



Российский университет
дружбы народов

354340, г. Сочи, Адлерский район, ул. Куйбышева, 32 Тел./факс: 8 (862) 241 - 10 - 43 E-mail: info@rudn-sochi.ru http://www.rudn-sochi.ru

"29" августа 2022 г. № 150

Рецензия на программу внеурочной деятельности «Скиппинг» в начальные классы

Автор программы: Миносян Сусанна Григорьевна, учитель начальных классов МОБУ СОШ №66 г. Сочи имени Макарова П.А.

Учреждение, реализующее программу: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа №66г. Сочи имени Макарова П.А.

Общая характеристика программы:

Вид детского объединения, в рамках которого реализуется данная программа: разновозрастные группы.

Возраст детей: 7-10 лет.

Срок реализации программы: 1 год, программа разработана в 2022 году.

Актуальность программы и ее новизна определяется тем, что программа сочетает в себе как работу по социальной адаптации, так и развитие физических и технико – тактических качеств занимающихся.

Программа позволяет расширить и углубить знания по самогигиене, профилактике травматизма, правилам в скиппенге, ОФП и технической подготовке.

Ведущая идея программы: Социальная адаптация воспитанников с девиантным поведением, а также из неблагополучных семей, и детей, находящихся в сложной жизненной ситуации.

Реализация программы направлена на недопущение постановки на учёт, снятие с различных видов учёта; формирование морально – психологические качества личности; умение выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств; повышение уровня физической готовности.

Программа базируется на основных принципах физического воспитания: всестороннее и гармоничное развитие личности, оздоровительная направленность физического воспитания, непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха, постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий,

циклическое построение занятий, возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Для достижения поставленных целей и задач программы использовали следующие **группы методов работы:**

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;

- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;

- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения поставленных целей и задач программы, что даёт возможность *тиражирования* рецензируемой программы в образовательной практике.

29.08.2022г.

Преподаватель физического воспитания

Сочинского института (филиала)

Российского университета дружбы народов,

кандидат педагогических наук

Подпись Н.Н. Гусаровой подтверждаю

директор Сочинского института

(филиала) Российского университета дружбы народов

Кандидат экономических наук, доцент

Н.Н. Гусарова

А.Т. Петенко



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №66 г. Сочи

Программа утверждена

на педагогическом совете
(протокол №1 от 30.08.2022 г.)
МОБУ СОШ № 66
г. Сочи
Директор МОБУ СОШ №66



Рабочая программа курса «Скиппинг» (внеурочная деятельность)

Составила:

Миносян С.Г.

учитель начальных классов

МОБУ СОШ № 66

Сочи 2022 г

Оглавление

- I. Пояснительная записка
- II. Общая характеристика курса
- III. Описание места курса в плане внеучебной деятельности
- IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса
- V. Содержание курса
- VI. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу программы «Скиппинг»
- VII. Пояснительная записка к тематическому планированию по курсу «Скиппинг» для учащихся
- VIII. Примерное распределение программного материала и тематическое планирование.
- IX. Список литературы

Пояснительная записка

Физическая культура в отличие от других видов культур имеет большие потенциальные возможности в становлении всесторонне развитой личности. С одной стороны, помогает выполнять функции видов культуры (духовной, материально-производственной, художественной и др.). С другой стороны, выполняет только свою функцию - физическое совершенствование, куда входит решение задач оздоровительной направленности, развитие основных физических качеств и приобретение необходимых двигательных умений и навыков. Наряду с формированием различных двигательных умений и навыков одним из наиболее сложных является обучение детей прыжкам через скакалку.

«Скиппинг» совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения скиппингу в школе является широкий комплекс упражнений с применением простого, дешевого и компактного тренажера - скакалки. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Скиппинг позволяет увеличить гибкость тела, выровнять осанку, развить чувство равновесия и улучшить координацию движений. Примечательно, что для занятий скиппингом не нужна особая физическая подготовка и специфические навыки. К тому же, скакалка мало бюджетный тренажер и доступна всем.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении упражнений со скакалкой, способствующих укреплению здоровья.

Скакалка является прекрасным средством для тренировок разных групп мышц, подходит для занятий как девочкам, так и мальчикам. Скакалка не требует больших затрат на приобретение, она не сложна в освоении, чтобы попрыгать на скакалке не нужно много места.

Новизна заключается в том, что основное внимание уделяется оздоровлению детей самыми разнообразными средствами. Занятия по скиппингу проводятся интересно, эмоционально, используются различные средства физической рекреации, в том числе самые новые, современные, вызывающие повышенный интерес, знакомит с новым направлением в спорте.

Минздравсоцразвития провел опрос среди россиян, чтобы выяснить, какой вид спорта самый популярный. Выяснилось, что на досуге большинство наших соотечественников любят попрыгать со скакалкой. Развивать нетрадиционные массовые виды спорта планируют спортивные организации. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области скиппинга. Целью программы по скиппингу является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности со скакалкой.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения скиппингу;
- формирование общих представлений о скиппинге, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям скиппингом, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой;
- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

Программа обучения скиппингу направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области скиппинга в начальной школе является освоение учащимися техники прыжков через скакалку. Они способствуют развитию выносливости, координации движения, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, а так же голеностопные суставы, мышцы ног, кисти рук. Кроме того, способствует развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей, которые могут использоваться как на занятиях физической культуры в школе, так и на улице во время прогулки и т.д.

Общая характеристика курса

Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизненных и игровых ситуациях, они испытывают потребность прыгать. Малыши стремятся спрыгнуть с любой высоты, на которую им удалось взобраться (скамейку, ступеньку, пенек), перепрыгивают камешки, палочки, лужи, овладевают прыжками с разбега, соревнуются в дальности прыжка.

Скиппинг (от английского слова "skipping" - "многократные перескакивания") - это популярнейший на сегодняшний день и увлекательный вид спорта.

Скиппинг подразделяется на несколько видов: это классические прыжки, прыжки на одной ноге, прыжки со сменой ног и прыжки "ноги скрестно", прыжки боком, в приседе, прыжки "руки скрестно", прыжки с продвижением. Также существуют и состоящие из нескольких видов смешанные прыжки, сложные прыжки и многоборье. Но через скакалку можно прыгать не только в одиночку, есть групповые и парные прыжки.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах (9 часов в неделю на 46 недель)414 часов в год.

Скиппинг включает в себя следующие дисциплины:

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

Программа предлагает использовать элементы роуп-скиппинга и игры со скакалкой, а также включает раздел: «История возникновения скакалки».

Основной формой проведения занятий в начальной школе становится двигательная деятельность.

Программа реализует деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

-- Принцип обучения деятельности. В соответствии с технологией проблемного диалога ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

- Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

Описание места курса в плане внеучебной деятельности

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Скиппинг» может применяться в урочных (3-тий час физкультуры) и внеурочных занятиях. Скакалка-это жизнь, скакалка- это спорт, скакалка-это здоровье. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по скиппингу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- осознавать персональную ответственность за своё здоровье;
- формировать активную жизненную позицию.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по скиппингу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из различных дисциплин скиппинга, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по скиппингу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития скиппинга, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять скиппинг как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать особенности скиппинга и его влияние на здоровье;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения скиппинга;
- организовывать как свой досуг, так и досуг окружающих с помощью скиппинга, проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия скиппингом с разной целевой направленностью, подбирать для них упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по скиппингу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Примерное распределение программного материала												
Разделы программы	сентябрь	октябрь	ноябрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
ОФП	16	16		16	16	16	16	16	16	16	21	165
СФП	20	20	16	20	20	20	20	20	20	20	20	216
Соревновательная подготовка	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	1	24
Итого	39	39	21	39	39	39	39	39	39	39	42	414

Знания о скиппинге (9ч.).

Скиппинг (5ч.). Скиппинг как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий скиппингом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории скиппинга (4ч.) История возникновения скакалки. Скиппинг как вид спорта.

Обучение прыжкам на скакалке (165 ч.)

Поэтапное обучение прыжкам на скакалке (85ч.).

Дисциплины скиппинга: прыжки классические, прыжки на одной ноге, прыжки боком; прыжки в приседе, прыжки «руки скрестно», прыжки с продвижением; прыжки со сменой ног, прыжки «ноги скрестно», прыжки смешанные, прыжки парные, прыжки групповые, прыжки сложные, многоборье (40 ч.).

Виды прыжков (40ч.).

Специально-физическая подготовка в скиппинге (216 ч.)

Бег на месте. Слалом. Лыжные гонки. Прыжки на одной ноге. Высокий подъем коленей. Прыжки с перекрещиванием рук. Двойные прыжки. Перекрестные прыжки.

Упражнения с короткой скакалкой (100ч.)

Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук. Упражнения со скакалкой для улучшения осанки, укрепления мышц спины; для укрепления мышц плечевого пояса, развития гибкости плечевых суставов; для развития гибкости, координации, чувства равновесия;

Упражнения с длинной скакалкой (60 ч.)

Диапазон упражнений с длинной скакалкой - от самых простых до очень сложных по координации и согласованию индивидуальных и коллективных действий, позволяющих совершенствовать умение управлять своими движениями, развивать ловкость, воспитывать двигательную сноровку.

2 часть состоит из следующих разделов:

Роуп-скиппинг (36ч.)

Сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах.

Игры со скакалкой (20 ч.)

Реализация в доступной и увлекательной форме системы игровых заданий.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (24 ч.)

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Конкурсы, эстафеты, игры: мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на занятиях скиппингом.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу программы «Скиппинг»

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Для обучения необходима прямоугольная площадка с ровным покрытием: спортивный зал или зал хореографии.

Вспомогательное оборудование: комплект для контроля показателей физической подготовленности, аудио и видеотехника.

Вторая часть – 36 ч. – роуп-скиппинг. Для занятий характерна повышенная эмоциональность, определённый уровень физической подготовленности.

В том числе – 20 ч., выделяется на раздел «Игры со скакалкой».

24 ч. – на раздел «Подготовка и проведение соревновательных мероприятий». Мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер.

Тематическое планирование

Тема занятий	Число часов	Содержание	Личностные, метапредметные результаты
Знания о скиппинге (9ч.)			
Понятие «скиппинг»		Скиппинг как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий скиппингом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	<ul style="list-style-type: none"> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; осознавать персональную ответственность за своё здоровье; формировать активную жизненную позицию.
История возникновения скакалки		История возникновения скакалки в России и других странах мира. Тестирование уровня физической подготовленности.	
Обучение прыжкам на скакалке ОФП (165ч.)			
Обучение прыжкам без скакалки.		Разминка. Подготовительные упражнения. Подскоки. Темп, регулируемый различными способами. Подпрыгивание в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Контроль над дыханием. Фазы прыжка	<ul style="list-style-type: none"> осознавать персональную ответственность за своё здоровье; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
Обучение классическому прыжку вперёд и назад		Разминка. Обучение классическому прыжку вперёд и назад. Отработка 1 фазы прыжка.	
Обучение прыжку боком вперёд и назад		Разминка. Обучение прыжку боком вперёд и назад. Отработка 2 фазы прыжка.	
Обучение прыжку в приседе вперёд и назад		Разминка. Обучение прыжку в приседе вперёд и назад. Отработка 3 фазы прыжка.	
Обучение		Разминка. Обучение прыжку со сменой ног	<ul style="list-style-type: none"> видеть красоту движений, выделять и

прыжку со сменой ног вперёд и назад		вперёд и назад. Отработка 4 фазы прыжка.	<p>обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из различных дисциплин скиппинга, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад		Разминка. Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад. Оценка элементов техники прыжка.	
Обучение прыжку «руки скрестно» вперёд и назад		Разминка. Обучение прыжку «руки скрестно» вперёд и назад. Темповые классические прыжки.	
Обучение прыжку «ноги скрестно» вперёд и назад		Разминка. Обучение прыжку «ноги скрестно» вперёд и назад. Темповые классические прыжки.	
Обучение классическому прыжку через длинную скакалку.		Обучение классическому прыжку через длинную скакалку. Вращение скакалки (вдвоем). Пробегание под вращающейся скакалкой. Пробегание с прыжком через неподвижно висящую скакалку. Пробегание с прыжком через качающуюся скакалку. Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку.	
Техники скиппинга СФП (216 ч.)			
Техники скиппинга		Разминка бег на месте. Слалом. Лыжные гонки. Высокий подъем коленей. Прыжки с перекрещиванием рук. Темповые прыжки.	<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
Упражнения с короткой скакалкой		<p>Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук из о.с.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прыжки на месте, вращая скакалку вперед; – прыжки на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед; – прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе; и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать активную жизненную позицию. • технически правильно выполнять двигательные действия из различных дисциплин скиппинга, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Упражнения с длинной скакалкой		<p>Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой); то же, вбегая и выходя под углом к средней линии. Вбегание навстречу скакалке с прыжком через нее и выбегание обратно (вслед за скакалкой); то же, выполнив серию прыжков. Прыжки в разном и. п. и с различным движением ног: на одной ноге; со сменой ног; сгибая ноги назад; сгибая ноги вперед (группируясь); поднимая высоко колени ("гарцующий бег"); с разведением и сведением ног в прыжке; в полуприседе; в приседе.</p>	
Игра «Нагонялы»		Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
Игра «Забегалы»		Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.	
Игра «Алфавит»		Разминка. Разучивание игры. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.	
Игротека		Разминка. Игры. Прыжки на короткой и длинной скакалках по выбору.	

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (42 ч.)			
Конкурс « Чудесная скакалочка»		Творческий проект. Работа в группах. Подготовка и проведение конкурса.	<ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из различных дисциплин скиппинга, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
Соревнования		Соревнования индивидуальные на короткой скакалке. Соревнования групповые.	
Итого	414 ч.		

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1983
2. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.
3. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. -- М.: Академия, 2005.
5. Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С. 26-28.
6. Лукина Г.Г. Коррекция и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук. - СПб., 2003.
7. Лукина Г.Г., Потапчук А.А. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004.
8. Муравьева С.К. Методика проведения уроков физкультуры в первом классе. - Л.: Просвещение, 1960.
9. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями Методические рекомендации / Автор-составитель С.О. Филиппова-СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2000. - 53 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. Пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-480 с.
11. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культ. / Под редакцией Т.С Лисицкой. - М.: Физкультура и Спорт, 1982. -232 .
12. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. - М.: Советский спорт, 1991.
13. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-774/> Анна Краснорусская. Что такое скиппинг, или какая польза от скакалки.
14. <http://www.nicemama.com/?p=81> Сайт для всей семьи. Скиппинг или упражнения со скакалкой.