

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Лицей №6 имени Героя Советского Союза Александра Матвеевича  
Матросова»

**«Принята»**

педагогическим советом

от 27.05.2022 г.

Протокол №4

**«Утверждена»**

приказом от 30.05.2022 года №50

Директор МБУ «Лицей №6»

Е.Ю.Мицук

**Дополнительная общеобразовательная  
программа – дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности для  
детей дошкольного возраста (4-5 лет)  
«Скиппинг». Автор: Круглова Н.В.**

г. Тольятти

2022 г.

## Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1.	<b>Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы</b>	3
1.1.	Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы <ul style="list-style-type: none"><li>• учебный план</li><li>• содержание учебно-тематического плана</li><li>• учебно-тематический план</li></ul>	8
1.4.	Планируемые результаты	10
2	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Методические материалы	13
3	<b>Список литературы</b>	14

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

На занятиях закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, но основной задачей занятий является – обучение сложно - координационным двигательным действиям. Эти действия требуют от ребенка развития координации, концентрации внимания, что является комплексным проявлением его физических качеств. При выполнении прыжков в работу вовлекаются большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Обучение детей традиционным и нетрадиционным скачкам 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. Таким образом, говоря о пользе прыжков на скакалке можно сказать о том, что они очень ценны для укрепления здоровья особенно детей дошкольного возраста. Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно – сосудистой и дыхательной системы, а также способствуют развитию выносливости детей. Во время выполнения прыжков совершенствуются координационные способности, так как прыжки со скакалкой требуют точного согласования движений рук и ног, величины подпрыгивания, его темпа с направлением и скоростью крутящейся скакалки. Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст. 75);
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373;
- Приказ министерства просвещения РФ 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБУ «Лицей №6» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед образовательным учреждением. Лучшая пропаганда здорового образа жизни – это занятия физкультурой и спортом. Отметим, что в нашей стране и области этому уделяется много внимания. Если умственный труд чередовать с физическим, то значительных успехов можно достичь и в учебе. Поэтому в нашем детском саду уделяется большое внимание воспитанию здорового ребёнка. Вырасти здоровым, крепким, сильным помогает спорт. Заниматься физкультурой полезно, а веселой физкультурой – вдвойне. Много различных здоровьесберегающих технологий, но мы выбрали направление скиппинг. Скиппинг – упражнение, которое чаще всего используется с применением скакалки. Скиппинг – одно из популярных средств двигательной активности, представляющий традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах. Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Занятия состоят из трех частей:

Скиппинг включает в себя следующие дисциплины:

- – прыжки классические;
- – прыжки на одной ноге;
- – прыжки боком;
- – прыжки в приседе;
- – прыжки «руки скрестно»;
- – прыжки с продвижением;
- – прыжки со сменой ног;
- – прыжки «ноги скрестно»;
- – прыжки смешанные;
- – прыжки парные;
- – прыжки групповые;
- – прыжки сложные;
- – многоборье.

Цикл занятий включает в себя 72 занятия в год с 1 сентября по 31 мая (2 раза в неделю). Форма занятий – групповая, численностью по 10 человек. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуальная форма обучения, в зависимости от полученных умений и навыков детей. Дети набираются в группы по заявлению родителей. Продолжительность занятий соответствует методическим требованиям, составляют 20 минут. Дозировка специальных упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений и до 10 –12 на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Программный материал делится на теорию, разминку, основную часть (упражнения на гибкость, развития боковых мышц спины и пояса), работы со скакалкой длинной и короткой, заключительную (подвижная игра, дыхательная гимнастика, релаксация). Занятия проходят в холодный период в спортивном зале или группе, в теплый период на улице.

Особенностями занятий скиппинг, являются их целостность, динамичность, овладение общими навыками в физической культуре. В процессе занятий большое внимание уделяется развитию координации, творческих способностей, которое осуществляется в подвижных играх, в самостоятельной работе над упражнениями, в творческом выражении своего восприятия. Продолжительность занятий соответствует методическим требованиям, составляют 20 минут. Дозировка специальных упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений и до 10 –12 на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Программный материал делится на теорию, разминку, основную часть (упражнения на гибкость, развития боковых мышц спины и пояса), работы со скакалкой длинной и короткой, заключительную (подвижная игра, дыхательная гимнастика, релаксация). Занятия проходят в холодный период в спортивном зале или группе, в теплый период на улице.

### Новизна

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и направлена на обучение детей среднего дошкольного возраста прыжкам через скакалку, обеспечение эмоционального благополучия, воспитание гармонично развитой личности. Программа адаптирована к условиям МБУ «Лицей №6». Формирование групп детей для занятий осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения двигательных умений и навыков. Настоящая программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой спортивно – оздоровительной направленности и реализуется в МБУ «Лицей №6». Рассчитана на детей от 4 до 5 лет. Формирование групп детей для занятий осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня развития движений. Программа направлена на то, чтобы через обучение дошкольников прыжкам через скакалку приобщить детей к занятиям физкультурой, спортом, здоровому образу жизни.

Адресат Программы: воспитанники средней группы (4-5 лет). Программа разработана с учетом возраста детей, их физического и психического развития.

Программа рассчитана на 1 год.

Отличительные особенности Программы.

Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности; и дополнены принципами дифференцированного обучения и реализации творческих подходов в работе с детьми.

Занятия состоят из трех частей:

Части занятия	Задачи	Временной промежуток
Вводная часть	Сформировать интерес к занятию, обеспечить психофизиологическую подготовку к занятию.	2 минуты
Основная часть	Дать новый материал, закрепить, совершенствовать навыки, воспитывать интерес к двигательной активности.	20 минут
Заключительная	Снять психофизическое напряжение.	3 минуты

часть		
-------	--	--

Скиппинг включает в себя следующие дисциплины:

- – прыжки классические;
- – прыжки на одной ноге;
- – прыжки боком;
- – прыжки в приседе;
- – прыжки «руки скрестно»;
- – прыжки с продвижением;
- – прыжки со сменой ног;
- – прыжки «ноги скрестно»;
- – прыжки смешанные;
- – прыжки парные;
- – прыжки групповые;
- – прыжки сложные;
- – многоборье.

Формы организации занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия (общая физическая подготовка, специальная подготовка);
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях.

Методы обучения:

-словесный - словесное описание движений, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки);

-наглядный - визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение), показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнения педагогом, работа по образцу;

- креативный- творческий подход;
- сюжетно-игровой метод;
- соревновательный метод.

## **1.2. Цель и задачи Программы.**

Цель Программы: создание условий для сохранения и укрепления психического и физического здоровья детей и воспитание гармонично развитой личности ребенка с помощью одной из форм дополнительного образования «Скиппинг» (прыжки через скакалку).

Задачи Программы:

1. Формировать устойчивый интерес дошкольников к игровым упражнениям, подвижным и народным играм со скакалкой.
2. Обогащать двигательный опыт детей новыми действиями со скакалкой.
3. Закреплять технику выполнения прыжка через скакалку, основных движений, ОРУ.
4. Содействовать развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, координации движений, гибкости, силы, выносливости.

5. Способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, профилактике плоскостопия и нарушения осанки, развитию сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
6. Формировать физические качества, двигательные умения и навыки работы со скакалкой.
7. Обогащать знания о способах сохранения и укрепления своего здоровья.
8. Развивать интерес к самостоятельным занятиям скиппингом, формам активного отдыха и досуга.

### 1.3.Содержание Программы

#### Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Вводный блок, создание эмоционально-положительного отношения к занятиям	8 ч	2ч	8 ч	Наблюдение, диагностика
2.	Основной блок	60 ч	-	60 ч	Структурное наблюдение
3.	Заключительный блок	4 ч	-	4 ч	Диагностика
<b>Итого</b>		<b>72ч</b>	-	<b>72ч</b>	

#### Содержание учебно-тематического плана.

##### Учебно-тематический план.

№ п/п	Название темы урока	Содержание учебного раздела	Количество часов
1	«Техника безопасности во время занятий»	Выявить уровень физической подготовленности детей. Беседа: История возникновения скакалки. Формировать знания детей о понятие «Скиппинг», как одной из форм двигательной активности детей дошкольного возраста. Познакомить с техникой безопасности на занятии, с правилами безопасности при выполнении прыжков через скакалку.	2
2	«Со скакалкой подружись!»	Познакомить с правилами подбора скакалки. Знакомить с разнообразием прыжков через скакалку. Закреплять основные движения и ОРУ. Воспитывать умение внимательно слушать объяснения.	2
3	Обучение технике и видам прыжка без скакалки».	Упражнять детей в разных видах ходьбы, беге, выполнение элементарных прыжков. Обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Формировать представления о здоровом образе жизни, о пользе прыжков на скакалке. Познакомить с подвижными играми со скакалкой.	4

4	«Игры со скакалкой»	Познакомить с подвижными играми со скакалкой: «Неделька», «Ловкие руки, быстрые ноги» «Удочка», «Неуловимая скакалка», «Забегалы» (с длинной скакалкой)	2
5	«Подружись со скакалкой»	Знакомить:  ✓ техника правильного хвата скакалки. ✓ способ вращения: вперед, назад, скрестно. ✓ основные группы упражнений со скакалкой:	2
6	«Первый прыжок»	Знакомство с техникой выполнения основных прыжков на скакалке:  ✓ прыжки толчком двумя ногами; ✓ прыжки толчком одной ногой; ✓ прыжки толчком двумя ногами, чередуемые с прыжками толчком одной.	4
7	«Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки»	Знакомить детей с упражнениями со скакалкой. Развивать двигательную активность детей. Закреплять правила подбора скакалки. Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. -захват ручек скакалки. -п/и «Быстро возьми, быстро положи» -п/и «Слушай сигнал» - вращение скакалки в 1 руке, в 2 руках со сменой темпа и направления -ритмические подпрыгивания на месте в сочетании с вращением скакалки -дыхательные упражнения. Воспитывать самостоятельность и инициативность.	4
8	«Круговая тренировка»	Способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов. Совершенствовать умение выполнять упражнения по сигналу. Закреплять правила безопасности во время занятия.	2
9	«Раз прыжок и два прыжок – вместе веселей дружок»	Знакомить с техникой выполнения прыжков через короткую скакалку. Прыжки через короткую скакалку:  ✓ прыжки на двух ногах (классические); ✓ прыжки на двух ногах скрестно; ✓ прыжки на двух ногах смешанные; ✓ прыжки на одной ноге; ✓ прыжки с попеременной сменой ног; ✓ прыжки с ускорением и замедлением темпа; ✓ прыжки на месте и с продвижением вперед;  Воспитывать чувство уверенности в своих силах.	8



10	«Вращение скакалки»	Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки - вращение скакалки в 1 руке, в 2 руках со сменой темпа и направления -ритмические подпрыгивания на месте в сочетании с вращением скакалки	6
11	«Мишка – торопышка»	Упражнять детей в разных видах ходьбы, беге, выполнение элементарных прыжков. Обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	2
12	Мини-соревнования «Кто как прыгает».	Закреплять и упражнять детей в прыжках через короткую скакалку. Упражнения с короткой скакалкой Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки:  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прыжки на месте, вращая скакалку;</li> <li>✓ прыжки на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед;</li> <li>✓ прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе.</li> </ul> Воспитывать самостоятельность и инициативность.	2
13	«Две косички, две сестрички. Вверх взлетают, словно птички»	Способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов. Совершенствовать умение выполнять упражнения по сигналу. Закреплять правила безопасности во время занятия. Знакомить с техникой выполнения прыжков через длинную скакалку.	2
14	«Отработка техники прыжков с помощью короткой скакалки».	Прыжки через короткую скакалку Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Дыхательные упражнения. Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.	6
15	«Отработка техники прыжков с помощью длинной скакалки».	Прыжки через длинную скакалку Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки:  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ техника вращения длинной скакалки;</li> <li>✓ прыжки через длинную скакалку на двух ногах;</li> <li>✓ прыжки на одной ноге;</li> <li>✓ прыжки с попеременной сменой ног;</li> <li>✓ смешанные прыжки.</li> </ul>	8

16	Мини-соревнования «Вместе прыгать веселей»	Продолжать совершенствовать навык прыжков через скакалку. Повторить правила безопасности во время занятия. Закреплять и упражнять детей в прыжках через длинную скакалку. Воспитывать чувство уверенности в своих силах.	2
17	«Вправо, лево повернись»	Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ пробегание под вращающейся скакалкой;</li> <li>✓ пробегание с прыжками через неподвижно висящую скакалку;</li> <li>✓ пробегание с прыжками через качающуюся скакалку;</li> <li>✓ пробегание с прыжками через вращающуюся скакалку.</li> </ul>	6
18	«Раз скакалка, два скакалка»	Способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов. Упражнять детей в разных видах ходьбы, беге, выполнение элементарных прыжков. Совершенствовать умение в прыжках через короткую, длинную скакалку. Закреплять основные группы упражнений со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прыжки толчком двумя ногами;</li> <li>✓ прыжки толчком одной ногой;</li> <li>✓ прыжки толчком двумя ногами, чередуемые с прыжками толчком одной.</li> </ul>	6
20	«Мои успехи»	Диагностическое занятие.	3
21	«Демонстрация навыков прыжков через длинную и короткую скакалку под музыкальное сопровождение»	Открытое занятие для родителей. Демонстрация навыков прыжков через длинную и короткую скакалку под музыкальное сопровождение.	1
	<b>Итого:</b>		72

#### 1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты.

Реализация Программы позволяет достичь следующих результатов:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
- Повышение показателей уровня физического развития детей.
- Развитие двигательной активности детей.
- Формирование навыков и умений при выполнении прыжков через скакалку.

- Усвоение правил безопасности в прыжках через скакалку.
- Формирование нравственно-волевых качеств.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Вторая половина дня	Групповая	8	Игровое занятие	Спортивный зал	Тестирование. Выполнение творческого задания
2	Октябрь	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3	Ноябрь	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Выполнение творческого задания
4	Декабрь	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Наблюдение
5	Январь	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Наблюдение Тестирование.
6	Февраль	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Выполнение творческого задания
7	Март	Вторая половина дня	Групповая	8	Игровое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
8	Апрель	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Наблюдение Выполнение творческого задания
9	Май	Вторая половина дня	Групповая	8	Показательные выступления. Соревнования	Спортивный зал, спортивные площадки.	Тестирование. Оценка выполнения во время показательного выступления

## 2.2. Условия реализации Программы

Условия для занятий:

1. Проходят в оборудованном спортивно зале.
2. Подбор традиционного и нетрадиционного оборудования для детей.
3. Систематизация демонстрационного материала с целью активизации деятельности детей, расширения об окружающем.
4. Изготовление атрибутов к разным видам игр для силовой подготовки ребенка.
5. Составление фонотеки - подбор музыкальных произведений для вводной части занятий, игр.
6. Подбор развивающих, релаксационных, подвижных игр для работы кружков и секций.
7. Непрерывность, т.е. последовательность цепи образовательных задач на протяжении всего процесса овладения творческими умениями и навыками. В проведении работы используются разнообразные методы и приемы работы с дошкольниками: детям предоставляется больше свободы и самостоятельной творческой инициативы при доброжелательном и компетентном участии взрослых.

Для деятельности используется время, когда дети не перевозбуждены и не утомлены (после дневного сна). Длительность составляет 2 раза в неделю.

Обязательным условием проведением занятия с детьми данного возраста - наличие игровой мотивации. Все занятия имеют тематическую направленность.

Такие методы как – словесный, наглядный, креативный, сюжетно-игровой, соревновательный, помогают детям творчески реализоваться.

Показ является ведущим методическим приёмом, соревновательный метод – ведущим в морально-волевом воспитании и стимулировании. Последовательность применяемых в отдельном занятии средств физического воспитания соответствует общепринятой трёхчастной структуре. Упражнения используемые в подготовительной и заключительной частях занятий – разновидности ходьбы, бега, а также подвижные игры меняются через 2-3 занятия. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) необходимо выполнять на протяжении 10-12 занятий, постепенно усложняя условия выполнения и увеличивая нагрузку с учётом степени подготовленности и индивидуальных особенностей детей. Упражнения со скакалкой, разучивание которых связано с образованием более или менее сложного двигательного навыка, выполняют в течение нескольких занятий в зависимости от сложности их структуры и уровня общей и специальной подготовленности занимающихся.

## 2.3. Формы аттестации

Формой оценки обучающихся при проведении аттестации является диагностика. Диагностика проводится один раз в год (итоговая) на основе индивидуального обследования детей и наблюдения.

Цель: определение у детей дошкольного возраста умения прыгать через короткую скакалку и выявление ошибок. Критерии оценки прыжков:

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

### Элементы фазы

- вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях;
- плечо остается почти в неподвижном состоянии;
- движение совершают кисти;
- небольшое сгибание ног в коленных суставах;
- выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание;
- полет.

Скакалка в это время проходит внизу под ногами.

- приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги;
- корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение.

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.

### Источники контрольно – измерительных материалов

№ п/п	Название	Автор	Выходные данные
1	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста	Тарасова. Т.А.	Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.:ТЦ Сфера, 2005
2	Оценка физических качеств детей дошкольного возраста	Замыслов Н.Л, Замотаева Н.И.	Саров - Арзамас АГПИ, 2008

### 2.4.Методические материалы

Реализация Программы предполагает использование учебно-методического комплекса, позволяющего достигать уровня образовательной подготовки воспитанников, предусмотренного требованиями образовательных стандартов.

Методическое обеспечение:

- Конспекты занятий;
- Картотека подвижных игр с прыжками;
- Картотека дыхательной гимнастики;
- Картотека комплексов упражнений со скакалкой;
- Подборка художественной литературы;
- Алгоритмы прыжков через скакалку;
- Схемы прыжков через скакалку.
- Инструкция по технике безопасности во время занятия физическими упражнениями.

Оборудование:

- ✓ спортивный зал;

- ✓ спортивный инвентарь соответствующий всем требованиям СанПиН;
- ✓ жесткие спортивные маты;
- ✓ мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов;
- ✓ гимнастический мостик для отработки прыжков;
- ✓ мелкий спортивный инвентарь (помпоны, скакалки, амортизаторы, гантели и т.п.);
- ✓ музыкальная аппаратура,
- ✓ оборудование для просмотра презентаций и других материалов урока (ПК, проектор, экран, колонки, удлинитель).

### 3. Список литературы

1. Шарабарова И.Н. «Упражнения со скакалкой». –М. советский спорт, 1991
2. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей». –М.: Мозаика – Синтез, 2002
3. Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная «Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: Методическое пособие. Часть 2. –М.: Издательский дом «Воспитание дошкольников», 2009
4. Лукина Г.Г., Потопчук А.А. Анатомо – физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников// Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие. / под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономаревой.-СПб.:ВВМ, 2004
5. Лукина Г.Г. «Коррекция и профилактика опорно - двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления, М.,Линка - Пресс, 2000
7. Аракелян О.Г., Карманова Л.В. Обучение прыжкам в детском саду, ДОС
7. Аракелян О.Г., Карманова Л.В. Обучение прыжкам в детском саду