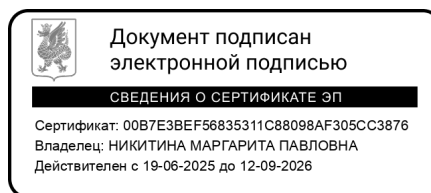


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 342 комбинированного вида»  
Приволжского района г. Казани



01.09.2025

12

Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Прыг-скок»  
(ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ)

Автор-составитель:  
Рагимова Лилия Викторовна

Казань, 2025

## Содержание

1.Пояснительная записка	3
1.1Направленность программы	3
1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность	3
1.3. Цель и задачи программы	3
1.4. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы	4
1.5. Сроки реализации программы	4
1.6. Формы и режим занятий	4
1.7Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
1.8.Формы презентации итогов реализации программы на конец года	5
2.Учебно-тематический план	5
3.Содержание	6
4.Материально-методическое обеспечение	14
5.Список литературы	16

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Направленность программы**

Рабочая программа «Прыг-скок» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа реализуется в ходе дополнительного образовательного процесса в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 342».

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

**1.2 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 старшей группы достаточно актуальна. Характерными для детей этого возраста являются одиночные перепрыгивания (в виде перешагиваний), слишком высокое поднимание согнутых в коленях ног при перепрыгивании, большое количество лишних движений руками и корпусом. У них наблюдается неритмичность подпрыгиваний и вращения скакалки, жёсткое приземление, излишний наклон туловища и головы.

При систематическом обучении и девочки, и мальчики 6-7 лет могут овладеть разнообразными прыжками через короткую 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

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

В реализации программы участвуют дети старшей групп в возрасте 5-7 лет.

#### **1.5 Сроки реализации программы**

Срок реализации программы «Прыг-скок» составляет **9 месяцев**: 2 часа в неделю. Всего 72 часа.

#### **1.6. Формы и режим занятий**

Программа ориентирована на детей старшей группы.

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** 2 раза в неделю по 30 минут.

#### **1.7 Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В ходе реализации программы обучающийся **должен** :

##### **1.7.1 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.

##### **1. Уметь:**

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

##### **1.7.3. Владеть: навыками базовых упражнений со скакалкой**

№ 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 вперёд	6 раз	
3.	<b>Колокол.</b> Прыжки на двух ногах вперёд и назад, с вращением скакалки вперёд	6 раз	
4.	<b>На лошадке.</b> Прыжки ноги вместе, ноги врозь, с вращением скакалки вперёд	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 вперёд	4 раз	
7.	<b>Прыжки на одной ноге</b> с вращением скакалки вперёд	2 раза	
8.	<b>«Мячик».</b> Прыжки, сидя на корточках.	1 раза	
9.	<b>Длинная скакалка. Пробегания</b>	По 2 раза	
10.	<b>Длинная скакалка. Прыжки на двух ногах</b>	По 2 раза	
11.	<b>Вращения</b> короткой скакалки сбоку	15 сек.	
12.	<b>Вращения короткой скакалки– восьмёрка.</b>	15 сек.	
13.	<b>Прыжки в паре на короткой и длинной скакалке</b>	По 2 раза	
14.	<b>Упражнение «Цапля», «Высокое дерево» , «Лошадка»</b>	По 2 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).

### 1.8. Формы презентации итогов реализации программы на конец года

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

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

## 1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов
	Правила безопасности поведения на занятиях со скакалкой	4
	Раздел 1. Диагностика начального уровня прыжков на скакалке	1
	Раздел 2 .Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке	4
	Раздел 3. Манипуляции со скакалкой	4
	Раздел 4. Базовые прыжки с изменением положения ног	9
	Раздел 5. Прыжки на длинной скакалке	9

	Раздел 6. В парах одна скакалка	3
	Раздел 7. Диагностика уровня освоения прыжков	1
	Итого:	36 часов

### 3. СОДЕРЖАНИЕ

Месяц	Недели	Раздел, тема	Ход занятия
сентябрь	1 неделя	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 неделя	Диагностика начального уровня прыжков на скакалке	Тестирование прыжков через скакалку  Дыхательные упражнения
	3 неделя	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, висющую и качающуюся скакалку).  Дыхательные упражнения .  Подвижные игры со скакалкой.
	4 неделя	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.

октябрь	1 неделя	Базовые прыжки с изменением положения ног	<p>ОРУ со скакалкой</p> <p>Методические указания по обучению базовым прыжкам : техника прыжка.</p> <p>Вращение скакалки вперёд-назад: вперёд и прыжок на двух ногах через скакалку</p> <p>Прыжки на двух ногах через скакалку</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
	2 неделя	Базовые прыжки с изменением положения ног	<p>ОРУ со скакалкой</p> <p>Подводящие упражнения - «Носки вверх» - зацеп носками.</p> <p>Базовые прыжки через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник»</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Подвижные игры со скакалкой. «Удочка»</p>
	3 неделя	Базовые прыжки с изменением положения ног	<p>ОРУ со скакалкой</p> <p>Закрепление базовых прыжков через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник»</p> <p>Изучение базовых прыжков через одиночную скакалку: «На лошадке», «колени высоко», «мячик».</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Подвижные игры со скакалкой. «Кто быстрее?»</p>
	4 неделя	Прыжки на длинной скакалке	<p>Освоение вращения длинной скакалки.</p> <p>Пробегание под вращающейся скакалкой.</p>

			<p>Прыжки на длинной скакалке с места.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Подвижные игры со скакалкой: «По волнам».</p>
ноябрь	1 неделя	Прыжки на длинной скакалке	<p>Пробегание под вращающейся скакалкой: поочерёдно, потоком один за другим, с различным положением рук.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Подвижные игры со скакалкой: «Десятки»</p>
	2 неделя	Прыжки на длинной скакалке	<p>Пробегание под вращающейся скакалкой: поочерёдно, потоком один за другим, с различным положением рук.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку с различными предметами, по одному, в паре.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Подвижные игры со скакалкой: «Выручалочки».</p>
	3 неделя	В парах одна скакалка	<p>ОРУ со скакалкой под музыку</p> <p>Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой:</p> <p>прыжки через скакалку в паре с инструктором;</p> <p>прыжки через скакалку в паре со сверстниками.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Подвижные игры со скакалкой.</p>
	4 неделя	Диагностика уровня освоения прыжков	<p>Тестирование прыжков через скакалку</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
Дека-	1 неделя	Прыжки на длинной скакалке	Пробегание под вращающейся



брь			<p>скакалкой: поочерёдно, потоком один за другим, с различным положением рук.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку с различными предметами, по одному, в паре.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Подвижные игры со скакалкой: «Выручалочки».</p>
	2 неделя	Манипуляции со скакалкой	<p>Показ и объяснение вращений скакалки.</p> <p>Освоение различных способов манипуляций со скакалкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение в боковой плоскости;</li> <li>- круги скакалкой (восьмёрка);</li> <li>- складывание скакалки вдвое, вчетверо.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	3 неделя	Прыжки с укреплением ног	<p>Подводящие упражнения - «Носки вверх» - зацеп носками.</p> <p>Базовые прыжки через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник»</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	4 неделя	Базовые прыжки с изменением положения ног	<p>Закрепление базовых прыжков через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник»</p> <p>Изучение базовых прыжков через одиночную скакалку: «На лошадке», «колени высоко», «мячик».</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Подвижные игры со скакалкой. «Кто ЛУЧШЕ?»</p>

<b>ЯНВАРЬ</b>	2 НЕДЕЛ Я	Ходьба на носках, на пятках	Освоение ходьбы на носках и пятках.  Сложить скакалку вдвое, взять ее в правую руку. Ходьба на носках, левая рука на поясе, вращение скакалки вперед (рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая рука на поясе, вращать скакалку кистью вперед-назад
	3 НЕДЕЛ Я	Упражнение «Лошадка»	При проведении упражнения используется образная имитация – «лошадки». Скакалку сложить вчетверо (дать команду детям сложить скакалку вдвое и еще раз вдвое), руки вытянуть вперед. Прыжки с ноги на ногу выполнять часто. Поднимать ногу, согнутую под углом 90 градусов, касаясь скакалки бедром. Спину держать ровно.
	4 НЕДЕЛ Я	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	При подборе общеразвивающих упражнений нужно руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа и обязательно интересными для детей. Для лучшего результата каждое упражнение выполняется по 4–6 раз.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	1 НЕДЕЛ Я	«Высокое дерево»	Предложить ребятам представить дерево в безветренную погоду: светит солнышко, и дерево всеми своими веточками тянется к нему. Дети, встав на носки и подняв руки со скакалкой вверх, должны стоять ровно, стараясь не качаться. Тянуться вверх, как можно выше.  И.п.: о.с., сложить скакалку вчетверо, ноги на ширине плеч, руки внизу.  1 – поднять руки вперед; 2 –

			поднять руки вверх; 3 – встать на носки, прогнуться, посмотреть вверх на скакалку; 4 – и.п. (4 раза)
	2 НЕДЕЛ Я	Прыжки с продвижением вперед	Руки поднять вверх, скакалка натянута. Для правильного выполнения упражнения обращать внимание детей на правильное приземление на носки, ноги держать вместе «склеить», руки стараться не сгибать в локтях. Данное упражнение развивает прыгучесть, мышцы пресса и спины
	3 НЕДЕЛ Я	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. Восстановление дыхания	При подборе общеразвивающих упражнений нужно руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа и обязательно интересными для детей. Для лучшего результата каждое упражнение выполняется по 4–6 раз. Упражнение выполняется в движении, во время ходьбы. В медленном темпе сделать глубокий вдох носом, одновременно поднять руки со скакалкой вверх. Затем сложить губы «трубочкой» – выполнить выдох, руки со скакалкой опустить вниз. Повторить упражнение 5 раз.
	4 НЕДЕЛ Я	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.

МАРТ			Дыхательные упражнения.
	1 НЕДЕЛ Я	Прыжки с укреплением ног	Подводящие упражнения - «Носки вверх» - зацеп носками.  Базовые прыжки через одинокую скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник»  Дыхательные упражнения.
	2 НЕДЕЛ Я	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, висющую и качающуюся скакалку).  Дыхательные упражнения .  Подвижные игры со скакалкой.
	3 НЕДЕЛ Я	Упражнение «Цапля»	И.п.: стоя, скакалка в опущенных руках, правую ногу поставить на середину скакалки.  1-8 – поднять руки вверх, натянуть скакалку, поднять ногу, согнутую в колене, удерживая равновесие; повторить то же с левой ногой. Скакалка должна быть подобрана точно по росту. В противном случае ребенок не сможет натянуть ручки скакалки, тем самым будет сложнее удерживать равновесие. С каждым разом стараться держать равновесие дольше
	4 НЕДЕЛ Я	Прыжки через короткую скакалку (с техникой вращения)	Вращение скакалки осуществляется кистями слегка согнутых рук, локти

			<p>опущены. При выполнении прыжков через скакалку соблюдаем безопасную дистанцию.</p> <p>1. Перебрасывание скакалки через себя вперёд-назад, стоя на месте. Руки чуть согнуты в локтях.</p> <p>2. Перебрасывание скакалки через себя вперёд, стоя на месте с ловлей ее стопами ног. Для этого надо взять скакалки за ручки, перебросить ее вперед, приподнять носки, встав на пятки и опуститься на всю стопу – скакалка поймана. Затем встать на носки и вывести скакалку за пятки. Повторить несколько раз</p>
<b>АПРЕЛЬ</b>	1 НЕДЕЛЯ	Базовые прыжки с изменением положения ног	<p>Вращение скакалки вперёд-назад: вперёд и прыжок на двух ногах через скакалку</p> <p>Прыжки на двух ногах через скакалку</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
	2 НЕДЕЛЯ	Манипуляции со скакалкой	<p>Освоение различных способов манипуляций со скакалкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение в боковой плоскости;</li> <li>- круги скакалкой (восьмёрка);</li> <li>- складывание скакалки вдвое, вчетверо.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	3 НЕДЕЛЯ	Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке	<p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Подводящие упражнения для прыжков:</p> <p>без скакалки</p> <p>со скакалкой (перешагивания через неподвижную скакалку, перешагивания двойным прыжком вперед и назад, перепрыгивания через</p>

			неподвижную, висящую и качающуюся скакалку).
	4 НЕДЕЛЯ	Прыжки через короткую скакалку (с техникой вращения)	Вращение скакалки осуществляется кистями слегка согнутых рук, локти опущены. При выполнении прыжков через скакалку соблюдаем безопасную дистанцию.
<b>МАЙ</b>	1 НЕДЕЛЯ	Базовые прыжки с изменением положения ног	Вращение скакалки вперёд-назад: вперёд и прыжок на двух ногах через скакалку  Прыжки на двух ногах через скакалку  Дыхательные упражнения
	2 НЕДЕЛЯ	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.
	3 НЕДЕЛЯ	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	Упражнение выполняется в движении, во время ходьбы. В медленном темпе сделать глубокий вдох носом, одновременно поднять руки со скакалкой вверх. Затем сложить губы «трубочкой» – выполнить выдох, руки со скакалкой опустить вниз. Повторить упражнение 5 раз.
	4 НЕДЕЛЯ	Диагностика уровня освоения прыжков	Тестирование прыжков через скакалку  Дыхательные упражнения

#### 4. МАТЕРИАЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

##### 1. Диагностика уровня освоения детьми прыжков через скакалку

Критерии оценки прыжков:

0 – не выполняется

- 1 – выполняется частично одна из фаз
- 2 – выполняется частично более 2 фаз
- 3 – полное выполнение элементов техники

#### *Элементы фазы*

- вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях
- плечо остаётся почти в неподвижном состоянии
- движение совершают кисти
- небольшое сгибание ног в коленных суставах
- выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание
- полёт. 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 остаётся 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** - полёт. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребёнка.

**Четвёртая фаза** – приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

## **2. Организационно-методические указания**

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

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

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

#### ***Общие методические указания к выполнению прыжков через скакалку.***

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

Прежде всего, ребёнка надо учить 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 её 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. 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.

Все формы прыжков сначала изучаются без скакалки. Начинать обучение рекомендуется с простого (обычного) прыжка, выполняемого толчком двух ног, вытягивая тело в фазе полёта и приземляясь на носки с перекатом на всю стопу в полуприсед. После освоения подготовительных упражнений переходят к серийному выполнению двойных прыжков, вращая скакалку вперёд и назад. Затем осваивают одинарные прыжки и прыжки на одной ноге. Постепенно прыжки разнообразят и усложняют, используя для этого различные исходные положения рук и ног.

### ***3. Обеспечение программы методическими видами продукции***

- Иллюстрации и информация «Как правильно подобрать скакалку для ребёнка?»
- Картотека по прыжкам на скакалке
- Музыкальное сопровождение общеразвивающих упражнений со скакалкой
- Картотека игр и упражнений со скакалкой
- Комплексы дыхательных упражнений
- Подборка стихов, загадок о скакалке

#### ***Материально-техническое обеспечение программы***

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

## **5. 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.



