

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр  
развития ребёнка - детский сад «Сказка»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» 08 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ЧПД-детский  
сад. Сказка - Власова М.И.  
«30» 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»**

Возраст детей: 6-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Шлюшкова Анна Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Рославль, 2024 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная скакалка» разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ от 27 июля 2022 г. N 629);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р);
- СанПиН 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
- Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме от 28.06.2019 г.;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391.;

-Уставом МБДОУ «ЦРР – детский сад «Сказка»;

-Социальным заказом родителей.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальностью программы является то, что координационные способности являются жизненно необходимыми для человека любого возраста. Занятия со скакалкой также имеют огромное оздоровительное значение для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания. Воспитательное значение - создание условий для воспитания дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Педагогическая целесообразность объясняется эффективным использованием занятий роуп-скиппингом в развитии координационных способностей детей дошкольного возраста и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учитывая индивидуальные возможности, концентрацию и устойчивость внимания.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Адресат программы: участвуют дети старшего дошкольного возраста 6-8 лет

Объём программы: 36 часов.

Сроки реализации: с 01.09.2024-31.05.2025 гг.

Режим занятий: занятия проводятся с группой 1 раз в неделю по 30 минут

Форма организации образовательного процесса – групповая

**Формы занятий**

<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий)
<i>Сюжетное физкультурное занятие</i>	Построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям
<i>Игровое занятие</i>	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.
<i>Комплексное занятие</i>	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
<i>Физкультурно-познавательное занятие</i>	Носит комплексный характер, решает задачи, например, эколого-физического развития ребенка, нравственного и физического развития, умственного и физического развития ребенка и т.д.
<i>Тематическое физкультурное занятие</i>	Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений - катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях
<i>Контрольное занятие</i>	Проводится в начале и в конце учебного года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей

Цель программы: развитие физических качеств детей дошкольного возраста через углубленное изучение различных видов прыжков со скакалкой, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

Задачи программы:

*Образовательные:*

- учить техническим приёмам 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;

*Развивающие:*

- развивать физические качества детей: гибкость, выносливость, быстроту, координационные способности, равновесие;
- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- укреплять здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность воспитанников.

Содержание и материалы программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с «Базовым уровнем» сложности.

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты:

к концу учебного года обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

владеть навыками базовых упражнений со скакалкой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Познавательные:

- способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы, адекватно возрасту);
- уметь определять понятия по изучаемым темам;
- строить логическое рассуждение, умозаключение.

Регулятивные:

- овладеть универсальными предпосылками учебной деятельности- умение работать по правилу и образцу, слушать своего педагога и выполнять его инструкции;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Коммуникативные:

- овладеть средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- быть способным управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- работать индивидуально и в группе:
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Все дети любят активное движение. Прыжки со скакалкой вырабатывают у детей координацию движений рук и ног, развивают скоростно-силовые качества, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Это замечательное упражнение тонизирует мускулатуру (во время прыжков задействованы многие мышцы тела – спина, ноги, руки, пресс), развивает вестибулярный аппарат. Прыжки на скакалке одинаково полезны и для девочек, и для мальчиков. Они включены в систему разминки многих профессиональных спортсменов, занимающихся боксом, футболом, бегом, велоспортом, а заниматься со скакалкой можно в самых разных условиях.

На занятиях у обучающихся развиваются умения быстро овладеть новыми незнакомыми видами движений и применять приобретенные навыки в изменившихся обстоятельствах, а также силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.

Учебный материал должен преподноситься доступно, дети должны учиться с удовольствием, а значит – успешно. Достичь этой триады (доступно – с удовольствием – успешно) помогает основной метод проведения занятий, соответствующий основному виду детской деятельности – игра.

### **Воспитательный компонент**

Реализация авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Спортивная скакалка» невозможно без осуществления воспитательной работы с воспитанниками. Воспитание нравственных качеств, приобщение к спорту и активному образу жизни, применение активных методов обучения.

Воспитание, обучение, развитие, оздоровление — взаимосвязанные процессы, и все они невозможны без рефлексивного взаимодействия участников образовательных отношений в спортивной среде образовательной организации. От того, как построена спортивная среда образовательной организации, зависит эффективность воспитательного процесса. Под спортивной средой образовательной организации мы понимаем совокупность различных условий и возможностей, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении, для физического и духовного развития ребенка средствами спортивной деятельности.

Так же программа направлена на обеспечение соответствия воспитания в системе образования традиционным российским культурным, духовно-нравственным и семейным ценностям; — обеспечение условий для физического, психического, социального, духовно-нравственного развития детей, в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (детей, оставшихся без попечения родителей; детей с ограниченными возможностями здоровья, детей — жертв вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий; детей из семей беженцев и вынужденных переселенцев; детей, оказавшихся в экстремальных условиях; детей, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях и др.)

Обучение по программе предусматривает работу по плану.

### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила безопасности поведения на занятиях со скакалкой	2	2	0	Игра
2.	Раздел 1. Диагностика начального уровня прыжков на скакалке	1	0	1	Педагогическая диагностика
3.	Раздел 2 .Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке	5	1	4	Карта индивидуальных достижений
4.	Раздел 3. Манипуляции со скакалкой	4	1	3	Карта индивидуальных достижений
5.	Раздел 4. Базовые прыжки с изменением положения ног	9	1	8	Карта индивидуальных достижений
6.	Раздел 5. Прыжки на длинной скакалке	10	1	9	Карта индивидуальных достижений
7.	Раздел 6. В парах одна скакалка	4	1	3	Карта индивидуальных достижений
8.	Раздел 7. Диагностика уровня освоения прыжков	1	0	1	Педагогическая диагностика
	Итого:	36 часов	7	29	

### Содержание учебного плана

Тема №1. Правила безопасности поведения на занятиях по роуп-скиппингу. (2 часа)

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по роуп-скиппингу. Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок. Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Беседа на тему «история скакалки».

Практика: Дать представление о том, как надо готовиться к занятию. Форма одежды. Хранение скакалок. Личная гигиена до и после занятия.

Раздел 1. Диагностика начального уровня прыжков на скакалке. (1 час)

Практика: Выявление уровня освоения детьми прыжков на скакалке.

Раздел 2. Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке (5 часов)

Теория: Объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

Практика: Обучить детей базовым прыжкам через скакалку с изменением положения ног. Игры со скакалкой.

Раздел 3. Манипуляции со скакалкой (4 часа)

Теория: видео с программой вращения детей.

Практика: Освоение различных способов манипуляций со скакалкой. Игры.

Раздел 4. Базовые прыжки с изменением положения ног (9 часов)

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – силовые прыжки.

Практика: Освоение силовых прыжков.

Раздел 5. Прыжки на длинной скакалке (10 часов)

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – прыжки на длинной скакалке «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение прыжков на длинной скакалке

Раздел 6. В парах одна скакалка (4 часа)

Теория: Расширение представлений детей о прыжках в парах

Практика: Освоение вращения прыжках в парах.

Раздел 7. Диагностика уровня освоения прыжков (1 час)

Практика: Выявление уровня освоения детьми прыжков на скакалке

### Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3.09	15.30	групповая	1	Правила безопасности поведения на занятиях со скакалкой	Спортивный зал	Игра
2		10.09	15.30	групповая	1	Правила безопасности поведения на занятиях со скакалкой	Спортивный зал	Игра

3		17.09	15.30	индивидуальная	1	Диагностика начального уровня прыжков на скакалке	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
4		24.09	15.30	групповая	1	Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
5	октябрь	1.10	15.30	групповая	1	Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
6		8.10	15.30	групповая	1	Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке Базовые прыжки с изменением положения ног	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
7		15.10	15.30	групповая	1	Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке Базовые прыжки с изменением положения ног	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
8		22.10	15.30	групповая	1	Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке Прыжки на длинной скакалке	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
9		29.10	15.30	групповая	1	Манипуляции со скакалкой Прыжки на длинной скакалке	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
10	ноябрь	5.11	15.30	групповая	1	Манипуляции со скакалкой Прыжки на длинной скакалке	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений

11	декабрь	12.11	15.30	групповая	1	Манипуляции со скакалкой В парах одна скакалка	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
12		19.11	15.30	групповая	1	Манипуляции со скакалкой	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
13		26.11	15.30	групповая	1	Базовые прыжки с изменением положения ног	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
14		3.12	15.30	групповая	1	Базовые прыжки с изменением положения ног Манипуляции со скакалкой	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
15		10.12	15.30	групповая	1	Базовые прыжки с изменением положения ног Прыжки с укреплением ног	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
16		17.12	15.30	групповая	1	Базовые прыжки с изменением положения ног	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
17		24.12	15.30	групповая	1	Базовые прыжки с изменением положения ног	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений
18	январь	14.01	15.30	групповая	1	Базовые прыжки с изменением положения ног	Спортивный зал	Карта индивидуальных достижений

19		21.01	15.30	группо вая	1	Базовые прыжки с изменением положения ног	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
20		28.01	15.30	группо вая	1	Базовые прыжки с изменением положения ног	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
21		31.01	15.30	группо вая	1	Базовые прыжки с изменением положения ног	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
22	февраль	4.02	15.30	группо вая	1	Прыжки на длинной скакалке	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
23		11.02	15.30	группо вая	1	Прыжки на длинной скакалке	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
24		18.02	15.30	группо вая	1	Прыжки на длинной скакалке	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
25		25.02	15.30	группо вая	1	Прыжки на длинной скакалке	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
26	март	4.03	15.30	группо вая	1	Прыжки на длинной скакалке	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
27		11.03	15.30	группо вая	1	Прыжки на длинной скакалке	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний

28		18.03	15.30	группо вая	1	Прыжки на длинной скакалке	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
29		25.03	15.30	группо вая	1	Прыжки на длинной скакалке	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
30	апрель	1.04	15.30	группо вая	1	Прыжки на длинной скакалке	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
31		8.04	15.30	группо вая	1	Прыжки на длинной скакалке	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
32		15.04	15.30	группо вая	1	В парах одна скакалка	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
33		22.04	15.30	группо вая	1	В парах одна скакалка	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
34		29.04	15.30	группо вая	1	В парах одна скакалка	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
35	май	6.05	15.30	группо вая	1	В парах одна скакалка	Спортивны й зал	Карта индивид уальных достиже ний
36		12.05	15.30	индиви дуальн ая	1	Диагностика уровня освоения прыжков	Спортивны й зал	Педагог ическая диагнос тика

## Методическое обеспечение программы

Цель моей педагогической деятельности - обеспечение высокого уровня качества знаний обучающихся, привитие им навыков самостоятельной учебной деятельности, необходимых для успешного продолжения образования в школе, формирование у детей активной познавательной позиции.

Моя методическая система основывается на многолетнем личном педагогическом опыте и требованиях современного образовательного стандарта.

*Обеспечение программы методическими видами продукции*

1. Плакаты «Выбор скакалки», «Правила поведения на занятии роуп-скиппингом».
2. Иллюстрации с изображением прыжков со скакалкой.
3. Картинки с изображением спортсменов скипперов.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способ вращения и прыжков через скакалки.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений со скакалкой.
7. Картотека игр и упражнений со скакалкой.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о скакалке.
10. Сценарии итогового занятия «Посвящение в скипперы» и др.

*Рекомендации при проведении занятий*

При проведении занятий по роуп-скиппингу необходимо следовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности занятий в ДОО и дома в семье.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков со скакалкой от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

Методы и приемы: сюрпризные моменты, игры-забавы, показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; оценка двигательных действий; минутки ОБЖ.

Педагогическая диагностика – система методов и приемов, специально разработанных педагогических технологий, методик и тестовых заданий, чтобы выявить уровень развития ребёнка – дошкольника, а также диагностировать причины недостатков и находить пути улучшения качества образовательных услуг.

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться 2 раза в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

#### 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.

№ п\п	Упражнение	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.)	6 раз	
2.	<b>Лыжник.</b> Прыжки на двух ногах вправо и влево, с вращением скакалки вперед	6 раз	
3.	<b>Колокол.</b> Прыжки на двух ногах вперед и назад, с вращением скакалки вперед	6 раз	
4.	<b>На лошадке.</b> Прыжки ноги вместе, ноги врозь, с вращением скакалки вперед	6 раз	
5.	<b>Оловянный солдатик – 2.</b> Прыжки с вращением скакалки назад	4 раз	
6.	<b>«Колено высоко».</b> Бег на месте с вращением скакалки вперед	4 раз	
7.	<b>Прыжки на одной ноге</b> с вращением скакалки вперед	2 раза	
8.	<b>«Мячик».</b> Прыжки, сидя на корточках.	1 раза	

9.	Длинная скакалка. Пробегания	По 2 раза	
10.	Длинная скакалка. Прыжки на двух ногах	По 2 раза	
11.	Вращения короткой скакалки сбоку	15 сек.	
12.	Вращения короткой скакалки– восьмёрка.	15 сек.	
13.	Прыжки в паре на короткой и длинной скакалке	По 2 раза	
14.	Упражнение «Цапля», «Высокое дерево», «Лошадка»	По 2 раза	

### Итоговая диагностика

Ф.И.О.	Базовые прыжки			Манипуляции со скакалкой			Силовые прыжки			Прыжки в парах			Вращающие две скакалки			Прыжки через две длинные скакалки		
	Нач. года	Кон. года		Нач. года	Кон. года		Нач. года	Кон. года		Нач. года	Кон. года		Нач. года	Кон. года		Нач. года	Кон. года	
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н

Владеть: навыками базовых упражнений со скакалкой.

Контрольные задания проводятся в конце каждого раздела, итоговая диагностика проводится в начале и конце учебного года, оценивается по трем показателям: высокий (100-85%), средний (от 85%до 50%), низкий (от 50% и ниже)

### Материально-техническое обеспечение программы

1. Скакалки: скоростные, бисерные, длинные.
2. Музыкальная колонка.
3. Мультимедийное оборудование.

### Литература для педагогов

1. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с.
2. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.
3. Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // А.Н. Глейберман. –М. ФиС, 2007, - 234 стр.
4. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде [Текст] // В.А. Лепешкин //журнал «Физкультура в школе» № 3, 2003 г.;
5. Петров, В. Скипинг - новая форма физических упражнений [Текст] // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
6. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт, 1991 г.- 92 стр.

Интернет ресурсы:

<http://www.skippingaustralia.org.au/> Руководство (рубрика "ARSA Level 1 Coaching Manual")

В данном документе прошнуровано  
и скреплено печатью

*сорок одна страница (41)* листов

Заведующий МБДОУ

«ЦРР - детский сад «Сказка»

*[Signature]*  
М.М.Власова

