

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 385**  
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 385

620103, г. Екатеринбург, ул. Газетная, 48, тел.: (343) 295-83-32; эл. адрес: [mdou385@eduekb.ru](mailto:mdou385@eduekb.ru),  
сайт: <http://385.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом  
МБДОУ детского сада № 385  
Протокол № от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ детского сада № 385

О.Е. Исакова

Приказ №97 - доп. от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ВЕСЕЛАЯ СКАКАЛКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст участников: от 5 до 7 лет.

Срок реализации - 1 год.

Автор-составитель:

Торопова Светлана Васильевна,

Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024 г.

## Содержание

1.Пояснительная записка _____	3
1.1    Направленность программы _____	3
1.2    Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность _____	4
1.3    Цель и задачи программы _____	4
2.Теоретические основы программы _____	5
3. Методические рекомендации организации и проведения занятий спортивной скакалкой _____	7
4. Методические указания по обучению базовым прыжкам через скакалку _____	8
5. Ожидаемые результаты и способы их проверки _____	14
6. Учебно-тематический планирование _____	15
7. Материально-методическое обеспечение _____	18
8.Список литературы _____	18

## **Введение**

Целью образовательной области «Физическое развитие» согласно ФГОС дошкольного образования является: охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирования привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков, на основе индивидуально дифференцированного подхода.

Скиппинг (спортивная скакалка) – 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 физические качества у детей, повысить уровень их физической подготовки, сформировать двигательные навыки, что является не только показателем развития ребенка, но и состояние физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную активность детей.

Спортивная скакалка имеет свои особенности:

- комплексное воздействие на организм ребенка, то есть одновременное развитие двигательных качеств (скорость, сила, выносливость, ловкость) и функций организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной);
- большая эмоциональность занятий, что позволяет снять умственное напряжение;
- охватывает следующие структурные единицы, представляющие образовательные области: физическое, социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое, развитие.

### **1. Пояснительная записка**

#### **1.1. Направленность программы**

Рабочая программа «Весёлая скакалка» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе парциальной программы «Малыши-крепыши», входящая в Образовательную программу дошкольного образования «Мир открытий», допущенную Министерством образования и науки Российской Федерации, под редакцией Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой.

Программа «Весёлая скакалка» соответствует Федеральному закону от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р.

#### **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна** программы состоит в том, что впервые представлена современная методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с одной верёвкой).

**Актуальность** заключается в том, что занятия со скакалкой имеют огромное оздоровительное значение для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания детей. При выполнении прыжков в работу вовлекаются большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Прыжки через скакалку ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер.

Проблема использования прыжков через скакалку как средства развития прыжков у детей подготовительной к школе группы достаточно актуальна. Почти все мальчики (90%) и половина девочек 5-7 лет не умеют прыгать через 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 5-7 лет могут овладеть разнообразными прыжками через короткую и длинную скакалки. Поэтому возникла необходимость систематической работы с детьми.

**Педагогическая целесообразность** объясняется эффективным использованием занятий со скакалкой в развитии координационных способностей детей дошкольного возраста и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учитывая индивидуальные возможности концентрации и устойчивости внимания.

### **1.3. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - изучение различных видов прыжков со скакалкой, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- расширить объём знаний детей о прыжках через скакалку: их разнообразии, значении для организма;

- обучить техническим приёмам в прыжках на скакалке;

- обучить простейшим организационным навыкам.

*Воспитательные:*

- воспитывать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;

- воспитывать инициативность, творчество, возможность использовать игры и упражнения со скакалкой в самостоятельной двигательной деятельности;

- воспитывать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно-игровой деятельности

*Оздоровительные:*

- расширить двигательный опыт за счёт овладения двигательными действиями;

- укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность детей

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

В реализации программы участвуют дети старшей и подготовительных к школе групп в возрасте 5-7 лет.

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации программы «Весёлая скакалка» составляет **1 год**: 1 раз в неделю. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

## **2. Теоретические основы программы**

Упражнения со скакалкой включают в себя:

- прыжки через скакалку;
- комплексы ОРУ;
- игровые задания;
- подвижные игры;
- соревнования;
- выступления с номерами.

Условия, при которых скакалка может стать неотъемлемым атрибутом в ДОО:

- **Доступность!** Спортивная скакалка доступна каждому, вне зависимости от материального положения, возраста, веса и роста;

- **Безопасность!** Прыгать через скакалку можно практически всегда и везде, она очень компактная, много места не займет, поместится даже в кармане;
- **Трансформируемость!** Использование в других образовательных областях!
- **Насыщенность!** Разные цвета, материалы, длина и толщина!
- **Многофункциональность!** Скакалка (веревка) – неотъемлемый атрибут в повседневной жизни людей.

Прыжки через скакалку укрепляют различные группы мышц, улучшают координацию и подвижность стоп; они помогают развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма.

## **Основные понятия, используемые в упражнениях со скакалкой**

*Термин* – краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

**Основная стойка** — положение стоя (соответствует основной стойке без предмета), руки слегка согнуты в локтевых суставах, предплечья несколько отведены вперед - в стороны, кисти повернуты пальцами кверху, скакалка впереди или сзади. Для определения положения занимающегося в исходном положении употребляется термин «стойка» и положение скакалки. Например: «стойка, скакалка сзади (спереди)».

При выполнении упражнений используется скакалка разной длины. Специфичность этого предмета позволяет придать ей различную форму. При описании упражнений длину скакалки, если она сложена вдвое или вчетверо, указывать обязательно. Хват за концы двумя руками не указывается. Любой другой способ удержания скакалки указывать дополнительно. Например: «скакалка, сложенная вдвое, в правой руке впереди, свободный конец касается пола».

**Круги и махи скакалкой**, сложенной вдвое, одной рукой или держа за концы обеими руками. Махи и круги выполняются в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях:

Круги и махи скакалкой делятся на: **большие**, выполняемые движением в плечевом суставе, **средние** — в локтевом, и **малые** — кистью. Если круги выполняются одной рукой, необходимо указать, какой.

**Вращение скакалки скрестно или петлей** — выполняется в основном движением в лучезапястном суставе, руки скрестно так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше уровня тазобедренных суставов.

**Перевод скакалки** применяется для изменения направления вращения скакалки. Различают:

- а) в крутом, одной рукой назад из положения «скакалка спереди» или вперед из положения «скакалка сзади»;
- б) дополнительным махом в боковой или лицевой плоскости с последующим поворотом;
- в) перемахом через голову вперед или назад;
- г) в крутом - двумя руками во время поворотов.

После перевода должны следовать либо прыжки через скакалку, либо повороты или подобные движения, т. е. необходимо избегать остановок движения скакалки.

На первом уровне обучающиеся повторяют базовые прыжки через скакалку, разученные ранее. После овладения этими прыжкам добавляются новые.

По мере знакомства с техникой выполнения прыжков через скакалку, дети переходят с первого на второй и более высокий третий уровень постепенно овладевают более сложными прыжками в различных сочетаниях. Это умение дифференцировать степень напряжения различных мышечных групп, сохранять запас своих сил на более длительный период работы, оптимизирует решение задачи физического развития ребенка.

**Прыжки через короткую скакалку** — сложные координационные действия.

У детей, впервые взявших скакалку в руки, вызывают чрезмерное напряжение мышц всех частей тела, что приводит к быстрой утомляемости.

Не получаются прыжки, как правило, из-за неумения сочетать вращательные движения руками с прыжком. Тем более что и вращение скакалки, и прыжок — довольно сложные двигательные действия и требуют самостоятельного изучения каждого в отдельности, а затем сочетания их движения по частям, начиная с самых простых.

### **3. Методические рекомендации организации и проведения занятий спортивной скакалкой**

Каким бы оригинальным ни было, то или иное занятие, в ее структуре выделяют следующие части (компоненты):

- разминка;
- аэробная часть;
- кардиореспираторный компонент (часть программы, ориентированная на развитие аэробной производительности);
- силовая часть;
- компонент развития гибкости (стретчинг);
- заключительная (восстановительная) часть.

Приведенная обобщенная структура занятия скиппингом может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности, уровня физического состояния детей и других факторов.

В скиппинге, различают 8 целевых компонентов, или блоков:

- **подводящий** (подготовка организма детей к прыжкам);
- **аэробный** (развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма);
- **танцевально-хореографический** (реализация эстетических мотивов и установок, развитие координационных способностей);
- **корректирующий** (коррекция фигуры тела и упражнения силового характера);
- **профилактический** (профилактика различных заболеваний);
- **дополнительный** (развитие ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости);
- **произвольный** (развитие музыкально-ритмических способностей); - **релаксационный** (восстановление после занятий, снятие напряжения и расслабление).

#### 4. Методические указания по обучению базовым прыжкам через скакалку

##### Техника прыжка

**Прыжки через длинную скакалку изучают с детьми на начальном этапе.** Это наиболее зрелищные, эмоциональные и наиболее простые прыжки, так как в них у ребенка не задействованы руки. Но для их проведения необходимо иметь достаточно места для построения детей, пробегания и отбегания от скакалки. Поэтому эти упражнения лучше проводить на открытой площадке в осенний и весенний периоды года. Группа делится на несколько отделений по 6—8 человек. Каждое отделение имеет свою скакалку и место для выполнения упражнений. После объяснения и показа дети по очереди выполняют упражнения. Начинают и заканчивают упражнения по команде педагога. При необходимости он останавливает выполнение, делает замечания, а затем дает команду повторить упражнение или объясняет новое.

На начальном этапе скакалку вращают два взрослых (вращающих). Если вращает один, то второй конец скакалки укрепляется к стене или к какому-нибудь предмету на высоте 100—120 см.

Вращение длинной скакалки должно быть равномерным, скакалка касается пола или земли. **Для упражнений с пробеганиями** скакалку надо вращать так, чтобы она из верхнего крайнего положения двигалась вниз **на пробегающего**, а **при перепрыгивании** через вращающуюся скакалку — наоборот, т. е. вращают скакалку так, чтобы из верхнего крайнего положения она двигалась вниз **от пробегающего**. Пробегать нужно в тот момент, когда скакалка пройдет на уровне головы и будет двигаться к полу. Очередной пробегающий должен стоять в одном-двух шагах от крайней точки (ближней к полу) окружности, описываемой скакалкой. Последовательность освоения упражнений приводится ниже.

##### **Последовательность изучения упражнений с длинной скакалкой:**

1. Через неподвижную, лежащую на полу скакалку: ходьба вдоль, по ней, перешагивания и прыжки (прямая, линия, змейка, зигзаг, геометрические фигуры, цифры, и другие придуманные детьми), стоя лицом, боком или спиной к ней.
2. Через неподвижную скакалку, но висющую на высоте 10—15 см.
3. Прыжки вверх с касанием руками скакалки, подвешенной на высоте 20 см от вытянутой вверх руки ребенка.
4. Челночный бег от одной рукоятки до другой.
5. Прыжки толчком одной или двумя ногами через лежащую, а затем и висющую (неподвижно) скакалку.
6. Пробегание после нескольких вращений скакалки.
7. Пробегание боком и спиной вперед.
8. Пробегание после каждого вращения скакалки.
9. Пробегание потоком (один за другим) после определенного числа вращений.
10. Пробегание по внезапному сигналу.
11. Пробегание с различным положением рук (на поясе, за головой, за спиной, с хлопками, с поворотами).
12. Пробегание по двое (раздельно и держась за руки).

13. Пробегание через несколько скакалок, расположенных одна за другой.
14. Перепрыгивание через неподвижную скакалку на высоте 15—20 см от пола:
- с места толчком одной;
  - с шага и с разбега;
  - после определенного количества шагов;
  - те же упражнения толчком двумя ногами;
  - те же упражнения, но с поворотами и с хлопками; — те же упражнения вдвоем, втроем и т. д.
15. Перепрыгивание через качающуюся скакалку (подводящие упражнения к прыжкам через вращающуюся скакалку):
- с шага или с разбега вперед, в сторону, назад;
  - вдвоем и втроем, взявшись за руки;
  - с поворотами;
  - то же, но последовательно через две качающиеся скакалки.
16. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку:
- вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать;
  - вбежать боком, перепрыгнуть и выбежать;
  - вбежать вдвоем в затылок друг другу, перепрыгнуть и выбежать
  - вбежать вдвоем лицом друг другу с противоположных сторон, перепрыгнуть и выбежать;
  - перепрыгнуть с поворотом на 90, 180 и 360°;
  - вбежать, перепрыгнуть, повернуться кругом и сейчас же выбежать (без прыжка);
  - вбежать с мячом, перепрыгнуть и бросить мяч партнеру, выбежать;
  - вбежать, перепрыгнуть и бросить мяч в цель, выбежать;
  - перепрыгнуть через две вращающиеся скакалки;
  - вбегать потоком (один за другим) и после одного перепрыгивания выбежать.
17. Прыжки. Вбежать, выполнить двойные и обычные прыжки на обеих ногах (лицом, боком, спиной к скакалке) с различными усложнениями (с поворотами, движениями руками, заданное количество прыжков), выбежать.
18. Прыжки на одной ноге; то же, с поворотами.
19. Прыжки в приседе и в полуприседе (по одному и по два).
20. Один выполняет прыжок, а другой — пробегание.

21. Прыжки вдвоем, втроем (лицом друг к другу или в затылок), поочередно вбегая и выбегая после прыжков.
22. То же втроем, вчетвером, вбегая поочередно и выбегая одновременно.
23. То же, но одновременно вбегая и поочередно выбегая.
24. Бег на месте с высоким подниманием бедра после вбегания.
25. Прыжки с бросанием и ловлей мяча. То же, но на заданное число раз.
26. Прыжки ноги вместе и ноги врозь, скрестные прыжки.
27. Прыжки с изменением способа после каждого 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».

**Внимание!** Одно из средств косвенного метода воздействия — **изменение двигательной задачи упражнения**. Ее можно и облегчать, и усложнять.

- 1 шаг.** Теневой прыжок. Положите скакалку на пол. Попробуйте сделать новый прыжок без скакалки несколько раз. При этом выполняете движение руками, как при вращении ею, то есть, симулируя вращение кистями.
- 2 шаг.** Возьмите скакалку в правую (левую) руку. Выполняя новый прыжок, вращайте ее рядом с телом, сбоку между 6-12 часами.
- 3 шаг.** Прыжки через скакалку.
- 4 шаг.** Только после этого совмещать все движения в единое целое.
- 5 шаг.** Мягко приземляться на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног.
- 6 шаг.** Прыгать на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад, пока прыжки не станут мягкими и расслабленными.
- 7 шаг.** Локти находятся ближе к туловищу. Кисти на уровне бедер. Предплечья направлены под углом вперед. Скакалку необходимо вращать кистями рук и предплечьями одновременно, что позволяет не переутомляться. Это движение называется «мягкий взмах». Отрываться от пола необходимо на несколько сантиметров, настолько, чтобы скакалка могла пройти только под подошвой. Правило, когда туловище идет вверх, руки должны опускаться вниз. Каждая стопа должна все время приземляться на одно и то же место.

### **Прыжки**

Общие методические указания к выполнению прыжков через скакалку:

— приземление сначала на носки с мягким перекатом на всю стопу; — спина прямая, плечи развернуты, голову держать прямо.

Прежде всего ребенка надо научить держать скакалку без излишнего напряжения. При хвате за концы скакалки большой палец должен быть сверху. Держать их нужно свободно, между большим и указательным пальцами, не напрягая руки.

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 ее из рук в руки.

Прыжки через скакалку — упражнения с большой физической нагрузкой. Поэтому очень важно научить правильным движениям руками, чтобы избежать излишней траты энергии, не допуская ненужных для вращения скакалки движений. Тщательно нужно продумывать дозировку и методику обучения. Необходимо показывать упражнения, а не ограничиваться методами слова. Это обеспечит более правильное воспроизведение заданных упражнений. Начальная нагрузка должна быть не более одной минуты, затем ее постепенно увеличивать до 5—6 минут.

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.

1. И. п. — стойка, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Круговые махи скакалкой согнутой рукой в правой боковой плоскости, а затем то же, левой рукой. То же, назад.
2. И. п. — стойка, руки вправо, скакалка в двух руках. Выполнять махи и круги руками в боковой плоскости.

**Внимание!** Начальное вращательное движение скакалки выполняется всей рукой, начиная плечевым, локтевым и лучезапястным суставами, а затем, после одного-двух вращений, — только круговым вращением кисти (движение выполняется главным образом за счет лучезапястного сустава). Быстрые вращения, особенно двойные, выполняются кистью, а медленные — всей рукой. Ребенка необходимо научить правильному положению локтевых суставов и плавной работе кисти.

Движения кисти должны быть равномерными, скакалка должна вращаться натянутой, не касаться пола и тела занимающегося. Махи и круги скакалкой необходимо сопровождать небольшими пружинистыми движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

Изучение подскоков (прыжков) следует начинать с вращения скакалки вперед. Это позволяет скипперу зрительно контролировать движение скакалки и точно определять момент толчка ногами.

В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу. Чтобы овладеть мягким приземлением, правильной работой кистей и правильной осанкой, прыжки необходимо разучивать без скакалки у опоры и на середине.

Все формы прыжков сначала изучаются без скакалки. Начинать обучение рекомендуется с простого (обычного) прыжка, выполняемого толчком двух ног, вытягивая тело в фазе полета и приземляясь на носки с перекатом на всю стопу в полуприсед. Вначале осваивают двойные прыжки на обеих ногах. Подготовительные упражнения можно рекомендовать следующие:

1. И. п. — стойка, руки в стороны - книзу, скакалка впереди. а) перешагнуть через неподвижно висящую скакалку; б) перешагнуть двойным прыжком вперед и назад через неподвижно висящую скакалку; в) то же, но через качающуюся скакалку.
2. И. п. — стойка, скакалка сзади, а) вращать скакалку через голову вперед и перешагнуть через скакалку; б) то же, но вращая скакалку; в) то же, но с небольшим прыжком перешагнуть через скакалку (двойной (кроличий) прыжок); г) выполнить несколько двойных (кроличьих) прыжков через скакалку без остановки.

После освоения подготовительных упражнений переходят к серийному выполнению двойных прыжков, вращая скакалку вперед и назад. Затем осваивают одинарные прыжки и прыжки на одной ноге. Постепенно прыжки разнообразят и усложняют, используя для этого различные исходные положения, переводы скакалки, повороты, передвижения и др., вращая скакалку вперед, назад, скрестными вращениями (петлей) назад и вперед.

### 5. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В ходе реализации программы обучающийся **должен**:

**Знать:**

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях со скакалкой;
- понимать сигналы и в движении реагировать на них;
- знать различные виды упражнений со скакалкой.

**Уметь:**

- использовать детьми игр и упражнений со скакалкой в самостоятельной двигательной деятельности;
- взаимодействовать в коллективе со сверстниками, с инструктором по физической культуре.

**Владеть: навыками базовых упражнений со скакалкой**

№ п\п	Упражнение (трюк)	Кол-во повт.	Отметка о выполнении
1.	<b>Оловянный солдатик.</b> Прыжки на двух ногах на месте (спина прямая, ноги отрываются от пола на 1-2 см.)	8 раз	
2.	<b>Лыжник.</b> Прыжки на двух ногах вправо и влево, с вращением скакалки вперёд	8 раз	
3.	<b>Колокол.</b> Прыжки на двух ногах вперёд и назад, с вращением скакалки вперёд	8 раз	
4.	<b>На лошадке.</b> Прыжки ноги вместе, ноги врозь, с вращением скакалки вперёд	8 раз	
5.	<b>Оловянный солдатик – 2.</b> Прыжки с вращением скакалки назад	6 раз	
6.	<b>«Колено высоко».</b> Бег на месте с вращением скакалки вперёд	6 раз	
7.	<b>Прыжки на одной ноге</b> с вращением скакалки вперёд	4 раза	
8.	<b>«Мячик».</b> Прыжки, сидя на корточках.	2 раза	

9.	<b>Длинная скакалка. Пробегания</b>	По 4 раза	
10.	<b>Длинная скакалка. Прыжки на двух ногах</b>	По 4 раза	
11.	<b>Вращения короткой скакалки сбоку</b>	30 сек.	
12.	<b>Вращения короткой скакалки– восьмёрка.</b>	30 сек.	
13.	<b>Прыжки в паре на короткой и длинной скакалке</b>	По 4 раза	

**Способами определения результативности** реализации данной программы является тестирование сформированности умений и навыков прыжков, вращения скакалки в процессе обучения в виде контрольных упражнений 2 раза (в начале и в конце обучения).

### **Формы презентации итогов реализации программы**

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытое занятие с элементами соревнования
- показательные выступления с использованием скакалки
- сдача контрольных упражнений в течение обучения

### **6. Учебно-тематическое планирование**

Недели	Раздел, тема	Ход занятия
1 зан.	Правила безопасности поведения на занятиях со скакалкой	Ознакомление с правилами поведения на занятиях со скакалкой, техникой безопасности во время прыжков (форма одежды и обуви). Знакомство с разными видами скакалок, выбор индивидуальной скакалки.
2 зан.	Диагностика начального уровня прыжков на скакалке	Тестирование прыжков через скакалку Дыхательные упражнения
3-4 зан.	Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке	ОРУ со скакалкой. Подводящие упражнения для прыжков: без скакалки со скакалкой (перешагивания через неподвижную скакалку, перешагивания двойным прыжком вперед и назад, перепрыгивания через неподвижную, висящую и качающуюся скакалку). Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой.
5-6 зан.	Манипуляции со скакалкой	Показ и объяснение вращений скакалки. Освоение различных способов манипуляций со скакалкой: - вращение в боковой плоскости; - круги скакалкой (восьмёрка); - складывание скакалки вдвое, вчетверо. Дыхательные упражнения.

7-8 зан.	Базовые прыжки с изменением положения ног	ОРУ со скакалкой Методические указания по обучению базовым прыжкам : техника прыжка. Вращение скакалки вперёд-назад: вперёд и прыжок на двух ногах через скакалку Прыжки на двух ногах через скакалку Дыхательные упражнения
9-10 зан.	Базовые прыжки с изменением положения ног	ОРУ со скакалкой Подводящие упражнения - «Носки вверх» - зацеп носками. Базовые прыжки через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник» Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой. «Удочка»
11-12 зан.	Базовые прыжки с изменением положения ног	ОРУ со скакалкой Закрепление базовых прыжков через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник» Изучение базовых прыжков через одиночную скакалку: «На лошадке», «колени высоко», «мячик». Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой. «Кто быстрее?»
13-14 зан.	Прыжки на длинной скакалке	Освоение вращения длинной скакалки. Пробегание под вращающейся скакалкой. Прыжки на длинной скакалке с места. Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой: «По волнам».
15-16 зан.	Базовые прыжки с изменением положения ног	ОРУ со скакалкой Закрепление базовых прыжков через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник» Изучение базовых прыжков через одиночную скакалку: «На лошадке», «колени высоко», «мячик». Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой. «Кто быстрее?»
17-18 зан.	Прыжки на длинной скакалке	Пробегание под вращающейся скакалкой: поочередно, потоком один за другим, с различным положением рук. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения. Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой: «Десятки»
19-20 зан.	Прыжки на длинной скакалке	Пробегание под вращающейся скакалкой: поочередно, потоком один за другим, с различным положением рук. Прыжки через длинную скакалку с различными предметами, по одному, в паре. Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой: «Выручалочки».

21-22 зан.	Базовые прыжки с изменением положения ног	ОРУ со скакалкой Подводящие упражнения - «Носки вверх» - зацеп носками. Базовые прыжки через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник» Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой. «Удочка»
23-24 зан.	В парах одна скакалка	ОРУ со скакалкой под музыку Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой: прыжки через скакалку в паре с инструктором; прыжки через скакалку в паре со сверстниками. Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой.
25-26 зан.	Базовые прыжки с изменением положения ног	ОРУ со скакалкой Закрепление базовых прыжков через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник» Изучение базовых прыжков через одиночную скакалку: «На лошадке», «колени высоко», «мячик». Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой. «Кто быстрее?»
27-28 зан.	Прыжки на длинной скакалке	Пробегание под вращающейся скакалкой: поочередно, потоком один за другим, с различным положением рук. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения. Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой: «Десятки»
29-30 зан.	Прыжки на длинной скакалке	Пробегание под вращающейся скакалкой: поочередно, потоком один за другим, с различным положением рук. Прыжки через длинную скакалку с различными предметами, по одному, в паре. Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой: «Выручалочки».
31-32 зан.	В парах одна скакалка	ОРУ со скакалкой под музыку Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой: прыжки через скакалку в паре с инструктором; прыжки через скакалку в паре со сверстниками. Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой.
33-34 зан.	Базовые прыжки с изменением положения ног	ОРУ со скакалкой Закрепление базовых прыжков через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник» Изучение базовых прыжков через одиночную скакалку: «На лошадке», «колени высоко», «мячик». Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой. «Кто быстрее?»
35-36 зан.	Диагностика уровня освоения прыжков	Тестирование прыжков через скакалку Дыхательные упражнения

## 7. Материально-техническое обеспечение программы

- Физкультурный зал
- Спортивный инвентарь и оборудование: скакалки короткие (по количеству детей), длинные (1-2 шт.)

## 8. Список литературы

1. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко – Орёл: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. – 36 с.
2. Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой (текст) // А.Н. Глейberman. – М. ФиС, 2007, - 234 с.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, М., Владос, 2001.
4. Черёмухина Г.Х. Педагогический проект «Скакалочка – выручалочка», Барда, - 2015.