практическое	Подготовьте льные упражнения к прыжкам на короткой скакалке.	1.ОРУ со скакалкой. 2.Подводящие упражнения со скакалкой: «Поймай скакалку», «Перекаты», «Слушай, не отставай», «Перебрось, перешагни», «Крылья, носик и хвостик». 3.Дыхательные упражнения.
Занятие №6 практическое	Индивидуаль ные прыжки через короткую скакалку на месте вперед с приземле- нием на две ноги.	1.ОРУ со скакалкой. 2. Подводящее упражнение со скакалкой «Крылья, носик, хвостик». 3.Объяснение и показ педагогом техники выполнения прыжков на скакалке «Оловянный солдатик вперед». 4.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Оловянный солдатик вперед» (при необходимости останавливать занимающихся и объяснять ошибки,

		отмечать успехи). 5. Дыхательные упражнения.
Занятие №7 практическое	Индивидуальные прыжки через короткую скакалку на месте вперед с приземлением на две ноги.	1.ОРУ со скакалкой. 2.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Оловянный солдатик вперед» (использование соревновательного метода, прыжки на количество до первого задевания). 3. Объяснение и показ педагогом техники выполнения прыжков на скакалке «Колокол». 4.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Колокол» (при необходимости останавливать занимающихся и объяснять ошибки, отмечать успехи). 5.Дыхательные упражнения. 6.«Минута желаний» – в конце занятия дети выполняют свои любимые прыжки на скакалке.
Занятие №8 практическое	Индивидуальные прыжки через короткую скакалку на месте вперед с приземлением на две ноги.	1.ОРУ со скакалкой. 2.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Колокол» (использование соревновательного метода, прыжки на количество до первого задевания). 3. Объяснение и показ педагогом техники выполнения прыжков на скакалке «Лыжник». 4.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Лыжник» (при необходимости останавливать занимающихся и объяснять ошибки, отмечать успехи). 5.Дыхательные упражнения. 6.«Минута желаний» – в конце занятия дети выполняют свои любимые прыжки на скакалке.

Занятие №9 практическое	Индивидуальные прыжки через короткую скакалку на месте вперед с приземлением на две ноги.	<p>1.ОРУ со скакалкой.</p> <p>2.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Лыжник» (использование соревновательного метода, прыжки на количество до первого задевания).</p> <p>3. Объяснение и показ педагогом техники выполнения прыжков на скакалке «На лошадке».</p> <p>4.Выполнение детьми прыжков на скакалке «На лошадке» (при необходимости останавливать занимающихся и объяснять ошибки, отмечать успехи).</p> <p>5.Дыхательные упражнения.</p> <p>6.«Минута желаний» – в конце занятия дети выполняют свои любимые прыжки на скакалке.</p>
Занятие №10 контрольное	Индивидуальные прыжки через короткую скакалку на месте вперед с приземлением на две ноги.	<p>1.ОРУ со скакалкой.</p> <p>2. Выполнение детьми прыжков на скакалке «Оловянный солдатик вперед», «Колокол», «Лыжник», «На лошадке» (при необходимости останавливать занимающихся и объяснять ошибки, отмечать успехи).</p> <p>3.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Оловянный солдатик вперед», «Колокол», «Лыжник», «На лошадке» (использование соревновательного метода, на количество исполненных прыжков за определенный промежуток времени: 15 секунд).</p> <p>4. Дыхательные упражнения.</p>
Занятие №11 практическое	Индивидуальные прыжки через короткую скакалку со сменой ног	<p>1.ОРУ со скакалкой.</p> <p>2. Объяснение и показ педагогом техники выполнения прыжков на скакалке «Попрыгунчик».</p> <p>3.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Попрыгунчик» (при необходимости</p>

	на месте и в движении вперед.	останавливать занимающихся и объяснять ошибки, отмечать успехи). 4. Дыхательные упражнения. 5. «Минута желаний» – в конце занятия дети выполняют свои любимые прыжки на скакалке.
Занятие №12 практическое	Индивидуальные прыжки через короткую скакалку со сменой ног на месте и в движении вперед.	1.ОРУ со скакалкой. 2.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Попрыгунчик» (использование соревновательного метода, прыжки на количество до первого задевания). 3. Объяснение и показ педагога техники выполнения прыжков на скакалке «Попрыгунчик побежал». 4.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Попрыгунчик побежал» (при необходимости останавливать занимающихся и объяснять ошибки, отмечать успехи). 5. Дыхательные упражнения. 6.«Минута желаний» – в конце занятия дети выполняют свои любимые прыжки на скакалке.
Занятие №13 практическое	Индивидуальные прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте назад.	1.ОРУ со скакалкой. 2.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Попрыгунчик побежал» (использование соревновательного метода, прыжки на расстояние). 3.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Оловянный солдатик вперед» (использование соревновательного метода, на количество исполненных прыжков определенный промежуток времени: 15 , 20 секунд). 4. Объяснение и показ педагогом техники выполнения прыжков на скакалке «Оловянный солдатик назад».

		<p>5.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Оловянный солдатик назад» (при необходимости останавливать занимающихся и объяснять ошибки, отмечать успехи).</p> <p>6.Дыхательные упражнения.</p>
Занятие №14 практическое	Парные прыжки через одну скакалку (скакалку вращает один ребенок).	<p>1.ОРУ со скакалкой.</p> <p>2.Выполнение детьми прыжков на скакалке «Оловянный солдатик назад» (использование соревновательного метода, прыжки на количество до первого задевания).</p> <p>3. Объяснение и показ педагогом техники выполнения парных прыжков на месте, стоя лицом друг другу.</p> <p>4.Выполнение детьми парных прыжков на месте, стоя лицом друг другу (при необходимости останавливать занимающихся и объяснять ошибки, отмечать успехи).</p> <p>5.Дыхательные упражнения.</p> <p>6.«Минута желаний» – в конце занятия дети выполняют свои любимые прыжки на скакалке.</p>
Занятие №15 практическое	Парные прыжки через одну скакалку (скакалку вращает один ребенок).	<p>1.ОРУ со скакалкой.</p> <p>2.Выполнение детьми парных прыжков на месте, стоя лицом друг другу (использование соревновательного метода, прыжки на количество до первого задевания).</p> <p>3. Объяснение и показ педагогом техники выполнения парных прыжков на месте, стоя друг за другом.</p> <p>4.Выполнение детьми парных прыжков на месте, стоя друг за другом (при необходимости останавливать занимающихся и объяснять ошибки,</p>

		отмечать успехи). 5. Дыхательные упражнения. 6. «Минута желаний» – в конце занятия дети выполняют свои любимые прыжки на скакалке.
Занятие №16 контрольное	Диагностика уровня освоения детьми прыжков на короткой скакалке.	1. Разминка. 2. Тестирование прыжков через короткую скакалку. 3. Дыхательные упражнения.

1.4 Планируемые результаты.

В ходе реализации программы обучающийся должен:

- *знать* различные виды упражнений со скакалкой и *использовать* их для укрепления органов и систем организма;
- *знать и соблюдать* правила поведения на занятиях со скакалкой, технику безопасности во время прыжков на скакалке;
- *уметь* взаимодействовать в коллективе со сверстниками, с инструктором по физической культуре;
- *уметь выполнять на месте индивидуальные прыжки на короткой скакалке вперед с приземлением на две ноги:*

1. «Оловянный солдатик вперед»: ноги вместе, от пола отталкиваться носками, с вращением скакалки вперед. Одно подпрыгивание - один оборот скакалки. 10 раз;

2. «Лыжник»: ноги вместе, от пола отталкиваться носками. Поочередно прыгать влево и вправо, с вращением скакалки вперед. 10 раз;

3. «Колокол»: ноги вместе, от пола отталкиваться носками. Поочередно прыгать взад и вперед, с вращением скакалки вперед. 10 раз;

4. «На лошадке»: ноги вместе, от пола отталкиваться носками.

Приземляясь во время прыжка, расставьте ноги на ширине плеч; при следующем приземлении снова соединить ноги. 10 раз;

- ***уметь выполнять индивидуальные прыжки на короткой скакалке со сменой ног на месте и в движении вперед:***

1.«Попрыгунчик»: поочередно делать подскоки на правой и на левой ноге, с вращением скакалки вперед, как будто бежите на месте. 10 раз;

2.«Попрыгунчик побежал»: прыжки через короткую скакалку в беге вперед. 10 метров;

- ***уметь выполнять на месте индивидуальные прыжки на короткой скакалке назад с приземлением на две ноги:***

1.«Оловянный солдатик назад»: ноги вместе, от пола отталкиваться носками, с вращением скакалки назад. Одно подпрыгивание - один оборот скакалки. 8 раз;

- ***уметь выполнять на месте парные прыжки через одну скакалку вперед с приземлением на две ноги (скакалку вращает один ребенок):***

1.Парные прыжки на месте, стоя лицом друг другу: ноги вместе, от пола отталкиваться носками, с вращением скакалки вперед. Одно подпрыгивание - один оборот скакалки. 4 раз;

2.Парные прыжки на месте, стоя друг за другом: ноги вместе, от пола отталкиваться носками, с вращением скакалки вперед. Одно подпрыгивание - один оборот скакалки. 4 раз.

В ходе реализации программы у обучающегося:

- ***сформирована*** мотивация достижения цели;
- ***развиты*** психофизические качества (координация, сила, выносливость, ловкость, скорость, чувство ритма) в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;

- *сформировано* умение самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы;
- *сформировано* умение сохранять правильную осанку в двигательной деятельности.
- *сформирована* потребность использовать упражнения и игры со скакалкой в самостоятельной двигательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный план.

Сроки реализации Программы – *три месяца*.

1. сентябрь, октябрь, ноябрь;
2. декабрь, январь, февраль;
3. март, апрель, май.

Количество часов – *16 часов*.

№	Даты начала и окончания учебных периодов	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней
1	01.09 - 30.11	12	16
2	01.12 - 28.02	12	16
3	01.03 - 31.05	12	16

Расписание занятий с детьми

педагога дополнительного образования

День недели	Дата	Время	№ занятия

2.2 Условия реализации программы.

2.2.1 Материально-техническое обеспечение программы:

- музыкально-физкультурный зал общей площадью 102 квадратных метра;
- спортивный инвентарь: секундомер, скакалки короткие (по количеству детей);
- музыкальный центр, флешка, проектор с доской.

2.2.2 Учебно-методическое, информационное обеспечение

программы:

- иллюстрации и информация «Как правильно подобрать скакалку для ребёнка»;
- картотека схем, картинок, видео и презентаций по прыжкам на скакалке;
- картотека музыки;
картотека игр и упражнений со скакалкой;
- комплексы дыхательных упражнений»;
- подборка стихов, загадок о скакалке;
- сценарий физкультурных досугов с элементами соревнований.

2.2.3 Кадровое обеспечение:

- инструктор по физической культуре первой квалификационной категории,
- воспитатель первой квалификационной категории.

2.3 Формы аттестации.

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных

результатов:

- диагностика уровня освоения детьми прыжков на короткой скакалке проводится 2 раза (в начале обучения и в конце), результаты диагностики заносятся в индивидуальную диагностическую карту;
- результаты соревнований и удовлетворенность воспитанников.

В качестве основных методов, позволяющих выявить степень реализации Программы и оценить уровень развития детей, используются:

- наблюдения,
- контрольные упражнения,
- соревновательный метод.

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

- Физкультурные досуги с элементами соревнований.
- Показательные выступления с использованием скакалки.
- Сдача контрольных упражнений в течение обучения.

2.4 Оценочные материалы.

Индивидуальная диагностическая карта.

Ф. И. ребенка _____

№	Виды прыжков через короткую скакалку	В начале обучения	В конце обучения
1	«Оловянный солдатик вперед»: ноги вместе, от пола отталкиваться носками, с вращением скакалки вперед. Одно подпрыгивание - один оборот скакалки. 10 раз;		
2	«Лыжник»: ноги вместе, от пола отталкиваться носками. Поочередно прыгать влево и вправо, с вращением скакалки вперед. 10 раз;		
3	«Колокол»: ноги вместе, от пола отталкиваться носками. Поочередно прыгать назад и вперед, с вращением скакалки вперед. 10 раз;		
4	«На лошадке»: ноги вместе, от пола отталкиваться носками. Приземляясь во время прыжка, расставьте ноги на ширине плеч; при следующем приземлении снова соединить ноги. 10 раз;		
5	«Попрыгунчик»: поочередно делать подскоки на		

	правой и на левой ноге, с вращением скакалки вперед, как будто бежите на месте. 10 раз;		
6	«Попрыгунчик побежал»: прыжки через короткую скакалку в беге вперед. 10 метров;		
7	«Оловянный солдатик назад»: ноги вместе, от пола отталкиваться носками, с вращением скакалки назад. Одно подпрыгивание - один оборот скакалки. 8 раз;		
8	Парные прыжки на месте, стоя лицом друг другу: ноги вместе, от пола отталкиваться носками, с вращением скакалки вперед. Одно подпрыгивание - один оборот скакалки. 4 раз;		
9	Парные прыжки на месте, стоя друг за другом: ноги вместе, от пола отталкиваться носками, с вращением скакалки вперед. Одно подпрыгивание - один оборот скакалки. 4 раз.		

2.5 Методические материалы.

Для обучения прыжкам на короткой скакалке необходима прямоугольная площадка с ровным покрытием из расчета 2–2,5 х 3,5–4 м на каждого занимающегося и скакалка.

Одежда должна быть спортивной, удобной, не сковывать движения, не болтаться.

Обувь должна быть спортивной, легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений.

Важный момент – правильно выбранная длина скакалки. Подбирают ее соответственно росту занимающегося. Ребенок встает двумя ногами на середину скакалки, слегка расставив ноги, затем тянет ее за концы вдоль туловища. Если ручки будут до подмышек ребенка, значит, скакалка подобрана правильно.

Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка.

Первая фаза начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.

Вторая фаза - выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5-10 см.

Третья фаза - полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка.

Четвертая фаза. Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

Прежде чем начать обучение необходимо провести диагностику уровня освоения детьми прыжков через короткую скакалку.

Критерии оценки прыжков:

- 0 - не выполняется,
- 1 - выполняется частично одна из фаз,
- 2 - выполняется частично более двух фаз,
- 3- полное выполнение элементов техники.

При проведении занятий по прыжкам через скакалку необходимо следовать следующим принципам:

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности занятий в ДОО и в семье.

- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков со скакалкой от простого к сложному с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

При проведении занятий по прыжкам через скакалку необходимо использовать следующие методы и приемы:

- игровые,
- наглядные (использование схем, картинок),
- словесные,
- практические,
- соревновательный метод,
- методы педагогической оценки,
- методы контроля,
- упражнения по развитию способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности у детей,
- «минута желаний» – в конце занятия дети выполняют свои любимые движения.

Техника захвата скакалки за ручки.

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз проверяйте правильный захват скакалки ребенком!

Техника вращения скакалки.

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми

суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения учите ребенка только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Техника прыжков на скакалке.

Начинать обучение необходимо начинать с прыжков на месте. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление надо обращать особое внимание. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Приземляйтесь, слегка согнув колени, и никогда высоко не отрывайтесь от пола, достаточно подпрыгнуть на 5 - 10 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм.

Методика обучения прыжкам на короткой скакалке.

Прежде всего, ребенка надо научить правильно держать скакалку.

Затем дети осваивают такие движения: быстро складывать скакалку вдвое, вчетверо (чтобы она не запутывалась); хват за концы одной и двумя руками; принимать различные исходные положения со скакалкой; передавать её из рук в руки.

Обучение вращению скакалки следует начинать с раскачивания и махов вначале одной, а затем одновременно двумя руками. Далее надо учить кругам и махам скакалкой в боковой плоскости.

Разучивание прыжков начинают с кружения скакалки вперед. Сигналом для подскока служит звук удара скакалки об пол при вращении. Кружение скакалки должно быть непрерывным, без задерживания ее под собой. Подпрыгивать над скакалкой надо невысоко, настолько, чтобы не задеть скакалку ногами.

При прыжках ноги должны быть возможно меньше согнуты, носки вытянуты, туловище сохраняет прямое положение. Вращается скакалка в основном за счет движений кистями; руки не следует напрягать, держат их по направлению в стороны — вниз.

Вначале прыжки выполняют медленно, по мере их усвоения темп вращения скакалки (а соответственно и прыжка) увеличивается; усложняются и задания.

Этапы обучения прыжкам на короткой скакалке.

На первом этапе (начальное разучивание прыжков на скакалке) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми прыжками; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его в общих чертах (освоение основы техники). При этом наблюдаются излишнее мышечное напряжение, неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется *методикой начального разучивания*, которая включает:

1. показ педагогом образца прыжка на короткой скакалке;
2. его детальный показ, сопровождаемый словом;
3. выполнение показываемого прыжка на скакалке самим ребенком.

У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На втором этапе (углубленное разучивание прыжков на скакалке) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого прыжка, исправляются ошибки, вырабатывается умение четко и слитно выполнять движение.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется *методикой углубленного разучивания движений*.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование прыжков на скакалке) закрепляется приобретенное умение в навык, а также вырабатывается умение применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается совершенствование техники движения. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется *методикой закрепления и совершенствования движений*.

Прыжки со скакалкой вызывают усиленную деятельность органов дыхания и кровообращения, поэтому воспитателю надо быть осторожным в дозировке нагрузки, устраивать перерывы для отдыха. Продолжительность серии непрерывных прыжков со скакалкой при систематических занятиях может быть доведена у старших дошкольников до 1-1,5 мин. У тех, кто только начинает учиться прыгать со скакалкой, время отдыха должно превышать время прыжков.

Дыхание во время прыжков должно быть равномерным. Если оно затруднено, следует предложить детям отдохнуть. Нагрузка регулируется указаниями прыгать до условного места, определенное число раз и т. д.

Обязательно соблюдайте небольшие периоды отдыха между прыжками, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности». Во время интервалов проводите дыхательные упражнения.

2.6 Список литературы.

1. Э.Р. Антонова «Скиппинг (прыжки на скакалке)» методические рекомендации - Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016 г.
2. А. Н. Глейberman, А.Н. «Упражнения со скакалкой» – М. ФиС, 2007 г.
3. Е. Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» - М. Просвещение, 1983 г.
4. А. И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - М. Просвещение, 1984 г.
5. Д. В. Хухлаева «методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» - М. Просвещение, 1984 г.
6. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду» - М. Просвещение, 1986 г.