

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 14 общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом ГБДОУ  
детского сада № 14  
общеразвивающего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024. №1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ  
детского сада №14  
общеразвивающего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Приказ от 30.08.2024 №72  
 Е. Д. Кузьма



Мнение Совета родителей учтено

## **«Школа мяча»/ «Скакалочка» дополнительная общеразвивающая программа**

реализации Образовательной программы дошкольного образования Государственного  
бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 14  
общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

**на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся 5-7 лет  
Срок реализации 2 года

Разработчик  
Габрусенок А.А.  
инструктор по физической культуре,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## Оглавление

<b>Программа дополнительного образования «Школа мяча».....</b>	<b>3</b>
<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Учебный план.....	6
1.1.2 Календарный учебный график.....	6
1.1.3 Методы реализации программы.....	6
1.2 Структура занятия. Организация и проведение.....	6
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>7</b>
2.1 Содержание образовательной работы.....	7
2.2 Методические рекомендации.....	14
<b>Программа дополнительного образования «Скакалочка».....</b>	<b>17</b>
<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>17</b>
1.1 Пояснительная записка.....	17
1.1.1 Учебный план.....	19
1.1.2 Календарный учебный график.....	20
1.1.3 Методы реализации программы .....	20
1.2 Структура занятия. Организация и проведение.....	20
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>20</b>
2.1 Содержание образовательной работы.....	21
2.2 Методические рекомендации.....	27
<b>3.Список литературы.....</b>	<b>29</b>

## *Программа дополнительного образования «Школа мяча»*

### **1. Целевой раздел**

#### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе учебно-методического пособия Николаевой Н.И. «Школа мяча», и предназначена для работы с детьми от 5 до 7 лет.

Срок реализации программы 2 года.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию ловкости, ритмичности, глазомера, координации, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная задача – научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей большой популярностью. Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. В программе действия с мячом занимают значительное место, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения.

В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняются с увеличением высоты подбрасывания, количество подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требует дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). Необходимо следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками.

Задания для старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств: ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. К концу учебного года ребята осваивают технику перебрасывания мяча друг другу двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах, стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку.

Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой руками. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительном расстоянии (20-30м), выполнение при этом дополнительных заданий. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Чтобы проверить степень владения мячом, предлагаются ребятам игровые варианты «Ведения мяча с закрытыми глазами», например: вести низко у самого пола. Дети могут выполнять сложные точные движения с мячом, развивая ловкость: удары об стенку с заданиями, «Вперед с мячом», « Не теряй мяч», «Передай мяч», «Пройди с мячом». Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный оздоровительный и воспитательный эффект, обеспечивают необходимую физическую нагрузку на все группы мышц. Поэтому освоение детьми владения мячом занимает одно из ведущих мест в физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками.

<b>Основные характеристики Программы</b>	
Направленность	Физкультурно-спортивная
Адресат	Дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет
Актуальность	<p>Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию ловкости, ритмичности, глазомера, координации, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная задача – научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей большой популярностью. Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны</p>
Цель и задачи	<p>Цель Программы: стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает воспитание чувства ответственности за свое здоровье</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать удовлетворению потребности детского организма в движениях;</li> <li>• развивать двигательные, скоростно-силовые качества, общую выносливость;</li> <li>• развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища;</li> <li>• способствовать развитию внимания, памяти, мышления, воображения;</li> <li>• способствовать формированию интереса к активной двигательной деятельности</li> </ul>
Планируемые результаты освоения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• К концу первого года обучения обучающиеся должны уметь: технически правильно выполнять большинство упражнений с мячом, верно</li> </ul>

Программы	<p>оценивать движения сверстников, замечать собственные ошибки, уверенно и точно выполнять действия с мячом в заданном темпе, придумывать варианты действий с мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• К концу второго года обучения обучающиеся должны уметь: технически правильно и результативно выполнять большинство упражнений с мячом, проявлять усилия, активность и интерес, оценивать движения с мячом других детей, придумывать и выполнять действия с мячом, проявлять элементы творчества в работе с мячом.</li> </ul>
Организационно-педагогические условия реализации Программы	
Язык реализации	русский
Форма обучения	очная
Особенности реализации	программа долгосрочная
Условия набора и формирования групп	все желающие; одновозрастные.
Формы организации и проведения занятий	учебное занятие, игровое занятие, сюжетное занятие, занятие с элементами соревнования; форма организации: групповая
Материально-техническое оснащение	спортивная форма, спортивная обувь; музыкальный центр, ноутбук, аудиокассеты с записями детских песен, компакт-диски с записью музыки различного стиля для разминок, музыкально-подвижных игр, растяжки и релаксации; спортивное оборудование и инвентарь: скамейки гимнастические -2 штуки; обручи, кегли, кубики для игровых заданий, стойки для оббегаания, стойки для метания, кольца баскетбольные, маски для подвижных игр, мячи разных размеров по количеству детей, обручи; картотеки комплексов ОРУ, подвижных и музыкально-подвижных игр с мячом
Кадровое обеспечение	педагог дополнительного образования

### 1.1.1 Учебный план

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5 месяцев	02.09.24	31.1.25	20	20	20	1 раз в неделю

### 1.1.2 Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы.

(соответствует календарно-тематическому плану см. Содержательный раздел)

**1.1.3 Методы реализации программы:** словесные (художественное слово, беседа, вопросы, рассказ); наглядные (сбор фотоматериалов, аудиовизуальная техника, информационные стенды, показ способов действия, личный пример педагога); игровые (дидактические и подвижные игры); практические упражнения; создание развивающей среды; организация режима двигательной активности.

### 1.2 Структура занятия. Организация и проведение.

*Место занятий в учебном плане.*

Занятия кружка «Школа мяча» проводятся для детей старшего дошкольного возраста 1 раз в неделю во второй половине дня с сентября по январь. Общее количество занятий за учебный год – 20

Продолжительность занятия – 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной. Структура занятия включает в себя 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

- В *подготовительной* части занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, подвижных игр и игровых упражнений с мячом и без мяча.
- *Основная* часть занятия занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами комплексов упражнений аэробного характера – разминка с мячом и без мяча, основные движения: бросание, прокатывание, перебрасывание, отбивание, подбрасывание мяча разными способами. В конце основной части обязательно проводятся, музыкально- подвижные игры, подвижные игры и эстафеты, игровые упражнения с мячом, творческие задания.
- В *заключительной* части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут. Нагрузка снижается за счёт уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. Как правило, это упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, лёжа, сидя, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, игры малой подвижности, танцевальные

движения малой интенсивности или импровизации, медленные комплексы ритмической гимнастики (как с мячом, так и без).

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Содержание образовательной работы

#### Календарно – тематическое планирование работы кружка «Школа мяча»

Старшая группа

Сентябрь: игровые упражнения, диагностические задания

Октябрь

1 неделя	Учить детей прокатыванию мяча из разных исходных положений. Развивать глазомер, силу толчка. Воспитывать дружелюбие, интерес и желание заниматься в кружке.	1. Прокатывание мячей друг другу из и.п. стоя 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях 3. Прокатывание мячей, сидя ноги врозь.	Ходьба на носках - руки в стороны, ходьба на пятках – руки согнуты в локтях, легкий бег, бег спиной вперед. Дыхательные упражнения (до 1 мин.)	.П/и «Будь ловким»
2 неделя	Учить детей прокатывать мяч с попаданием в цель (в воротца). Совершенствовать умение прокатывать мяч с попаданием в предмет. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер, силу отталкивания. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	1. Прокатывание мяча с попаданием в воротца (дуги) (расстояние 2-3м) 2. «Попади в кеглю» (расстояние 2м)	Ходьба «ракеты-самолеты», «крабики», «пингвины». Легкий бег, боковой галоп, броски мяча вверх во время ходьбы. Дыхательные упражнения. ОРУ с большим мячом	П./и «Передача мяча в шеренге» (2-3р)
3 неделя	Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его с отскоком от пола. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать умение уступать друг другу, интерес к работе с мячом.	1. Бросание мяча вверх и ловля с отскоком от пола 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на уровне головы 3. Прокатывание мяча по гимнастической скамье	Ходьба «карлики-великаны», «пингвины». Легкий бег, бег враспынную «найди свое место», шаг с выпадом вперед. Упражнения для кистей рук. ОРУ (без предметов)	.П/и «Метко в цель»
4 неделя	Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его с отскоком от пола. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать умение уступать друг другу, интерес к работе с	1. Бросание мяча вверх и ловля с отскоком от пола 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на уровне головы	Ходьба на носках, в полуприседе, с разворотом носка внутрь. Легкий бег, прыжки на одной ноге. Упражнения на восстановление дыхания. ОРУ (без предметов)	П/и «Ловишка с мячом»

	мячом.			
--	--------	--	--	--

## Ноябрь

1 неделя	Продолжать учить бросанию мяча об пол и ловля его, совершенствовать умение ловить мяч с отскоком от пола, развивать внимание, воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности	1. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками. 2. Бросание мяча вверх и ловля его с отскоком от пола.	Ходьба «карлики - великаны», на пятках, скрестный шаг, шаг с выпадом вперед. Легкий бег, бег подскоками. Ходьба по свистку в другую сторону. Ору со средним мячом.	П\и «Проведи мяч», «Колобок»
2 неделя	Учить отбивать мяч от пола и ловить его одной рукой, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.	1. Отбивание мяча от пола и ловля его одной рукой 2. Ведение мяча одной рукой по прямой	Ходьба «ракеты-самолеты», легкий бег, бег с захлестом голени назад. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх. Упражнение на дыхание. Ору (с мячом)	.П\и «Разноцветный мячик» Игра «Сбей кеглю»
3 неделя	Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении.	1. Ведение мяча змейкой между предметами одной рукой. 2. Ведение мяча одной рукой по кругу	Ходьба на носках, по-гусиному, шаг с выпадом вперед, легкий бег, бег с выбрасыванием прямых ног вперед,  Ору (с массажным мячиком).	П\и «Мяч соседу» Игра «Брось точно»
4 неделя	Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведении мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу.	1. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками снизу  2. Бросание мяча друг другу одной рукой (2м) (10-15р)  3. Ведение мяча по кругу одной рукой	Ходьба на носках, по сигналу парами, спортивная ходьба, ходьба на четвереньках, по - медвежьей. Бег враспынную «найди свое место». Ору без предметов	П\и «Кто ловкий»  М\п «Волшебные елочки»

## Декабрь

1 неделя	Учить перебрасывать мяч друг другу от груди стоя, сидя ноги врозь. Совершенствовать умение бросать мяч в	1. Перебрасывание мяча друг другу стоя от груди (2-2.5м) 2. Перебрасывание мяча сидя ноги врозь (2м)	Ходьба на носках, по-медвежьей, «крабики», легкий бег, бег змейкой. Ходьба с заданиями для рук.	П\и «Проведи мяч», П\и «Колобок»
----------	--	---	---	-------------------------------------



	вертикальную цель двумя руками. Развивать внимание, терпение. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	3. Бросание в вертикальную цель двумя руками (корзину) (1,5-2м)	Ору с малым мячом.	
2 неделя	Учить бросать мяч двумя руками из-за головы, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.	1. Бросание мяча двумя руками из-за головы (3-4м) 2. Ведение мяча одной рукой в продвижении по прямой.	Ходьба с высоким подниманием колена, легкий бег, ходьба в полуприседе, подскоки с поочередным взмахом правой и левой рукой. Ходьба с ведением мяча по кругу.  ОРУ (с малым мячом)	П/и «Разноцветный мячик», П/и «Сбей кеглю»
3 неделя	Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.	1. Бросание мяча двумя руками от груди (и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях) 2. Бросание мяча среднего диаметра от плеча одной рукой вдаль (правой, левой)	Ходьба на носках, пятках, легкий бег, ходьба с разворотом туловища вправо-влево, бег с захлестыванием голени назад. Упражнение на дыхание 1 мин.	П/и «Мяч соседу», П/и «Брось точно»
4 неделя	Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведении мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу.	1. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 2. Ведение мяча по прямой и по кругу. 3. Прокатывание мяча из и.п. стоя, сидя	Ходьба на носках. на внешней и внутренней стороне стопы, «белые медведи», шаг с выпадом вперед, бег (быстрый, медленный)  ОРУ (с мячом)	П/и «Кто ловкий», М/п «Волшебные елочки»

### Январь

1 неделя				
2 неделя	Продолжать учить детей работать в парах. Передача мяча друг другу в движении, соблюдая дистанцию. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, с отскоком от пола. Развивать глазомер, силу броска, пространственные ориентировки в движении.	1. Из и.п. сидя, ноги врозь, перебрасывание мяча в парах от груди (2-2.5м) 2. Из и.п. стоя, на коленях, перебрасывание мяча из-за головы двумя руками. 3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую с отскоком от пола	Ходьба с высоким подниманием колена, на носках, легкий бег, ходьба в полуприседе, бег подскоками с поочередным взмахиванием правой, левой рукой.	П/и «Кого назвали, тот и ловит», «Мяч по кругу»
3 неделя	Учить детей забрасывать мяч в корзину. Упражнять в перебрасывании мяча из-за головы. Развивать все	1. Перебрасывание мяча через перекладину двумя руками снизу 2. Перебрасывание мяча	Ходьба «великаны-карлики», скрестный шаг, «веселые обезьянки», легкий бег,	Полоса препятствий с мячом

	группы мышц и формировать ровную осанку. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий.	из-за головы через перекладину Отбивание мяча правой, левой рукой, стоя на месте.	боковой галоп. Упражнение на дыхание. 2.ОРУ (с большим мячом)	
4неделя	Учить перебрасывать мяч друг другу от груди. Бросание мяча одной рукой от плеча в корзину. Учить регулировать силу толчка. Развивать глазомер, силу рук, координацию движений, ловкость. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	1.Перебрасывание мяча в парах от груди (расстояние 2-3 м)  2.Бросание мяча одной рукой от плеча (правой, левой) вдаль, в корзину	Различные виды ходьбы, легкий бег, прыжки вправо-влево, продвигаясь вперед, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, шаг с выпадом вперед. Упражнение на дыхание.	П/и «автомобили с мячами», «Горячий мяч»

## Календарно – тематическое планирование работы кружка «Школа мяча»

### Подготовительная группа

Сентябрь: игровые упражнения, диагностические задания с мячом

Октябрь

1неделя	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Перебрасывание мяча друг другу от груди во время ходьбы, стараясь выполнять точный бросок. Развивать умение точно передавать показанное действие. Воспитывать дух соперничества	1. Перебрасывание мяча в парах от груди (2.5-3м)  2. Перебрасывание мяча друг другу от груди во время ходьбы (регулируя расстояние)	Ходьба на носках -руки за головой, на пятках -за спиной, на поясе-с высоким подниманием колен, легкий бег, бег подскоками. Упражнение на дыхание 1мин.	П/и «Пас на бегу» П/и «За мячом»
2неделя	Учить ведению мяча одной рукой с поворотом. Ведение мяча с передачей другому. Развивать глазомер, ловкость, внимание, координацию движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, умение уступать друг другу.	1. Ведение мяча одной рукой с поворотом  2.Ведение мяча с передачей другому, регулируя расстояние	Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба на носках, легкий бег, бег змейкой. Упражнение на дыхание 1мин.	П/и «Ловишка с мячом»
3неделя	Учить детей ведению мяча с передачей друг другу в разных построениях(парах, шеренге, круге). Передача мяча с отскоком от пола во время ходьбы и бега. Учить согласовывать движения друг с	1. Ведение мяча с передачей друг другу в разных построениях (парах, шеренгах, круге).  2.Передача мяча от пола во время ходьбы и бега.	Различные виды ходьбы, легкий бег, прыжки вправо-влево, продвигаясь вперед, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, шаг с выпадом вперед. Упражнение на дыхание.	П/и «Пробеги с мячом»

	другом. Развивать глазомер, силу броска, пространственную ориентировку в движении. Воспитывать доброжелательные отношения в совместной двигательной деятельности.			
4неделя	Учить ведению мяча с попаданием в цель. Передача мяча друг другу во время бега. Развивать ловкость, взаимовыручку. Воспитывать дружелюбие, желание быть лучшим.	1. Ведение мяча одной рукой с попаданием в цель(баскетбольное кольцо)-расстояние 1.5м 2. Передача мяча друг другу во время ходьбы (от груди, снизу)	Ходьба на носках, ходьба с разворотом носка внутрь, легкий бег, прыжки на одной ноге, с продвижением вперед, ходьба в полуприседе. Упражнение на дыхание. ОРУ ( с малым мячом)	П/и «Передача мяча в шеренге»

### Ноябрь

1неделя	Учить метанию мяча в вертикальную цель, в движущуюся цель. Совершенствовать умение отбивать мяч одной рукой на месте и в продвижении. Развивать глазомер.	1. Бросание мяча в вертикальную цель из-за головы (расстояние 2м) 2. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, бег враспынную с остановкой на сигнал, ходьба с выпадом вперед. Упражнение на дыхание.	П/и «Мяч в воздухе », «1,2,3, 4,5»
2неделя	Учить детей элементам футбола. Учить без помощи рук обходиться мячом. Продолжать учить ведению мяча правой, левой рукой в заданном направлении, между предметами. Совершенствовать навыки бега. Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении.	Ведение мяча правой, левой ногой по прямой. 2.Ведение мяча между ориентирами правой и левой ногой	Различные виды ходьбы, бег с захлестом голени назад. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх. Упражнение на дыхание. Ору (с мячом)	И/у «Забрось в кольцо »
3неделя	Учить детей закатывать мяч в ворота; упражнять в ведении мяча правой и левой ногой с попаданием в ворота. Развивать ловкость, меткость, интерес к разным видам двигательной деятельности. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных	1.Закатывание мяча в ворота 2.Ведение мяча правой и левой ногой с попаданием в ворота	Ходьба с высоким подниманием, бег с ускорением и замедлением. Ходьба на восстановление дыхания.	П/и «Мяч над головой »  «Вышибало»

	заданий и правил.			
4неделя	Учить отбивать мяч о стенку несколько раз подряд. В ходе занятия объяснить упрощенные правила игры в футбол. Передача мяча одной ногой друг другу в парах. Совершенствовать умение работать в парах. Развивать все группы мышц и формировать ровную осанку. Содействовать развитию положительных эмоций, умение общаться со сверстниками.	1.Отбивание мяча о стенку несколько раз подряд ( без остановок) 2.Передачамяча одной ногой друг другу в парах, (расстояние 2.5м)	Ходьба на носках, ходьба с разворотом носка внутрь, в полуприседе, легкий бег, боковой галоп. Упражнение на дыхание (1мин).  ОРУ (с мячом)	П/и «Передал-садись», «Мяч по кругу»

### Декабрь

1неделя	Учить отбивать мяч о стенку несколько раз подряд. В ходе занятия объяснить упрощенные правила игры в футбол. Передача мяча одной ногой друг другу в парах. Совершенствовать умение работать в парах. Развивать все группы мышц и формировать ровную осанку. Содействовать развитию положительных эмоций, умение общаться со сверстниками.	1.Отбивание мяча о стенку несколько раз подряд ( без остановок) (ребенок сам выбирает и регулирует расстояние) 2.Передача мяча одной ногой друг другу в парах, (расстояние 2.5м)	Ходьба на носках, ходьба с разворотом носка внутрь, в полуприседе, «крабики», легкий бег, боковой галоп. Упражнение на дыхание (1мин).	П/и«Передал-садись»
2неделя	Учить попадать мячом в другой предмет. Упражнять в ведении мяча ногами и передача мяча друг другу, с попаданием в цель. Развивать ловкость, быстроту, пространственные ориентировки. Воспитывать умение уступать друг другу, стремление к качественному выполнению движений.	1.Попадание мячом в другой предмет (6-8р) 2.Передача мяча друг другу правой, левой ногой(расстояние 2.5м) 3.Ведение мяча одной ногой с попаданием в цель.	Ходьба «великаны-карлики», ходьба «пингвины, скрестный шаг, шаг с выпадом вперед, легкий бег, бег спиной вперед. Ходьба по свистку в другую сторону.	П/и «Футбол палкой», «Лови, бросай – падай не давай» (перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе).
3неделя	Учить детей останавливать мяч ногой сверху, ударять по нему разной частью стопы: носком, внутренней и внешней частью стопы. Учить следить за мячом выполнять действия по защите ворот. Воспитывать уверенность.	1.Остановка мяча ногой сверху. 2.Учить ударять по мячу разной частью стопы: носком, внутренней и внешней частью стопы.	Ходьба , шаг с выпадом вперед, легкий бег, бег спиной вперед. Ходьба по свистку с остановкой	П/и «Догони мяч».
4неделя	Продолжать регулировать	1.Отбивание мяча	Ходьба на носках,	П/и «Салки с

	силу удара по мячу. Ведению по полному кругу. Объяснить значимость вратаря в игре футбол.	ногами в цель. 2.Ведение мяча по кругу. 3.Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу выполняя удар по мячу разными способами.	пятках, ходьба с высоким подниманием колен, легкий бег, бег с ускорением и замедлением. Ходьба с заданиями для рук. Дыхательные упражнения (1мин.)	мячом».
--	---	--	---	---------

### Январь

1неделя				
2неделя	Закреплять умение управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. П/и «Футболисты».	1.Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза (с хлопком). 2.Отбивание мяча одной рукой змейкой. 3.Броски мяча вверх, ловля мяча сидя.	Ходьба на носках, ходьба с разворотом носка внутрь, легкий бег, прыжки на одной ноге с продвижением вперед(10с.), ходьба в полуприседе. Упражнение на дыхание. ОРУ ( с малым мячом)	П/и «1,2,3,4,5»
3неделя	Совершенствовать умение управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. П/и «Футболисты»	1.Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля 2 руками (в парах). 2.Перебрасывание мяча с одной руки в другую. 3.Отбивание мяча одной рукой на месте и в продвижении	Ходьба на носках, пятках, ходьба с высоким подниманием колен, легкий бег, бег с ускорением и замедлением. Ходьба с заданиями для рук. Дыхательные упражнения (1мин.)	П/и «Охотники и куропатки».
4неделя	Совершенствовать умение управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. П/и «Играем в баскетбол»	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу разными способами	Ходьба «великаны-карлики», ходьба «пингвины», скрестный шаг, шаг с выпадом вперед, легкий бег, бег спиной вперед. Ходьба по свистку в другую сторону.	П/и «Ловишка с мячом».

## 2.2 Методические рекомендации.

### *Формирование действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста.*

#### Техника перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Как правильно стоять? Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. На первых занятиях дети не умеют распределять тяжесть тела на обе ноги и прямо держать тело, смещают центр тяжести на одну ногу, а туловище чрезмерно направляют вперед. Уже на 3-4м занятии они начинают принимать разное положение, что позволяет быстро включаться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любые действия с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

#### Остановки.

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Обучение этим способом, во многом облегчает последующие обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения и.т. д. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Следует обращать внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользкими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

#### Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.
2. Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.
3. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Педагог часто меняет направление передвижения.

#### Техника удержания мяча.

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.

3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

#### Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.

2. Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

#### Правила передачи мяча.

1. Локти опустить вниз.

2. Бросай мяч на уровне груди партнера.

3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

#### Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.

1. Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м.

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

Вариант. Мяч имеет один ребенок из первой пары. После сигнала он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Вторым ребенком из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив и т.д.

Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

2. Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2 м один от другого. Мяч находится у среднего ребенка каждой тройки.

Выполнение: в середине стоящий ребенок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнение повторяется 6-8 раз.

#### Правила ведения мяча:

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.

2. Веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой.

3. Смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги: удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед – в сторону предстоящего движения.

#### Упражнения для обучения ведению мяча.

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а затем левую – сверху слева.

3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.

4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.

5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Второй игрок первой шеренги передает мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч и сам остается на его месте. Упражнение повторяется.

#### Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождая его руками.

2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросать нужно с отскоком от щита – прицеливаться в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

3. Бросать мяч смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение – ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку; при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

#### Упражнения для обучения броскам мяча в корзину.

1. Построение: дети строятся в две колонны по 4-6 в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны корзины, другая – с другой.

Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок, стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.



## **Программа дополнительного образования «Скакалочка»**

### **1.Целевой раздел.**

#### **1.1 Пояснительная записка.**

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта. Никто, даже самый большой любитель этой формы двигательной активности, не сможет назвать ее спортом. И, тем не менее, это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Оно совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства. Прыжки через скакалку используют для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп; они помогли развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, развивают общую выносливость и координацию движений. Эта форма двигательной активности доступна всем, в том числе и детям, может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении.

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

Проблема использования прыжков через скакалку как средства развития прыжков у детей подготовительной к школе группы достаточно актуальна. Почти все мальчики (90%) и половина девочек 5-7 лет не умеют прыгать через скакалку. Характерными для детей этого возраста являются одиночные перепрыгивания (в виде перешагиваний), слишком высокое поднимание согнутых в коленях ног при перепрыгивании, большое количество лишних движений руками и корпусом. У них наблюдается неритмичность подпрыгиваний и вращения скакалки, жёсткое приземление, излишний наклон туловища и головы.

При систематическом обучении и девочки, и мальчики 5-7 лет могут овладеть разнообразными прыжками через короткую и длинную скакалки. Поэтому возникла необходимость систематической работы с детьми.

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

<b>Основные характеристики Программы</b>	
Направленность	Физкультурно-спортивная
Адресат	Дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет
Актуальность	Проблема использования прыжков через скакалку как средства развития прыжков у детей подготовительной к школе группы достаточно

	<p>актуальна. Почти все мальчики (90%) и половина девочек 5-7 лет не умеют прыгать через скакалку. При систематическом обучении и девочки, и мальчики 5-7 лет могут овладеть разнообразными прыжками через короткую и длинную скакалки. Поэтому возникла необходимость систематической работы с детьми.</p> <p>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.</p>
<p>Цель и задачи</p>	<p>Цель Программы: стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спорту; изучение различных видов прыжков со скакалкой, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать удовлетворению потребности детского организма в движениях;</li> <li>• развивать двигательные, скоростно-силовые качества, общую выносливость;</li> <li>• развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища;</li> <li>• способствовать развитию внимания, памяти, мышления, воображения;</li> <li>• способствовать формированию интереса к активной двигательной деятельности</li> </ul>
<p>Планируемые результаты освоения Программы</p>	<p>В ходе реализации программы обучающиеся должны:</p> <p>1. <i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях со скакалкой;</li> <li>• понимать сигналы и в движении реагировать на них;</li> <li>• знать различные виды упражнений со скакалкой.</li> </ul> <p>2. <i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать детьми игр и упражнений со скакалкой в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>• взаимодействовать в коллективе со сверстниками, с инструктором по физической культуре.</li> </ul> <p>3. <i>Владеть навыками базовых упражнений со скакалкой.</i></p>

Организационно-педагогические условия реализации Программы	
Язык реализации	русский
Форма обучения	очная
Особенности реализации	программа долгосрочная
Условия набора и формирования групп	все желающие; одновозрастные.
Формы организации и проведения занятий	учебное занятие, игровое занятие, сюжетное занятие, занятие с элементами соревнования; форма организации: групповая
Материально-техническое оснащение	спортивная форма, спортивная обувь; музыкальный центр, ноутбук, аудиокассеты с записями детских песен, компакт-диски с записью музыки различного стиля для разминок, музыкально-подвижных игр, растяжки и релаксации; спортивное оборудование и инвентарь: скамейки гимнастические -2 штуки; обручи, стойки для оббегаания, маски для подвижных игр, скакалки по количеству детей , 1 длинная скакалка, картотеки комплексов ОРУ, подвижных и музыкально-подвижных игр со скакалкой
Кадровое обеспечение	педагог дополнительного образования

**Учебный план**  
**1.1.1 Учебный план**

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
4 месяца	01.02.25	31.1.25	16	16	16	1 раз в неделю

## **1.1.2 Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

*(соответствует календарно-тематическому плану см. Содержательный раздел)*

**1.1.3 Методы реализации программы:** словесные (художественное слово, беседа, вопросы, рассказ); наглядные (сбор фотоматериалов, аудиовизуальная техника, информационные стенды, показ способов действия, личный пример педагога); игровые (дидактические и подвижные игры); практические упражнения; создание развивающей среды; организация режима двигательной активности.

## **1.2 Структура занятия. Организация и проведение.**

*Место занятий в учебном плане.*

Занятия кружка «Скакалочка» проводятся для детей старшего дошкольного возраста 1 раз в неделю во второй половине дня с февраля по май. Общее количество занятий за учебный год – 16

Продолжительность занятия: 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной. Структура занятия включает в себя 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

*Структура занятия.*

- В *подготовительной* части занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, подвижных игр и игровых упражнений со скакалкой и без и без предметов.
- *Основная* часть занятия занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами комплексов упражнений аэробного характера – разминка со скакалкой и без предмета, основные движения: различные прыжки, прыжки через скакалку, работа в парах, вращение скакалки короткой и длинной. В конце основной части обязательно проводятся, музыкально- подвижные игры, подвижные игры и эстафеты, игровые упражнения со скакалкой, творческие задания.

В *заключительной* части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут. Нагрузка снижается за счёт уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. Как правило, это упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, лёжа, сидя, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, игры малой подвижности, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации, медленные комплексы ритмической гимнастики (как с использованием скакалки, так и без).

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Содержание образовательной работы

#### Календарно-тематическое планирование работы кружка «Скакалочка»

Старшая группа

№ п/п	Название упражнений	И.П.	Выполнение	Дозировка	Возможные ошибки детей	Методические рекомендации	Усложнения
<b>Через короткую скакалку (февраль, март)</b>							
1.	Правила 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.	Манипуляции со скакалкой	Ноги на ширине ступни	На двух ногах на месте, вращая скакалку вперед, назад			Показ и объяснение вращений скакалки. Освоение различных способов манипуляций со скакалкой: - вращение в боковой плоскости; - круги скакалкой (восьмёрка); - складывание скакалки вдвое, вчетверо	
3.	Перешагивание скакалки		Перешагивание скакалки на месте, вращая скакалку вперед	5-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Перешагивать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество шагов, темп.
4.	На двух ногах	Ноги на ширине ступни	На двух ногах на месте, вращая скакалку вперед	5-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
5.	На двух ногах	Ноги на ширине ступни	На двух ногах	5-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в	Количество прыжков,

						колених	темп.
6.	На двух ногах в парах (боком друг к другу), вращают скакалку вдвоем	Ноги на ширине ступни, боком друг к другу, взявшись за руку	На двух ногах в парах на месте (боком друг к другу), вращают скакалку вдвоем	5-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом.	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в колених, согласовывать движения друг с другом.	Количество прыжков, темп.
7.	Бег через скакалку	Ноги на ширине ступни	Бежать вперед, через скакалку	5-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в колених.	Количество прыжков, темп.
8.	На двух ногах, вращая скакалку вперед, руки в стороны и скрестно	Ноги на ширине ступни	Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед, чередуя руки в стороны и скрестно	5-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в колених.	Количество прыжков, темп.
<b>Через длинную скакалку (апрель, май)</b>							
1.	«Качалка»	Ноги на ширине ступни, руки свободны	Прыжки через качающуюся скакалку	5-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в колених.	Количество прыжков, темп.
2.	«Радуга»	Ноги на ширине ступни, руки свободны	(пробежка под вращающейся скакалкой)	5-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в колених.	Количество прыжков, темп.
3.	«Чашка»	Ноги на ширине ступни, одна рука на поясе	Прыжки с забегом под вращающуюся скакалку, рука на поясе	5-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в колених.	Количество прыжков, темп.
4.	«Самолет»	Ноги на	Прыжки с забегом	5-10 раз	Приземление на всю стопу;	Прыгать невысоко, на носках, в ритме	Количе

		ширине ступни, руки в стороны	под вращающуюся скакалку, руки в стороны		неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	ство прыжков, темп.
5.	«Вертушкаа»	Ноги на ширине ступни, руки вверх	Вращение скакалки в паре, выполняя ходьбу боковым шагом	5-10 раз	неправильное положение рук; несогласованность шагов с вращением скакалки	Вращать скакалку с качанием земли, идя боковым шагом вправо и влево	Количество повторений, темп.
6.	«Вертушка»	Ноги на ширине ступни, руки свободно	Вращение скакалки в паре, выполняя ходьбу боковым шагом	5-10 раз	неправильное положение рук; несогласованность шагов с вращением скакалки	Вращать скакалку с качанием земли, идя боковым шагом вправо и влево	Количество повторений, темп.
7.	Работа в парах. «Весёлая игра»	Ноги на ширине ступни, руки свободно или взявшись за руки	Работа в парах. Прыжки через скакалку, лежащую на полу	5-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом.	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях, согласовывать движения друг с другом.	Количество прыжков, темп.
8.	Работа в парах. «Весёлая игра»	Ноги на ширине ступни, руки свободно	Работа в парах. Прыжки через скакалку, лежащую на полу	5-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом.	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях, согласовывать движения друг с другом.	Количество прыжков, темп.

**Подготовительная группа**

<b>№ п/п</b>	<b>Название упражнений</b>	<b>И.П.</b>	<b>Выполнение</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Возможные ошибки детей</b>	<b>Методические рекомендации</b>	<b>Усложнения</b>
<b>Через короткую скакалку (февраль, март)</b>							
1.	На двух ногах, вращая скакалку вперед	Ноги на ширине ступни	Прыжки на двух ногах на месте, вращая скакалку вперед	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки.	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
2.	На двух ногах, вращая скакалку назад	Ноги на ширине ступни	На двух ногах на месте, вращая скакалку назад	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
3.	На одной ноге	На одной ноге	На одной ноге (на правой, затем на левой) на месте, вращая скакалку вперед	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
4.	Ноги скрестно	Ноги скрестно	Ноги скрестно на месте, вращая скакалку вперед	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
5.	Работа в парах. На двух ногах в парах (лицом друг к другу), вращает скакалку один	Ноги на ширине ступни	На двух ногах в парах на месте (лицом друг к другу), вращает скакалку один	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях, согласовывать движения друг с другом.	Количество прыжков, темп.
6.	Работа в парах. На двух ногах в парах (боком друг к другу), вращают	Ноги на ширине ступни, боком друг к другу,	На двух ногах в парах на месте (боком друг к другу), вращают скакалку вдвоем	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом.	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях, согласовывать движения друг с другом.	Количество прыжков, темп.



	скакалку вдвоём	взявши за руку					
7.	Бег через скакалку	Ноги на ширине ступни	Бежать вперед, через скакалку	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
8.	На двух ногах, вращая скакалку вперед, руки в стороны и скрестно	Ноги на ширине ступни	Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед, чередуя руки в стороны и скрестно	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
<b>Через длинную скакалку (апрель, май)</b>							
1.	«Качалка» Работа в парах	Ноги на ширине ступни, руки свободны	Прыжки через качающуюся скакалку	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
2.	«Радуга» Работа в парах и по подгруппам	Ноги на ширине ступни, руки свободны	(пробежка под вращающейся скакалкой)	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
3.	«Чашка» Работа в парах и по подгруппам	Ноги на ширине ступни, одна рука на поясе	Прыжки с забегом под вращающуюся скакалку, рука на поясе	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
4.	«Самолет» Работа в парах и по подгруппам	Ноги на ширине ступни, руки в стороны	Прыжки с забегом под вращающуюся скакалку, руки в стороны	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
5.	«Ракета»	Ноги на ширине ступни,	Прыжки с забегом под вращающуюся скакалку, руки	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.	Количество прыжков

		руки вверх	вверх		вращением скакалки	Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	ов, темп.
6.	«Вертушка»	Ноги на ширине ступни, руки свободно	Прыжки с забегом под вращающуюся скакалку, и поворотом вокруг себя	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях.	Количество прыжков, темп.
7.	Прыжки с забегом парами под вращающуюся скакалку	Ноги на ширине ступни, руки свободно или взявшись за руки	Прыжки с забегом парами под вращающуюся скакалку	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом.	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях, согласовывать движения друг с другом.	Количество прыжков, темп.
8.	Прыжки втроем, с забегом под вращающуюся скакалку поочередно	Ноги на ширине ступни, руки свободно	Прыжки втроем, с забегом под вращающуюся скакалку поочередно	8-10 раз	Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом.	Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок. Приземляться легко, сгибая ноги в коленях, согласовывать движения друг с другом.	Количество прыжков, темп.

## **2.2 Методические рекомендации.**

*Как правильно подобрать скакалку для детей.*

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0, 8 или 0, 9 см. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще – то наоборот, тяжело. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину необходимо срезать. Когда скакалка слишком длинная, то трудно контролировать движения. Если скакалка слишком длинная, и вы завязали на ней узлы, чтобы укоротить, может произойти удар по телу тот же, что и от удара камнем. Ребенок в этом случае никогда не возьмет скакалку в руки.

В детском саду можно сделать скакалки двух – трех видов, которые должны отличаться по цвету и по длине, тогда каждый ребенок будет знать свою скакалку и не придется каждый раз подбирать ему скакалку и затрачивать на это время.

Ребенку, которой хорошо овладел приемами в прыжках на скакалке можно предложить пользоваться скакалкой немного большей длины, чем обычно.

*Техника захвата скакалки за ручки.*

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз проверяйте правильный захват скакалки ребенком!

*Техника вращения скакалки.*

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале необходимо обучать детей только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

*Упражнения:*

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад. Ребенок может вытягивать руку, поднимать плечи.
2. Если позволяют условия, можно предложить детям сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад) .
3. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад, перекидывая через себя. Руки держать в стороны, вращать кистью.
4. Вращение скакалки в парах, здесь необходимо за одновременным вращением вперед или назад, работает только кисть.

*Техника прыжков через скакалку.*

Начинать обучение детей с прыжков на месте. Прыгать не продвигаясь ни вперед, ни назад. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление необходимо обращать особое внимание. Нужно Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и стараться отталкиваться большими пальцами ног. Когда ребенок приземляется, обращать внимание на то, чтобы он слегка согнул колени, и никогда высоко не отрывался от пола, достаточно

подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм. В периоды отдыха между прыжками, проводится дыхательная гимнастика, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности».

#### *Предостережения*

Прыжки через скакалку – очень напряженная форма физических упражнений, особенно в самом начале, поскольку здесь нельзя начинать медленно и регулировать темп. ЧСС поднимается очень быстро, поэтому заниматься этой формой двигательной активности нельзя тому, у кого какое – либо сердечное заболевание или другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса.

Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но все же правильно подбирайте обувь, которая должна быть легкой и удобной. Для того чтобы избежать растяжения икроножных мышц и связок голеностопа, необходимо выполнять специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, упражнения на растягивания икроножных мышц, а также упражнения для мышц пальцев ног.

### ***Список литературы:***

1. Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой (текст) // А.Н. Глейberman. – М. ФиС, 2007, - 234
2. Николаева Н.И. «Школа мяча», СПб. «Детство-пресс», 2008г.
3. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, М., Владос, 2001
5. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». – М. Просвещение, 1988г.
6. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2009г.
7. Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник» М. «Творческий центр Сфера», 2015
8. Токаева Т.Э «Технология физического развития детей 5-6 лет» М. «Творческий центр Сфера», 2017
9. Токаева Т.Э «Технология физического развития детей 6-7 лет» М. «Творческий центр Сфера», 2018
10. Черёмухина Г.Х. Педагогический проект «Скакалочка – выручалочка», Барда, - 2015.
11. Журнал «Инструктор по физкультуре», ТЦ «Сфера» (подписка на журнал)