

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«МОСКОВСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА»**



Утверждаю
Генеральный директор
М.Р.Сяфуков
15 августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РОУП -СКИППИНГ» (спортивная скакалка)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей : 5-8 лет

Срок реализации программы : 1 год

Москва,

2022 год

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 2 |
| 1.1. Направленность | 2 |
| 1.2. Новизна | 2 |
| 1.3. Актуальность | 2 |
| 1.4. Педагогическая целесообразность | 3 |
| 1.5. Цель и задачи программы | 3 |
| 1.6. Возраст обучающихся | 3 |
| 1.7. Срок реализации: | 3 |
| 1.8. Формы и режим занятий | 3 |
| 1.9. Ожидаемые результаты: | 4 |
| 2. Содержание программы | 4 |
| 2.1. Учебный план | 4 |
| 2.2. Календарно - тематическое планирование | 5 |
| 2.3. Календарный учебный график | 15 |
| 3. Условия реализации программы. | 16 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение: | 16 |
| Литература | 17 |
| Приложение 1 | 18 |

Дополнительная общеразвивающая программа «Роуп-скиппинг (Спортивная скакалка)» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 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»;
- Устава ООО «Московская международная школа».

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность

Данная программа, направленная на разностороннюю физическую подготовку детей; она совмещает в себе: нагрузки умеренной интенсивности, эффективность аэробного бега, атлетическую мощь различных прыжков и специальных прыжковых упражнений, цикличность и уровень физической подготовленности, который позволяет эффективно формировать основные двигательные качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, координационные способности, гибкость.

Кроме этого, активное использование прыжков в двигательной деятельности оказывает положительное воздействие на весь организм ребенка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей. В процессе овладения техникой прыжков на скакалке совершенствуются физические качества такие как, развитие у детей прыгучести, скорости, подвижности, координации, выносливости, ловкости и смелости.

1.2. Новизна

Новизна программы состоит в том, что впервые представлена современная методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с двумя длинными скакалками). Использование данной технологии позволяет увеличить гибкость тела, выровнять осанку, развить чувство равновесия и улучшить координацию движений воспитанников.

1.3. Актуальность

Двигательная способность подрастающего поколения раскрывает суть физической культуры, которая составляет часть общей культуры человека. Среди множества рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания, скиппинг является одним из актуальных средств, повышающих интерес к занятиям физической культурой. Он - представляет собой особый вид физической деятельности человека, который

слагается из прыжков с использованием специфического инвентаря - скакалки. Название «скипинг» происходит от английского слова «skihhing» (многократные перескакивания, перепрыгивания).

Упражнения носят циклический характер. Их можно выполнять в индивидуальном порядке, парно и в группах. Воспитательное значение — создание условий для воспитания дисциплинированности, способствуют развитию умения работать в коллективе, взаимопомощь.

1.4. Педагогическая целесообразность

Занятия по данной программе дают возможность детям улучшить освоение техники прыжков со скакалкой, эффективно подготовиться к сдаче тестов.

Кроме этого освоение элементарных двигательных действий повышает положительный, эмоциональный настрой ребенка. Данная программа разработана таким образом, что включает в себя не только прыжки со скакалкой, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами фитнеса. Посещая занятия, дошкольники смогут повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им укрепить свое здоровье.

1.5. Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Обучающие:

- учить техническим приемам в роуп-скиппинге;
- учить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по роуп-скиппингу.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, творчество;
- воспитывать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно – игровой деятельности;

Оздоровительные:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность.

1.6. Возраст обучающихся

Программа разработана для детей в возрасте от 5 до 8 лет, рассчитана на 1 год обучения, формируется с учётом физических и возрастных особенностей развития детей.

1.7. Срок реализации: 1 год

1.8. Формы и режим занятий

Содержание программы ориентировано на детские одновозрастные группы в количестве от 6 до 10 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при выбытии ребенка из учреждения и др.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их

индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков прыжков через скакалку может быть различной.

Продолжительность занятий с октября по май. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня в универсальном зале для занятий музыкой и физкультурой, в соответствии и требования физкультурно-спортивной направленности, а также СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы по техники безопасности при проведении занятий, правила и способы использования скакалки как тренажера. Теоретические занятия, направлены на мотивацию дошкольников регулярно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.

Структура каждого отдельного занятия построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их увлечениями, необходимостью регулярной работы с наблюдаемыми объектами, разрядки и восстановления сил.

1.9. Ожидаемые результаты:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.
- Следующие критерии говорят о результативности проведенных занятий:
- результативность выполнения (тесты);
- параметры выполнения техники упражнений;
- анализ полученных результатов

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

| № | Содержание | Теория | Практика | Всего | Форма контроля |
|-----------------------|---|--------|----------|-------|----------------|
| 1 | Беседа «Что такое скиппинг» с использованием презентации «История возникновения | 1 | | 1 | наблюдение |
| 2 | Техника безопасности при прыжках на скакалке. | 0,5 | 0,5 | 1 | наблюдение |
| | Подборка скакалок по росту и маркировка | | | | диагностика |
| 3 | Контрольная диагностика «Прыжки на скакалке» | 2 | 9 | 11 | диагностика |
| | Обучение прыжкам без скакалки | | | | диагностика |
| | Техника скиппинга | | | | |
| | прыжки классические | | | | |
| | прыжки на одной ноге | | | | |
| прыжки с продвижением | | | | | |
| прыжки парные | | | | | |
| прыжки групповые | | | | | |
| 4 | Игры со скакалкой (картотека) | 1,5 | 14,5 | 16 | наблюдение |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|----|----|--------------|
| 5 | Тестирование уровня физической подготовленности. | 1 | 3 | 4 | тест |
| | Соревнования индивидуальные на короткой и длинной скакалке. | | | | соревнования |
| Общее количество часов | | 5 | 27 | 32 | |

2.2. Календарно - тематическое планирование

| ОКТЯБРЬ | Содержание | Задачи | ОРУ, подвижная игра |
|----------|--|---|--|
| 1 неделя | Показ презентации по скиппингу. История возникновения скакалки. Проведение беседы «Что такое скиппинг» | знакомить детей с новым видом спорта «Скиппинг» формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека поддерживать интерес к физической культуре и спорту | Подборка скакалок по росту и маркировка. |
| 2 неделя | - Форма контроля (диагностика) | формировать потребность в двигательной деятельности развивать психофизические качества: выносливость, ловкость и гибкость умение сохранять правильную осанку воспитывать интерес к новому виду спорта | ОРУ (комплекс №1) Подвижная игра №3 «Пробежка со скакалкой» |
| 3 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (классический способ вперед) Дыхательная гимнастика, картотека №1 | учить правильному исходному положению рук и ног при выполнении прыжка через скакалку развивать психофизические качества: выносливость, ловкость и гибкость воспитывать волевые качества (уверенность в своих силах, выдержку) | ОРУ (комплекс №1) подвижная игра №3 «Пробежка со скакалкой» |
| 4 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (классический способ вперед) Дыхательная гимнастика, картотека №2 | учить правильному исходному положению рук и ног при выполнении прыжка через скакалку развивать психофизические качества: выносливость, ловкость и гибкость воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении) | ОРУ (комплекс №1) подвижная игра №3 «Пробежка со скакалкой» |

| | | | |
|----------|---|--|--|
| | Форма контроля - (наблюдение) | трудностей, самообладание) | |
| НОЯБРЬ | | | |
| 1 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (классический способ -вперед) Дыхательная гимнастика, картотека №3 | закреплять умение правильно исходному положению рук и ног при выполнении прыжка через скакалку развивать двигательные умения и навыки приобщать детей к грации, пластичности, выразительности движений | ОРУ комплекс №2 подвижная игра №7 «Числа и прыжки» |
| 2 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (классический способ -вперед) Дыхательная гимнастика, картотека №4 | учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов совершенствовать умение правильно исходному положению рук и ног при выполнении прыжка через скакалку, чувство ритма при прыжке воспитывать положительные черты характера (самостоятельности, инициативности, взаимопомощи, организованности) | ОРУ комплекс №2 подвижная игра №7 «Числа и прыжки» |
| 3 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (классический способ вперед) Дыхательная гимнастика, картотека №6 | формировать потребность в ежедневной двигательной активности добиваться активного движения кисти руки при вращении скакалки развивать интерес к подвижным играм со скакалкой | ОРУ комплекс №2 подвижная игра №16 «Кто больше» |
| 4 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (классический способ вперед) Дыхательная гимнастика, картотека №8 Форма контроля - (наблюдение) | формировать потребность в ежедневной двигательной активности добиваться активного движения кисти руки при вращении скакалки развивать интерес к подвижным играм со скакалкой | ОРУ комплекс №2 подвижная игра №16 «Кто больше» |

| ДЕКАБРЬ | | | |
|----------|---|--|---|
| 1 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (назад) Дыхательная гимнастика, картотека № 9 | закреплять умение соблюдать заданный темп при прыжках на скакалке развивать двигательные способности (функции равновесия, координации движений) при прыжках назад воспитывать самостоятельность при уборке физкультурного оборудования | ОРУ комплекс №3 подвижная игра №23 «Самый гибкий» |
| 2 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (назад) Дыхательная гимнастика, картотека №10 | совершенствовать технику прыжков на скакалке развивать двигательные способности (функции равновесия, координации движений) при прыжках назад воспитывать взаимопомощь и организованность | ОРУ комплекс №3 подвижная игра №23 «Самый гибкий» |
| 3 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (назад) Дыхательная гимнастика, картотека №11 | совершенствовать деятельность дыхательной системы развивать двигательные способности при равновесии и координации движений воспитывать выдержку и инициативность | ОРУ комплекс №3 |
| 4 неделя | - Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (назад) Дыхательная гимнастика, картотека №11 Форма контроля - (наблюдение) | - совершенствовать деятельность дыхательной системы развивать двигательные способности при равновесии и координации движений воспитывать выдержку и инициативность | ОРУ комплекс №3 подвижная игра № 26 «Часы» |
| ЯНВАРЬ | | | |
| 1 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (вперед-назад) Дыхательная гимнастика, картотека №1 | закреплять умение соблюдать заданный темп при прыжках на скакалке совершенствовать умение правильному исходному положению рук и ног при выполнении прыжка через скакалку, чувство ритма при прыжке поддерживать интерес к физической | ОРУ комплекс №4 подвижная игра № 27 «Танец канатаходцев» |

| | | | |
|----------|---|--|--|
| | | культуре и спорту | |
| 2 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (классический способ вперед-назад) Дыхательная гимнастика, картотека №2 | закреплять умение соблюдать заданный темп при прыжках на скакалке совершенствовать умение правильно исходному положению рук и ног при выполнении прыжка через скакалку, чувство ритма при прыжке поддерживать интерес к физической культуре и спорту | ОРУ комплекс №4 подвижная игра № 27 «Танец канатаходцев» |
| 3 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (вперед-назад) Дыхательная гимнастика, картотека №3 | формировать потребность в ежедневной двигательной активности добиваться активного движения кисти руки при вращении скакалки развивать интерес к подвижным играм со скакалкой | ОРУ комплекс №4 подвижная игра № 36 «Три прыжка» |
| 4 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (поочередно на одной ноге) Дыхательная гимнастика, картотека №4 Форма контроля - (наблюдение) | формировать потребность в ежедневной двигательной активности добиваться активного движения кисти руки при вращении скакалки развивать интерес к подвижным играм со скакалкой | ОРУ комплекс №4 подвижная игра № 36 «Три прыжка» |
| ФЕВРАЛЬ | | | |
| 1 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (поочередно на одной ноге) Дыхательная гимнастика, картотека №5 | совершенствовать деятельность дыхательной системы развивать двигательные способности при равновесии и координации движений воспитывать психофизические качества: выносливость, ловкость и гибкость умение сохранять | ОРУ комплекс №5 подвижная игра № 18 «Имена» |

| | | | |
|----------|--|---|---|
| | | правильную осанку | |
| 2 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (поочередно на одной ноге) Дыхательная гимнастика, картотека №6 Форма контроля - (диагностика) | совершенствовать деятельность дыхательной системы развивать двигательные способности при равновесии и координации движений воспитывать психофизические качества: выносливость, ловкость и гибкость умение сохранять правильную осанку | ОРУ комплекс №5 подвижная игра № 18 «Имена» |
| 3 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (прыжки с продвижением) Дыхательная гимнастика, картотека №7 | совершенствовать технику прыжков на скакалке с продвижением (легкость и выразительность) учить детей самостоятельно следить при прыжках с продвижением за расстоянием друг от друга воспитывать чувства взаимопомощи | ОРУ комплекс №5 подвижная игра № 20 «На одной ноге» |
| 4 неделя | Разминка. Обучение прыжкам на скакалке (прыжки с продвижением) Дыхательная гимнастика, картотека №8 | совершенствовать технику прыжков на скакалке с продвижением (легкость и выразительность) учить детей самостоятельно следить при прыжках с продвижением за расстоянием друг от друга воспитывать чувства взаимопомощи | ОРУ комплекс №5 подвижная игра № 20 «На одной ноге» |
| МАРТ | | | |
| 1 неделя | Разминка. - Обучение прыжкам на скакалке (парные) Дыхательная гимнастика, картотека №9 | формировать правильную осанку совершенствовать умение энергично отталкиваться ногами и приземляться при прыжке воспитывать волевые качества , таких как настойчивость в преодолении трудностей | ОРУ комплекс №6 подвижная игра № 19 «Удочка» |
| 2 неделя | Разминка. - Обучение прыжкам на скакалке (парные) Дыхательная гимнастика, картотека №10 | формировать правильную осанку совершенствовать умение энергично отталкиваться ногами и приземляться при прыжке воспитывать волевые качества , таких как настойчивость в преодолении трудностей | ОРУ комплекс №6 подвижная игра № 19 «Удочка» |
| 3 неделя | Разминка. | формировать потребность в | ОРУ комплекс №6 подвижная игра № |

| | | | |
|----------|--|--|---|
| | Обучение прыжкам на скакалке (парные) Дыхательная гимнастика, картотека №11 | ежедневной двигательной активности учить быстро и ловко отталкиваться ногами в паре воспитывать уважительное отношение друг другу | 17 «Кто дальше» |
| 4 неделя | Разминка. - Обучение прыжкам на длинной скакалке (групповые) Дыхательная гимнастика, картотека №11 Форма контроля - (наблюдение) | формировать потребность в ежедневной двигательной активности учить быстро и ловко отталкиваться ногами в паре воспитывать уважительное отношение друг другу | ОРУ комплекс №6 подвижная игра № 17 «Кто дальше» |
| АПРЕЛЬ | | | |
| 1 неделя | Разминка. - Обучение прыжкам на длинной скакалке (групповые) Дыхательная гимнастика, картотека № 1 | продолжать формировать правильную осанку совершенствовать двигательные умения и навыки при прыжках на скакалке воспитывать волевых качеств (уверенность в своих силах и выдержка) | ОРУ комплекс №7 подвижная игра № 13 «Лягушки и цапля» |
| 2 неделя | - Разминка. - Обучение прыжкам на длинной скакалке (групповые) - Дыхательная гимнастика, картотека №2 | продолжать формировать правильную осанку совершенствовать двигательные умения и навыки при прыжках на скакалке - воспитывать волевых качеств (уверенность в своих силах и выдержка) | ОРУ комплекс №7 подвижная игра № 13 «Лягушки и цапля» |
| 3 неделя | Тестирование прыжков через скакалку (тест) Соревнования. | формировать потребность в двигательной деятельности развивать психофизические качества: выносливость, ловкость и гибкость умение сохранять правильную осанку воспитывать интерес к новому виду спорта | ОРУ комплекс №7 подвижная игра №12 «Волк и семеро козлят» |
| 4 неделя | - Итоговое занятие. | формировать всестороннее физическое совершенствование функций организма учить быстро и ловко отталкиваться | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | ногами в группе воспитывать чувство товарищества воспитывать волевых качеств (уверенность в своих силах и выдержка) | |
|--|--|--|--|

| Этапы | Задачи | Средства | Методы |
|--|--|--|--|
| <p>1 этап</p> <p>Этап создания предпосылок и ознакомления с видом спорта и с техническим приемом скиппинга. В качестве предпосылок успешного обучения выступают двигательный опыт обучаемого, уровень развития физических качеств, знание об изучаемом виде спорта (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движения).</p> <p>На этом этапе происходит повышение уровня развития основных и специальных физических качеств, расширение двигательного опыта, создание ориентировочной основы действия и ознакомление с основными опорными точками. Формируется образ, модель изучаемого приема прыжка на скакалке.</p> | <p>Создать кондиционную базу для обучения.</p> <p>Сформировать представление об изучаемом виде спорта.</p> | <p>Общеразвивающие и подготовительные упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения направлены на повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта, подготовительные - на развитие специальных для конкретного приема спорта качеств.</p> <p>Аудиовизуальное средства. При помощи аудиовизуальных средств формируется представление, «образ» приема.</p> | <p>Методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Методы наглядного восприятия.</p> <p>Словесные методы.</p> <p>4.</p> <p>Аудиовизуальные воздействия.</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>2 этап</p> <p>Этап разучивания технического приема (тактического действия). Это процесс практического освоения, воспроизведения разучиваемого приема по созданному образу, модели.</p> <p>На втором этапе важно своевременно разученные</p> <p>«части» приема прыжков объединять (по мере освоения), доводя до целостного выполнения приема. Одновременно осуществляется развитие физических качеств и проработка образа технического приема (тактического действия).</p> | <p>Уточнить представление об изучаемом виде спорта.</p> <p>Сформировать двигательное умение.</p> <p>Углубляется ориентировочная основа действия и изучаются более</p> <p>детально основные опорные точки. Главная задача - воспроизведение изучаемого приема в целом, со всеми входящими в него движениями.</p> | <p>1. Подводящие упражнения, которые способствуют более быстрому освоению техники приема прыжков на скалке (его структуры), упражнения по технике направлены на целостное выполнение приема (объединение составных частей, освоенных с помощью подводящих упражнений).</p> <p>Упражнения по технике (тактике).</p> <p>Средства наглядности.</p> <p>Средства первого этапа.</p> | <p>Метод расчлененного обучения.</p> <p>Метод целостного обучения.</p> <p>Методы развития физических качеств.</p> <p>Методы первого этапа.</p> |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>3 этап</p> <p>Этап совершенствования технического приема (тактического навыка выполнения приема в сложных условиях).</p> <p>Очень важная задача сформировать «гибкий» навык, чтобы прием прыжков на скакалке был эффективным в изменяющихся и сложных условиях, особенно при ограниченном времени и высокой интенсивности (физических и психических напряжениях).</p> | <p>1. Детализировать представление, образ.</p> <p>2. Сформировать двигательный навык приема прыжка.</p> <p>Более глубоко и детально прорабатывается представление об осваиваемом приеме прыжка, который выполняется уверенно и эффективно в усложненных условиях.</p> | <p>1. Упражнения по технике и тактике.</p> <p>2. Подготовительные упражнения.</p> <p>3. Средства первого и второго этапов.</p> <p>На третьем этапе технический прием (тактическое действие) выполняется в целостном виде, в вариативных и усложненных условиях. Важно добиться формирования прочного навыка, эффективного в изменяющихся игровых условиях.</p> | <p>1. Метод целостного выполнения приема прыжка в вариативных условиях.</p> <p>2. Интеграция навыков и качеств в сложных условиях упражнений и прыжков при высокой интенсивности.</p> <p>3. Методы первого и второго этапов.</p> |
|--|---|--|--|

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>4 этап</p> <p>Этап интеграции навыков</p> <p>технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность.</p> <p>Характерная черта этого этапа - совершенствование технико-тактических действий в структуре сложной игровой и соревновательной деятельности, в системе сочетания комплекса освоенных приемов прыжков на скакалке.</p> <p>Характерная черта четвертого этапа: интегральное сопряжение техники физическими качествами, техники с тактикой, отражение условий соревновательной игровой деятельности. При</p> | <p>1. Сформировать комплексный образ технико-тактических навыков.</p> <p>2. Сформировать супер умение - комплекс навыков при высоком уровне развития качеств.</p> <p>Отличительная особенность этого этапа в том, что здесь происходит дальнейшее совершенствование навыков приемов прыжка и, самое главное, сочетание нескольких технико-тактических действий в различных условиях сложной соревновательной деятельности.</p> | <p>1. Техничко-тактические упражнения.</p> <p>2. Упражнения на сочетание совершенствования техники и развития физических качеств.</p> <p>3. Упражнения на переключение в действиях.</p> <p>4. Средства предыдущих этапов.</p> <p>Характерная особенность на четвертом этапе - выполнение технико-тактических действий в сложных условиях, при высоком физическом и психическом напряжении, а также умение оперировать несколькими приемами на уровне прочных двигательных навыков в целостной соревновательной деятельности.</p> | <p>1. Метод совмещенных (сопряженных) воздействий.</p> <p>2. Соревновательный метод.</p> <p>3. Игровой метод.</p> <p>4. Выполнение заданий в вариативных условиях в прыжке при высокой интенсивности.</p> <p>5. Методы предыдущих этапов.</p> |
|---|--|--|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>этом как</p> <p>по отношению к отдельным приемам прыжка на скакалке, так и особенно в сочетании нескольких технико-тактических действий (одновременно, последовательно, в переключениях).</p> | | | |
|--|--|--|--|

2.3. Календарный учебный график

| | Подготовительная группа | Всего по программе |
|---------------------------------|---|---------------------------|
| Количество учебных недель | 40 | 32 |
| Количество учебных часов | 40 | 32 |
| Место проведения | Универсальный зал для занятий музыкой и физкультурой | |
| Форма проведения занятий | Групповая, подгрупповая, индивидуальная | |
| Форма контроля | контрольная диагностика, тесты, наблюдение, участие в соревнованиях | |
| Дата начала учебного периода | 1 октября 2022 года | |
| Дата окончания учебного периода | 30 апреля 2023 года | |

Оценочные и методические материалы

Для подведения итогов освоения дошкольниками дополнительной общеразвивающей программы «РОУП -СКИППИНГ» (спортивная скакалка) разработаны оценочные материалы на основе методического пособия «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Поляков С.Д., Хрущев С.В.

3. Условия реализации программы.

3.1. Материально-техническое обеспечение:

- универсальный зал для занятий музыкой и физкультурой;
- оборудование - скакалки по количеству воспитанников в группе;
- гладкая доска с зацепами;
- коврики для фитнеса;
- секундомер.

Литература

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1983
2. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.
3. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. -- М.: Академия, 2005.
5. Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С. 26-28.
6. Лукина Г.Г. Коррекция и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук.- СПб., 2003.
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 6-7 лет. Соответствует ФГОС ДО. Издательство Мозаика-Синтез Москва, 2014
8. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014.
9. Материалы Интернет ресурсов.

Приложение 1

Контрольная диагностика «Прыжки на скакалке»

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

Критерии оценки прыжков:

- не выполняются,
- выполняется частично одна из фаз,
- выполняется частично более двух фаз,
- 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.

Тест «Прыжки через скакалку»

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Наблюдение

Анализ техники выполнения и безопасности при прыжках на скакалке производится методом наблюдения за детьми, в процессе проведения пробных тренировочных занятий. Ребенок показывает группе основные базовые элементы фитнеса со скакалкой. Занимающиеся должны повторить элементы связки, и разучить их совместно. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения упражнений со скакалкой.

Соревнования

При подведении итогов обучения проводятся соревнования между детьми со скакалкой, по количеству скачков за 1 мин.