

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 53
комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга**

Принято

Решением педагогического совета
Протокол №2 от 27.02. 2024г.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ №53
_____/Н.Л.Завьялова/
Приказ № 10/1- од от 29.02. 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПРЫГАЙ ВЫШЕ ГОЛОВЫ»
(СПОРТИВНЫЕ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ РЕЗИНКУ)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года
Спортивно-оздоровительный этап

Автор-составитель:

Ветрова Е.Н., президент МОФСО
«Федерация спортивных прыжков через
резинку», директор АНО «Территория
здорового спорта»

Реализует: Инструктор по физической
культуре Барашкина Е.Ю.

г. Санкт-Петербург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2- 11
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	11 - 13
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	14-31
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	31-34
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	34
ПРИЛОЖЕНИЯ:.....	35
ПРИЛОЖЕНИЕ А: _План учебно-тренировочного занятия	35
ПРИЛОЖЕНИЕ В: _Методические рекомендации к Программе дополнительного образования	37
ПРИЛОЖЕНИЕ С: Система мониторинга оценки качества учебно-тренировочного процесса по спортивным прыжкам через резинку для ДОУ	42

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «ПРЫГАЙ ВЫШЕ ГОЛОВЫ» (далее Программа) проводится в рамках спортивно-оздоровительного этапа и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии:

Программа реализуется в ходе учебно-вспомогательного процесса в ГБДОУ №53 Кировского района г. Санкт-Петербурга.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации).

Программа реализуется в ходе учебно-вспомогательного процесса в ГБДОУ №53 Кировского района г. Санкт-Петербурга.

1.1. Направленность Программы

Физкультурно-спортивная.

1.2 Адресат Программы

В реализации программы участвуют дети дошкольного возраста 5-7 лет.

1.3. Актуальность Программы

Это актуальное направление с учетом потребностей современных детей в правильной двигательной активности, колоссальной пользы игры для физического, психического и умственного развития, приобретения навыков, задействованных в учебе. В период формирования высокоорганизованных двигательных функций (возраст 5-7 лет) у детей закладываются важные психомоторные механизмы, влияющие в будущем на физическое здоровье и академические результаты.

Спортивная игра «прыжки через резинку» имеет колоссальную пользу для всестороннего развития ребенка. Она включает в себя комплекс координационных прыжковых упражнений различного уровня сложности на специализированном

тренажере (основана на лучших практиках культовой игры «резиночка»). Игра содействует укреплению главных систем организма, суставов и основных групп мышц, развитию крупной моторики, координации движений, зрительно-пространственного восприятия. Психологи называют ее «аэробикой для мозга» и считают одной из лучших подвижных игр для развития нейронных связей, межполушарного взаимодействия, улучшения памяти. Также занятия снимают напряжение и стресс, заменяя комнату разгрузки.

Воспитательное значение – создание условий для воспитания у дошкольников дисциплинированности, уравновешенности. Игра учит коммуницировать в коллективе, помогать друг другу, способствует формированию нравственно-волевых качеств дошкольников. Богатое наследие игры открывает возможности для изучения нашего прошлого.

Занятия одинаково полезны как для подвижных, так и для медлительных детей. У первых происходит выход накопленной энергии, у вторых – тренируется необходимая им подвижность нервных процессов.

1.4. Новизна Программы

Новизна Программы состоит в том, что впервые представлена современная методика обучения прыжкам через резинку в качестве физической активности и инновационного метода двигательной нейрокоррекции детей.

1.5 Уровень освоения Программы

Общекультурный

1.6. Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы объясняется эффективным использованием занятий прыжками через резинку в целях воспитания в дошкольниках всесторонне развитой личности, формирования у них эмоционально-психологической открытости, приобретения устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, создания мотивации к ведению здорового образа жизни. Важное значение имеет укрепление эмоциональной связи поколений, возрождение и поддержка спортивных традиций через развитие культурно-воспитательного потенциала народных подвижных игр.

1.7. Объём и срок усвоения Программы

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы «Прыгай выше головы» составляет 2 года обучения, 72 ч.

1.8. Цель и задачи Программы

Цель Программы

Формирование у дошкольников навыков правильной двигательной активности, развитие у них когнитивных (познавательных) функций, укрепление их физического и психического здоровья, а также углубленное изучение различных видов прыжков через резинку с целью использования в соревновательной деятельности и организации самостоятельного досуга.

Задачи Программы:

Образовательные:

- обучить техническим приемам выполнения упражнений прыжков через резинку;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по спортивной игре «прыжки через резинку».

Воспитательные:

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

Оздоровительные:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;
- укрепить здоровье, совершенствовать физическую подготовленность и повысить работоспособность воспитанников;
- развить координацию, баланс;
- развить быстроту реакции;
- развить выносливость;
- развить зрительно-пространственное восприятие и внимание;
- снять психоэмоциональные нагрузки;
- сформировать волевые качества личности;
- развить навыки произвольности и самоконтроля.

Содержание и материалы Программы организованы по принципу дифференциации упражнений, относящимся к базовым, в соответствии с классификацией уровня сложности «простые».

1.9. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В ходе реализации Программы, занимающийся должен:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях по спортивным прыжкам через резинку;
- названия базовых простых упражнений.

Уметь:

- выполнять базовые простые упражнения прыжков через резинку на высоте 10, 20 и 30 см;
- выполнять базовые простые упражнения в связках (выполнять не менее одной комбинации, состоящей из не менее 5 упражнений и прыжков) на высоте 10 см и ширине 30 см.

Владеть умениями и навыками:

- выполнения упражнений по схемам в карточках;
- соединения упражнений и прыжков в связки (комбинации упражнений).

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации - русский, образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения - очная.

Особенности реализации Программы

Программа реализуется в течение двух лет за рамками основной образовательной деятельности. Режим занятий строится с учетом возрастных, индивидуальных

особенностей детей и регламентируются согласно нормативам действующего СанПина – 1 год обучения (дети 5-6 лет) - 2 раза в неделю (по 25 мин), курс – 36 недель (72 занятия в год на каждого ребенка);

2 год обучения (дети 6-7 лет) - 2 раза в неделю (по 30 мин), курс – 36 недель (72 занятия в год на каждого ребенка);

Формы и режим занятий.

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

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СП 2.4.3648-20.

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

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей, разной результативности в освоении навыков прыжков через резинку.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 25-30 минут (в зависимости от возраста воспитанников: 5-6 лет- 25 минут, 6-7 лет -30 минут), и в соответствии с требованиями физкультурно-спортивной направленности, а также СП 2.4.3648-20, Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Программа включает в себя следующие модули:

Модуль 1. Базовые простые упражнения

Упражнения из различных групп движений чередуются в занятиях. Ряд упражнений для начального освоения упрощаются путем разбития на элементы, без осуществления поворота и т.д. Упражнения выполняются с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений с усложнением посредством изменения высоты 10, 20 и 30 см.

1.1. Базовые простые упражнения без касания резинки

Таблица 1. Упражнения из группы движений без касания резинки

Название	Учебно-методические указания
Березка	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).
Десяточки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.
Девяточки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками и за пределы резинок одновременно двумя ногами.
Семерочки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.

Четверочки	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.
Выпад одной правой	Упражнение из и.п. стоя правым боком к резинке и заносом в подскоке правой ноги в центр между резинками и за пределы резинки.
Выпад одной левой	Упражнение из и.п. стоя левым боком к резинке и заносом в подскоке левой ноги в центр между резинками и за пределы резинки.
Карандаш	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками на одной ноге в центр резинок, за пределы дальней резинки.
Поворот на 90 градусов	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками снаружи резинок и в центр с поворотом 90 градусов.
Маятник	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками снаружи резинок и в центр с поворотом 180 градусов.

1.2. Базовые простые упражнения с прыжком на резинку

Таблица 2. Упражнения из группы движений с прыжком на резинку

Название	Учебно-методические указания
Пешеходы	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.
Бабочка	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.
Фиалка	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.
Песочные часы	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.
Спиной	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками в центр между резинками и на дальнюю резинку одновременно двумя ногами.
Дуга	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками снаружи резинок и одновременно двумя ногами на резинки с поворотом 90 градусов.
Перескок	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками одновременно двумя ногами на дальнюю и ближнюю резинку и со сменой ног, прижимая одновременно обе резинки.
Классики	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками одновременно двумя ногами на резинки и поворотом на 180 градусов.

1.3. Базовые простые упражнения с зацепом резинки

Таблица 3. Упражнения из группы движений с зацепом резинки

Название	Учебно-методические указания
Ноги шире	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.
Единички	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.
Троечки	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.
Горка	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.
Иголочка	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом и натяжением дальней резинки и прыжком на ближнюю резинку.
Стрекоза	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами снаружи ближней резинки, за пределы резинок и зацепом дальней резинки.
Пятерочки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с зацепом ближней резинки и перестроением внутрь перекрученных резинок и прыжком за пределы резинок.

Модуль 2. Упражнение на скорость

Выполняется на высоте 10 см и ширине 30 см. Время выполнения – 30 секунд. Отрабатывается скорость. Фиксируются результаты.

Таблица 4. Упражнение на скорость

Название	Учебно-методические указания
Берёзка	Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.

Модуль 3. Комбинация упражнений.

Выполняется под музыку на высоте 10 см и ширине 30 см. В комбинации должно быть не менее 5 упражнений (прыжков). Оценивается техника выполнения упражнений и связок, музыкальность, ритмичность.

Таблица 5. Комбинация упражнений

Название	Учебно-методические указания
Фристайл	Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.

Способами определения результативности реализации Программы является тестирование сформированности умений и навыков выполнений упражнений, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде сдачи контрольных упражнений.

1.11. Формы подведения итогов реализации Программы дополнительного образования

Формами подведения итогов реализации Программы дополнительного образования являются:

- сдача контрольных упражнений в течение обучения;
- открытое занятие для родителей «Прыгаю и развиваюсь»;
- участие в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях с использованием прыжков через резинку.

Рекомендации, необходимые для проведения занятий:

- Учебная и развивающая нагрузка сочетается с отдыхом, релаксацией.
- Продолжительность занятия:
 - 1 год обучения (дети 5-6 лет) не более 25 минут;
 - 2 год обучения (дети 6-7 лет) не более 30 минут.
- Создание и поддержание в ходе занятия эмоционально-позитивного фона.
- Регулярность занятий 2 раза в неделю.
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм (освещённость, проветривание, время проведения).

При проведении занятий по спортивным прыжкам через резинку необходимо следовать следующим принципам:

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

С первых же базовых прыжков через резинку самое пристальное внимание должно быть уделено осанке спортсмена, так как первые попытки часто приводят к ошибкам. Необходимо, чтобы внимание обучающихся было обращено на поддержание рационального положения тела, предотвращающее травмы. Руки должны быть согнуты в локтях под углом 80-90 градусов и практически прижаты к туловищу.

Чрезвычайно важно использование в процессе обучения игрового метода. Посредством игр, в которых должны присутствовать изучаемые элементы, совершенствуются навыки базовых основных прыжков, воспитывается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. Чтобы повысить плотность группового занятия, рекомендуется выполнение заданий осуществлять поточным способом.

Использование обучающих карточек с названиями и схемами упражнений игры, а также карточек с изображениями (картинками), иллюстрирующими название упражнений повысят увлекательность и эффективность занятий. Благодаря ассоциациям дети быстрее запоминают названия.

Рекомендуемая структура занятия: - план учебно-тренировочного занятия (см. Приложение А)

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

Условия набора обучающихся: согласно требованиям СанПиНа и с согласия родителей (законных представителей).

Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей, используемые на занятиях.

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Средства – упражнения, подвижные игры, танцевальные упражнения, гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

Материально-техническое оснащение Программы

1. Спортивный тренажер для прыжковых упражнений.
2. Секундомер.
3. Счетчики для подсчета прыжков.
4. Музыкальный центр
5. Обучающие карточки с названиями и схемами упражнений игры.
6. Карточки с изображениями, иллюстрирующими название упражнений.
7. Картотека фото- и видеоматериалов.
8. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения занятий.
9. Сценарии итогового занятия «Прыгаю и развиваюсь» и др.
10. Видеоуроки упражнений к Программе

Доступ к видеоурокам упражнений прыжков через резинку размещен на сайте <https://прыжкичезрезинку.рф> (доступ осуществляется через личный кабинет специалиста по физической культуре и спорту).

Кадровое обеспечение программы: занятия проводятся квалифицированным специалистом – инструктором по физической культуре.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.

(1 год обучения)

Продолжительность: учебный год. Начало - сентябрь, окончание - май.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку	1	1	0	Опрос
2	Раздел 1. Базовые простые упражнения. В т.ч.	22,5	-	22,5	зачтено/не зачтено
	Раздел 1.1. Базовые простые упражнения без касания резинки	9	-	9	зачтено/не зачтено
	Раздел 1.2. Базовые простые упражнения с прыжком на резинку	7	-	7	зачтено/не зачтено
	Раздел 1.3. Базовые простые упражнения с зацепом резинки	6,5	-	6,5	зачтено/не зачтено
3	Раздел 2. Упражнение на скорость	2	-	2	зачтено/не зачтено
4	Раздел 3. Комбинация	10	-	10	зачтено/не

	упражнений				зачтено
5	Итоговое занятие «Прыгаю и развиваюсь»	0,5	-	0,5	Показательные выступления
	Итого:	36	1	35	

Учебный план (2 год обучения)

Продолжительность: учебный год. Начало - сентябрь, окончание - май.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку	1	1	0	Опрос
2	Раздел 1. Базовые простые упражнения. В т.ч.	22,5	-	22,5	зачтено/не зачтено
	Раздел 1.1. Базовые простые упражнения без касания резинки	9	-	9	зачтено/не зачтено
	Раздел 1.2. Базовые простые упражнения с прыжком на резинку	7	-	7	зачтено/не зачтено
	Раздел 1.3. Базовые простые упражнения с зацепом резинки	6,5	-	6,5	зачтено/не зачтено
3	Раздел 2. Упражнение на скорость	2	-	2	зачтено/не зачтено
4	Раздел 3. Комбинация упражнений	10	-	10	зачтено/не зачтено
5	Итоговое занятие «Прыгаю и развиваюсь»	0,5	-	0,5	Показательные выступления
	Итого:	36	1	35	

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	30	2 раза в неделю по 25

						мин.
2 год	01.09	31.05	36	72	36	2 раза в неделю по 30 мин.

СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Тема №1. История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку (1 час)

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж выполнения упражнений с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой безопасности.

Беседа на тему «История игры прыжков через резинку». Ознакомление с обучающими карточками со схемами упражнений. Просмотр видеоуроков упражнений.

Раздел 1. Базовые простые упражнения (22,5 часов)

Теория: объяснение и показ базовых простых упражнений.

Практика: обучить детей базовым простым упражнениям из различных групп движений с усложнением посредством изменения высоты резинки. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

Раздел 2. Упражнение на скорость (2 часа)

Теория: показ техники выполнения упражнения «Берёзка» на скорость.

Практика: освоение техники выполнения упражнения «Берёзка» на скорость за 30 секунд в конце каждого занятия с фиксацией результатов. Игры в разминке, развивающие скорость, быстроту реакции. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

Раздел 3. Комбинация упражнений (10 часов)

Теория: расширение представлений детей о прыжках через резинку – соединение упражнений и прыжков в комбинацию упражнений под музыку.

Практика: освоение техники соединения упражнений/ прыжков. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2023 – 2024 учебный год

Целью образовательной области «Физическое развитие» согласно ФГОС дошкольного образования является: охрана и укрепление физического и

психического здоровья ребенка, формирования привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков, на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Спортивные прыжки через резинку – это лично-командная спортивная игра, включающая в себя комплекс прыжковых упражнений на резинке различного уровня сложности (основана на лучших практиках и наследии культовой игры «резиночка»).

Разнообразные прыжки через резинку позволяют в увлекательной игровой форме развить общефизические качества и специальные физические навыки у детей, повысить уровень их физической подготовленности, улучшить общий тонус организма, сформировать двигательные умения, необходимые навыки контроля собственных движений (координации и равновесия тела) и концентрации внимания на задании.

Вводить занятия по прыжкам через резинку необходимо начинать в период формирования высокоорганизованных двигательных функций у детей (в возрасте 5-7 лет). Благодаря игре тренируется моторная память, развивается целая сеть нейронных связей, расширяется зрительно-пространственное восприятие. Разнообразные упражнения, за счет совершенствования и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. Спортивная игра помогает развитию личностных качеств – волевые, коммуникативные и пр.

Занятия можно проводить практически везде: в спортивном зале, на улице в теплое время года.

Целью методических указаний по проведению практических занятий спортивными прыжками через резинку является – вооружение педагога минимально необходимыми знаниями по построению занятий секции физкультурно-оздоровительной направленности.

1 год обучения

Задачи Программы:

Образовательные:

- обучить техническим приемам выполнения упражнений прыжков через резинку;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по спортивной игре «прыжки через резинку».

Воспитательные:

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

Оздоровительные:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;
- укрепить здоровье, совершенствовать физическую подготовленность и повысить работоспособность воспитанников;

- развить координацию, баланс;
- развить быстроту реакции;
- развить выносливость;
- развить зрительно-пространственное восприятие и внимание;
- снять психоэмоциональные нагрузки;
- сформировать волевые качества личности;
- развить навыки произвольности и самоконтроля.

Содержание и материалы Программы организованы по принципу дифференциации упражнений, относящимся к базовым, в соответствии с классификацией уровня сложности «простые».

Программа включает в себя следующие модули:

Модуль 1. Базовые простые упражнения

Упражнения из различных групп движений чередуются в занятиях. Ряд упражнений для начального освоения упрощаются путем разбития на элементы, без осуществления поворота и т.д. Упражнения выполняются с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений с усложнением посредством изменения высоты 10, 20 и 30 см.

1.1. Базовые простые упражнения без касания резинки

Таблица 1. Упражнения из группы движений без касания резинки

Название	Учебно-методические указания
Березка	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).
Десяточки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.
Девяточки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками и за пределы резинок одновременно двумя ногами.
Семерочки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.
Четверочки	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.
Выпад одной правой	Упражнение из и.п. стоя правым боком к резинке и заносом в подскоке правой ноги в центр между резинками и за пределы резинки.
Выпад одной левой	Упражнение из и.п. стоя левым боком к резинке и заносом в подскоке левой ноги в центр между резинками и за пределы резинки.
Карандаш	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками на одной ноге в центр резинок, за пределы дальней резинки.
Поворот на 90	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками

градусов	снаружи резинок и в центр с поворотом 90 градусов.
Маятник	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками снаружи резинок и в центр с поворотом 180 градусов.

1.2. Базовые простые упражнения с прыжком на резинку

Таблица 2. Упражнения из группы движений с прыжком на резинку

Название	Учебно-методические указания
Пешеходы	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.
Бабочка	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.
Фиалка	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.
Песочные часы	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.
Спиной	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками в центр между резинками и на дальнюю резинку одновременно двумя ногами.
Дуга	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками снаружи резинок и одновременно двумя ногами на резинки с поворотом 90 градусов.
Перескок	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками одновременно двумя ногами на дальнюю и ближнюю резинку и со сменой ног, прижимая одновременно обе резинки.
Классики	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками одновременно двумя ногами на резинки и поворотом на 180 градусов.

1.3. Базовые простые упражнения с зацепом резинки

Таблица 3. Упражнения из группы движений с зацепом резинки

Название	Учебно-методические указания
Ноги шире	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.
Единички	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.

Троечки	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.
Горка	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.
Иголочка	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом и натяжением дальней резинки и прыжком на ближнюю резинку.
Стрекоза	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами снаружи ближней резинки, за пределы резинок и зацепом дальней резинки.
Пятерочки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с зацепом ближней резинки и перестроением внутрь перекрученных резинок и прыжком за пределы резинок.

Модуль 2. Упражнение на скорость

Выполняется на высоте 10 см и ширине 30 см. Время выполнения – 30 секунд. Отрабатывается скорость. Фиксируются результаты.

Таблица 4. Упражнение на скорость

Название	Учебно-методические указания
Берёзка	Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.

Модуль 3. Комбинация упражнений.

Выполняется под музыку на высоте 10 см и ширине 30 см. В комбинации должно быть не менее 5 упражнений (прыжков). Оценивается техника выполнения упражнений и связок, музыкальность, ритмичность.

Таблица 5. Комбинация упражнений

Название	Учебно-методические указания
Фристайл	Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.

СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Тема №1. История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку (1 час)

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж выполнения упражнений с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой безопасности.

Беседа на тему «История игры прыжков через резинку». Ознакомление с обучающими карточками со схемами упражнений. Просмотр видеуроков упражнений.

Раздел 1. Базовые простые упражнения (22,5 часов)

Теория: объяснение и показ базовых простых упражнений.

Практика: обучить детей базовым простым упражнениям из различных групп движений с усложнением посредством изменения высоты резинки. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

Раздел 2. Упражнение на скорость (2 часа)

Теория: показ техники выполнения упражнения «Берёзка» на скорость.

Практика: освоение техники выполнения упражнения «Берёзка» на скорость за 30 секунд в конце каждого занятия с фиксацией результатов. Игры в разминке, развивающие скорость, быстроту реакции. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

Раздел 3. Комбинация упражнений (10 часов)

Теория: расширение представлений детей о прыжках через резинку – соединение упражнений и прыжков в комбинацию упражнений под музыку.

Практика: освоение техники соединения упражнений/ прыжков. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

План учебно-тренировочного занятия (1 год обучения).

Разминка (3 минут)	Изучение новых упражнений/повторение изученных (до 10 минут)	Выполнение связок упражнений (до 5 минут)	Упражнение на скорость (до 5 минут)	Заминка (2 минут)
Упражнения, формирующие правильное выполнение прыжков. Гимнастические упражнения, суставная гимнастика (мобилизационные упражнения), упражнения на стабилизацию и баланс. Игры на	Обсудить базовые упражнения, Поза, Техника Новые прыжки: 1-2. Закрепить изученный ранее материал	Обсудить связки упражнений Закрепить ранее изученные упражнения в связках. Добавить одно упражнение.	Выполнение упражнения «Берёзка» на скорость за 30 секунд	Упражнения на снятие напряжения в теле, мобилизационные упражнения

скорость, реакцию.				
-----------------------	--	--	--	--

Способами определения результативности реализации Программы является тестирование сформированности умений и навыков выполнений упражнений, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде сдачи контрольных упражнений.

Теоретические основы спортивных прыжков через резинку

Основные термины:

Упражнение состоит из элементов (прыжок, поворот, зацеп резинки и т.д.). Имеет четко выраженные исходную и конечную позицию.

Комбинация упражнений – совокупность упражнений, элементов упражнений и связок (соединений) с четко выраженными начальными и конечными элементами (соединение 3-х и более упражнений).

Связка (соединение) – согласование упражнений и элементов упражнений между собой.

Упражнения из различных групп движений.

Подразделяются преимущественно на упражнения:

- без касания резинки;
- с зацепом резинки;
- с прыжком на резинку;
- с прижимом резинки.

Форма одежда для занятий прыжками через резинку.

Одежда должна быть максимально удобной и в то же время достаточно облегающей, чтобы не путаться в скакалке.

Обувь лучше выбрать для подвижных игр и спорта, которая обеспечивает амортизацию стопы.

Техника безопасности.

Во внутреннем периметре тренажера должен находиться только один спортсмен. Исключения могут быть, если задание выполняется синхронно с тренером или в паре с другим спортсменом.

Методики проведения занятий

В учебно-тренировочном процессе используются 3 базовые методики, направленные на совершенствование навыков обучающихся.

Метод усложнения. Выполнение одного упражнения на высоте 10, 20 и 30 см, усложняем за счет высоты. И с изменением ширины – усложняем за счет ширины.

Метод отработки связок. Сначала дети выполняют одно упражнение, на втором круге добавляют еще одно упражнение и выполняют два в связке. На третьем круге выполняют предыдущие два упражнения и добавляют еще одно и т.д. В данном случае отрабатывается техника связок в комбинации, очень хорошо начинают работать полушарии, память.

Метод отработки техничности. Количество выполняемых прыжков по нарастающей. Идет максимальная отработка техники выполнения упражнения. Сначала ребенок пропрыгивает один раз упражнение на полный круг, потом два раза, далее – 3, 4 и 5.

Все эти методики чередуются от занятия к занятию.

Очень важно чередовать нагрузку на протяжении всего занятия. Медленный темп с быстрым.

Смена темпа может быть, как за счет самих упражнений (упражнения без касания резинки чередуются с упражнениями с прыжком на резинку или с зацепом резинки); за счет смены этапа разучивания упражнения (медленный темп) этапом выполнения уже известных закрепленных упражнений (быстрый темп).

Смена динамики занятия позволяет чередовать нагрузку, интенсивность и эмоциональность игры. Последовательность выполнения прыжков под музыку хорошо развивает у детей пространственное восприятие, формирует умение координировать и согласовывать движения с темпом музыки, учит внутреннему сигналу к началу действия.

Целесообразно некоторые упражнения разбивать на элементы (составные части упражнения), а затем соединять их в полное упражнение. В этом возрасте у детей только начинают формироваться высокоорганизованные двигательные функции и упражнения целиком могут быть для них еще сложными.

Игровой метод проведения занятия с использованием обучающих карточек со схемами упражнений и карточек с картинками, изображающими название упражнения.

Командная игра.

Группа разбивается на мини команды. Каждая команда вытягивает карточку, обсуждает ее, называет вслух название упражнения и потом его выполняет. Достает следующую карточку и так по кругу. Команда за командой. Такой подход дает возможность самостоятельно изучить схему и название упражнений, проверить знания упражнений. Очень эффективный метод, который вырабатывает умение действовать в команде, заставляет работать мозг еще в процессе изучения схемы.

Личная игра. Каждый ребенок достает карточку, называет вслух название упражнения и потом его выполняет.

В поточном способе проведения занятия всегда есть передышка, она необходима из-за высокой аэробной нагрузки прыжков. А в данном случае она заполнена ещё важными элементами игры и состязательности. Когда упражнения уже будут хорошо знакомы ребятам, можно вести подсчет ошибок у команды и выявлять победителей по наименьшему числу.

Планируемые результаты и способы их проверки

В ходе реализации Программы, занимающийся должен:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях по спортивным прыжкам через резинку;
- названия базовых простых упражнений.

Уметь:

- выполнять базовые простые упражнения прыжков через резинку на высоте 10, 20 и 30 см;
- выполнять базовые простые упражнения в связках (выполнять не менее одной комбинации, состоящей из не менее 5 упражнений и прыжков) на высоте 10 см и ширине 30 см.

Владеть умениями и навыками:

- выполнения упражнений по схемам в карточках;
- соединения упражнений и прыжков в связки (комбинации упражнений).

Формы подведения итогов реализации Программы дополнительного образования

Формами подведения итогов реализации Программы дополнительного образования являются:

- сдача контрольных упражнений в течение обучения;
- открытое занятие для родителей «Прыгаю и развиваюсь»;
- участие в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях с использованием прыжков через резинку.

Вариативные игры с резинкой

Игра «Шнурочек»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Каждый участник команды должен продеть резинку через один предмет своей одежды. Как только конец резинки будет освобожден (покинет одежду последнего участника), конкурс считается выполненным.

Игра «Лошадки»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Дошкольники с удовольствием играют в «лошадки». первый бежит и держит натянутую скакалку, отведя руки назад, второй «правит» партнером.

Игра «Окно»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Один из детей держит натянутую резинку над головой и наклоняет туловище в сторону, другие пытаются пролезть через образованное резинкой отверстие, не задев ее.

Игра «Прыг-скок»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Соревнующиеся прыгают через одну или две лежащие на полу резинки для прыжков с подскоками и без них, на одной ноге и т. п.

Игра «По волнам»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Пара, держа разные концы резинки, движется вперед, натягивая резинку, остальные дети либо перепрыгивают через нее, либо проползают под ней.

Игра «Удочка»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Все стоят по кругу, один из участников стоит в центре и вращает резинку — остальные перепрыгивают через нее. Тот, кто задевает резинку, выходит на середину водить. То же в приседе или упоре лежа.

Использование специального спортивного оборудования

Спортивный тренажер для прыжковых упражнений «Родной спорт» имеет сборно-разборную конструкцию, монтаж/демонтаж которой занимает меньше 5 минут. Это стационарно-передвижная модель, которую очень легко транспортировать и использовать в любом помещении или на улице. Размер 191x218. Изготовлен из материала дерева бук, имеет антиаллергенное покрытие. Сертификат соответствия.

Тренажер имеет простую, быструю регулировку по высоте и ширине резинки. Размеры шага 10 см по высоте, по ширине от 15 до 45 см. Основание имеет форму соты, что позволяет в прыжке иметь достаточно места внутри площадки.

Важная конструктивная особенность для развития у детей зрительно-пространственного восприятия – углы основания центруют площадку. Во время занятий у детей отрабатывается также навык точности приземления в прыжке. Они зрительно видят центр и должны стараться выполнять упражнение в заданном периметре упражнения. Такой навык очень важен. Спортсмен учится контролировать свое тело. Таким образом движения координируются, формируется зрительно-пространственное восприятие.

Резинка на тренажере используется специализированная, которая прошла тестирование. Она круглая, мягкая, определенной толщины, не бьет по ногам. Обладает необходимой упругостью, сохраняет эластичность по всей длине, устойчива к деформации, антиаллергенна.

Для методического, музыкального обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся рекомендуется использовать музыкальный центр. Секундомер и счетчик потребуются для отработки скоростной дисциплины.

2 год обучения

Задачи Программы:

Образовательные:

- обучить техническим приемам выполнения упражнений прыжков через резинку;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по спортивной игре «прыжки через резинку».

Воспитательные:

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

Оздоровительные:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;
- укрепить здоровье, совершенствовать физическую подготовленность и повысить работоспособность воспитанников;
- развить координацию, баланс;
- развить быстроту реакции;
- развить выносливость;
- развить зрительно-пространственное восприятие и внимание;
- снять психоэмоциональные нагрузки;
- сформировать волевые качества личности;
- развить навыки произвольности и самоконтроля.

Содержание и материалы Программы организованы по принципу дифференциации упражнений, относящимся к базовым, в соответствии с классификацией уровня сложности «простые».

Программа включает в себя следующие модули:

Модуль 1. Базовые простые упражнения

Упражнения из различных групп движений чередуются в занятиях. Ряд упражнений для начального освоения упрощаются путем разбития на элементы, без осуществления поворота и т.д. Упражнения выполняются с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений с усложнением посредством изменения высоты 10, 20 и 30 см.

1.1. Базовые простые упражнения без касания резинки

Таблица 1. Упражнения из группы движений без касания резинки

Название	Учебно-методические указания
Березка	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).
Десяточки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.
Девяточки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками и за пределы резинок одновременно двумя ногами.
Семерочки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.
Четверочки	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком

	одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.
Выпад одной правой	Упражнение из и.п. стоя правым боком к резинке и заносом в подскоке правой ноги в центр между резинками и за пределы резинки.
Выпад одной левой	Упражнение из и.п. стоя левым боком к резинке и заносом в подскоке левой ноги в центр между резинками и за пределы резинки.
Карандаш	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками на одной ноге в центр резинок, за пределы дальней резинки.
Поворот на 90 градусов	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками снаружи резинок и в центр с поворотом 90 градусов.
Маятник	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками снаружи резинок и в центр с поворотом 180 градусов.

1.2. Базовые простые упражнения с прыжком на резинку

Таблица 2. Упражнения из группы движений с прыжком на резинку

Название	Учебно-методические указания
Пешеходы	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.
Бабочка	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.
Фиалка	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.
Песочные часы	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.
Спиной	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками в центр между резинками и на дальнюю резинку одновременно двумя ногами.
Дуга	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками снаружи резинок и одновременно двумя ногами на резинки с поворотом 90 градусов.
Перескок	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками одновременно двумя ногами на дальнюю и ближнюю резинку и со сменой ног, прижимая одновременно обе резинки.
Классики	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками одновременно двумя ногами на резинки и поворотом на 180 градусов.

1.3. Базовые простые упражнения с зацепом резинки

Таблица 3. Упражнения из группы движений с зацепом резинки

Название	Учебно-методические указания
Ноги шире	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.
Единички	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.
Троечки	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.
Горка	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.
Иголочка	Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом и натяжением дальней резинки и прыжком на ближнюю резинку.
Стрекоза	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами снаружи ближней резинки, за пределы резинок и зацепом дальней резинки.
Пятерочки	Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с зацепом ближней резинки и перестроением внутрь перекрученных резинок и прыжком за пределы резинок.

Модуль 2. Упражнение на скорость

Выполняется на высоте 10 см и ширине 30 см. Время выполнения – 30 секунд. Отрабатывается скорость. Фиксируются результаты.

Таблица 4. Упражнение на скорость

Название	Учебно-методические указания
Берёзка	Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.

Модуль 3. Комбинация упражнений.

Выполняется под музыку на высоте 10 см и ширине 30 см. В комбинации должно быть не менее 5 упражнений (прыжков). Оценивается техника выполнения упражнений и связок, музыкальность, ритмичность.

Таблица 5. Комбинация упражнений

Название	Учебно-методические указания
Фристайл	Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х,

СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Тема №1. История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку (1 час)

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж выполнения упражнений с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой безопасности.

Беседа на тему «История игры прыжков через резинку». Ознакомление с обучающими карточками со схемами упражнений. Просмотр видеуроков упражнений.

Раздел 1. Базовые простые упражнения (22,5 часов)

Теория: объяснение и показ базовых простых упражнений.

Практика: обучить детей базовым простым упражнениям из различных групп движений с усложнением посредством изменения высоты резинки. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

Раздел 2. Упражнение на скорость (2 часа)

Теория: показ техники выполнения упражнения «Берёзка» на скорость.

Практика: освоение техники выполнения упражнения «Берёзка» на скорость за 30 секунд в конце каждого занятия с фиксацией результатов. Игры в разминке, развивающие скорость, быстроту реакции. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

Раздел 3. Комбинация упражнений (10 часов)

Теория: расширение представлений детей о прыжках через резинку – соединение упражнений и прыжков в комбинацию упражнений под музыку.

Практика: освоение техники соединения упражнений/ прыжков. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

План учебно-тренировочного занятия (2 год обучения).

Разминка (3 минут)	Изучение новых упражнений/повторение изученных (до 15 минут)	Выполнение связок упражнений (до 5 минут)	Упражнение на скорость (до 5 минут)	Заминка (2 минут)
-----------------------	---	---	--	----------------------

Упражнения, формирующие правильное выполнение прыжков. Гимнастические упражнения, суставная гимнастика (мобилизационные упражнения), упражнения на стабилизацию и баланс. Игры на скорость, реакцию.	Обсудить базовые упражнения, Позиция, Техника	Обсудить связки упражнений	Выполнение упражнения «Берёзка» на скорость за 30 секунд	Упражнения на снятие напряжения в теле, мобилизационные упражнения
	Новые прыжки: 1-2. Закрепить изученный ранее материал	Закрепить ранее изученные упражнения в связках. Добавить одно упражнение.		

Примечание: при хорошем освоении одного из блоков можно изменять время, уменьшая и добавляя его в блок менее изученный.

Способами определения результативности реализации Программы является тестирование сформированности умений и навыков выполнений упражнений, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде сдачи контрольных упражнений.

Теоретические основы спортивных прыжков через резинку

Основные термины:

Упражнение состоит из элементов (прыжок, поворот, зацеп резинки и т.д.). Имеет четко выраженные исходную и конечную позицию.

Комбинация упражнений – совокупность упражнений, элементов упражнений и связок (соединений) с четко выраженными начальными и конечными элементами (соединение 3-х и более упражнений).

Связка (соединение) – согласование упражнений и элементов упражнений между собой.

Упражнения из различных групп движений.

Подразделяются преимущественно на упражнения:

- без касания резинки;
- с зацепом резинки;
- с прыжком на резинку;
- с прижимом резинки.

Форма одежды для занятий прыжками через резинку.

Одежда должна быть максимально удобной и в то же время достаточно облегающей, чтобы не путаться в скакалке.

Обувь лучше выбрать для подвижных игр и спорта, которая обеспечивает амортизацию стопы.

Техника безопасности.

Во внутреннем периметре тренажера должен находиться только один спортсмен. Исключения могут быть, если задание выполняется синхронно с тренером или в паре с другим спортсменом.

Методики проведения занятий

В учебно-тренировочном процессе используются 3 базовые методики, направленные на совершенствование навыков обучающихся.

Метод усложнения. Выполнение одного упражнения на высоте 10, 20 и 30 см, усложняем за счет высоты. И с изменением ширины – усложняем за счет ширины.

Метод отработки связок. Сначала дети выполняют одно упражнение, на втором круге добавляют еще одно упражнение и выполняют два в связке. На третьем круге выполняют предыдущие два упражнения и добавляют еще одно и т.д. В данном случае отрабатывается техника связок в комбинации, очень хорошо начинают работать полушарии, память.

Метод отработки техничности. Количество выполняемых прыжков по нарастающей. Идет максимальная отработка техники выполнения упражнения. Сначала ребенок пропрыгивает один раз упражнение на полный круг, потом два раза, далее – 3, 4 и 5.

Все эти методики чередуются от занятия к занятию.

Очень важно чередовать нагрузку на протяжении всего занятия. Медленный темп с быстрым.

Смена темпа может быть, как за счет самих упражнений (упражнения без касания резинки чередуются с упражнениями с прыжком на резинку или с зацепом резинки); за счет смены этапа разучивания упражнения (медленный темп) этапом выполнения уже известных закрепленных упражнений (быстрый темп).

Смена динамики занятия позволяет чередовать нагрузку, интенсивность и эмоциональность игры. Последовательность выполнения прыжков под музыку хорошо развивает у детей пространственное восприятие, формирует умение координировать и согласовывать движения с темпом музыки, учит внутреннему сигналу к началу действия.

Целесообразно некоторые упражнения разбивать на элементы (составные части упражнения), а затем соединять их в полное упражнение. В этом возрасте у детей только начинают формироваться высокоорганизованные двигательные функции и упражнения целиком могут быть для них еще сложными.

Игровой метод проведения занятия с использованием обучающих карточек со схемами упражнений и карточек с картинками, изображающими название упражнения.

Командная игра.

Группа разбивается на мини команды. Каждая команда вытягивает карточку, обсуждает ее, называет вслух название упражнения и потом его выполняет. Достает следующую карточку и так по кругу. Команда за командой. Такой подход дает

возможность самостоятельно изучить схему и название упражнений, проверить знания упражнений. Очень эффективный метод, который вырабатывает умение действовать в команде, заставляет работать мозг еще в процессе изучения схемы.

Личная игра. Каждый ребенок достает карточку, называет вслух название упражнения и потом его выполняет.

В поточном способе проведения занятия всегда есть передышка, она необходима из-за высокой аэробной нагрузки прыжков. А в данном случае она заполнена ещё важными элементами игры и состязательности. Когда упражнения уже будут хорошо знакомы ребятам, можно вести подсчет ошибок у команды и выявлять победителей по наименьшему числу.

Планируемые результаты и способы их проверки

В ходе реализации Программы, занимающийся должен:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях по спортивным прыжкам через резинку;
- названия базовых простых упражнений.

Уметь:

- выполнять базовые простые упражнения прыжков через резинку на высоте 10, 20 и 30 см;
- выполнять базовые простые упражнения в связках (выполнять не менее одной комбинации, состоящей из не менее 5 упражнений и прыжков) на высоте 10 см и ширине 30 см.

Владеть умениями и навыками:

- выполнения упражнений по схемам в карточках;
- соединения упражнений и прыжков в связки (комбинации упражнений).

Формы подведения итогов реализации Программы дополнительного образования

Формами подведения итогов реализации Программы дополнительного образования являются:

- сдача контрольных упражнений в течение обучения;
- открытое занятие для родителей «Прыгаю и развиваюсь»;
- участие в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях с использованием прыжков через резинку.

Вариативные игры с резинкой

Игра «Шнурочек»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Каждый участник команды должен продеть резинку через один предмет своей одежды. Как только конец резинки будет освобожден (покинет одежду последнего участника), конкурс считается выполненным.

Игра «Лошадки»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Дошкольники с удовольствием играют в «лошадки». первый бежит и держит натянутую скакалку, отведя руки назад, второй «правит» партнером.

Игра «Окно»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Один из детей держит натянутую резинку над головой и наклоняет туловище в сторону, другие пытаются пролезть через образованное резинкой отверстие, не задев ее.

Игра «Прыг-скок»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Соревнующиеся прыгают через одну или две лежащие на полу резинки для прыжков с подскоками и без них, на одной ноге и т. п.

Игра «По волнам»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Пара, держа разные концы резинки, движется вперед, натягивая резинку, остальные дети либо перепрыгивают через нее, либо проползают под ней.

Игра «Удочка»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Все стоят по кругу, один из участников стоит в центре и вращает резинку — остальные перепрыгивают через нее. Тот, кто задевает резинку, выходит на середину водить. То же в приседе или упоре лежа.

Использование специального спортивного оборудования

Спортивный тренажер для прыжковых упражнений «Родной спорт» имеет сборно-разборную конструкцию, монтаж/демонтаж которой занимает меньше 5 минут. Это стационарно-передвижная модель, которую очень легко транспортировать и использовать в любом помещении или на улице. Размер 191x218. Изготовлен из материала дерева бук, имеет антиаллергенное покрытие. Сертификат соответствия.

Тренажер имеет простую, быструю регулировку по высоте и ширине резинки. Размеры шага 10 см по высоте, по ширине от 15 до 45 см. Основание имеет форму соты, что позволяет в прыжке иметь достаточно места внутри площадки.

Важная конструктивная особенность для развития у детей зрительно-пространственного восприятия – углы основания центруют площадку. Во время занятий у детей отрабатывается также навык точности приземления в прыжке. Они зрительно видят центр и должны стараться выполнять упражнение в заданном периметре упражнения. Такой навык очень важен. Спортсмен учится контролировать свое тело. Таким образом движения координируются, формируется зрительно-пространственное восприятие.

Резинка на тренажере используется специализированная, которая прошла тестирование. Она круглая, мягкая, определенной толщины, не бьет по ногам.

Обладает необходимой упругостью, сохраняет эластичность по всей длине, устойчива к деформации, антиаллергенна.

Для методического, музыкального обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся рекомендуется использовать музыкальный центр. Секундомер и счетчик потребуются для отработки скоростной дисциплины.

5. Методические и оценочные материалы

Использование специального спортивного оборудования

Спортивный тренажер для прыжковых упражнений «Родной спорт» имеет сборно-разборную конструкцию, монтаж/демонтаж которой занимает меньше 5 минут. Это стационарно-передвижная модель, которую очень легко транспортировать и использовать в любом помещении или на улице. Размер 191x218. Изготовлен из материала дерева бук, имеет антиаллергенное покрытие. Сертификат соответствия.

Тренажер имеет простую, быструю регулировку по высоте и ширине резинки. Размеры шага 10 см по высоте, по ширине от 15 до 45 см. Основание имеет форму соты, что позволяет в прыжке иметь достаточно места внутри площадки.

Важная конструктивная особенность для развития у детей зрительно-пространственного восприятия – углы основания центруют площадку. Во время занятий у детей отрабатывается также навык точности приземления в прыжке. Они зрительно видят центр и должны стараться выполнять упражнение в заданном периметре упражнения. Такой навык очень важен. Спортсмен учится контролировать свое тело. Таким образом движения координируются, формируется зрительно-пространственное восприятие.

Резинка на тренажере используется специализированная, которая прошла тестирование. Она круглая, мягкая, определенной толщины, не бьет по ногам. Обладает необходимой упругостью, сохраняет эластичность по всей длине, устойчива к деформации, антиаллергенна.

Для методического, музыкального обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся рекомендуется использовать музыкальный центр. Секундомер и счетчик потребуются для отработки скоростной дисциплины.

Система мониторинга оценки качества учебно-тренировочного процесса по спортивным прыжкам через резинку для ДОУ

Объекты мониторинга

Объектом мониторинга являются результаты учебно-тренировочного процесса и средства, которые используются для их достижения.

Мониторинговая карта отражает работу по 4 направлениям:

обучающиеся;

родители;

медико-психолого-педагогическое сопровождение учебно - тренировочного процесса;

методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Обучающиеся, как объект мониторинга

Мы рассматриваем следующие показатели:

1. Количественные результаты анализируются три раза в течение учебного года. Анализируется количество обучающихся, сохранность контингента обучающихся, количество мальчиков и девочек.

2. К качественным результатам учебно-тренировочной деятельности относятся результаты психофизического развития, которые отслеживаются путем тестирования обучающегося на нулевом и итоговом этапе (Приложение 1) и результаты достижений в освоении программы, которые отслеживаются путем проведения промежуточных и итогового этапов мониторинга обучающихся (Приложение 2).

Нулевой этап проводится в течение двух недель после набора обучающихся в группу.

Его цель – определение уровня подготовки и психофизического развития обучающихся в начале цикла обучения, т.е. **начальное диагностирование**. Формы проведения нулевого этапа мониторинга – это тестирование, собеседование, наблюдение.

Организация проведения осуществляется тренерами-преподавателями и педагогами-психологами.

Результаты нулевого этапа заносятся в мониторинговую карту.

Промежуточная аттестация проводится в ноябре и феврале.

Ее цель – подведение промежуточных итогов проведения занятий и достижений обучающихся.

Задачи:

Оценка успешности выбора средств, технологий и методики. Корректировка учебно-тренировочного процесса.

Результаты промежуточной аттестации, анализ с выводами и предложениями заносятся в мониторинговую карту.

Цель проведения итогового этапа мониторинга – подведение итогов года обучения.

Задачи, решаемые при проведении итогового мониторинга: анализ результатов обучения на психофизическое развитие; оценка успешности усвоения обучающимися образовательной программы; анализ действий тренера-преподавателя.

Итоговая аттестация проводится в мае. Формами проведения итоговой аттестации являются: соревнования, открытый урок, показательные выступления; тестирование.

Результаты итогового мониторинга, анализ с выводами и предложениями заносятся в мониторинговую карту.

Результаты исследования спортивных достижений обучающихся. Вместе с медработником/педагогом-психологом и тренером-преподавателем отслеживаются такие показатели компетентности:

- уровень развития физических и психических способностей;

- эмоциональных качеств личности; креативности; самооценки.
- выявление отношения занимающихся к спортивной игре; включая мотивацию занятий и сферу познавательных интересов.

Родители как объект мониторинга

Работа с родителями ведется в 2-х направлениях:

- Встреча с родителями на предмет ознакомления с пользой спортивных прыжков через резинку и началом организации занятий на базе учреждения.
- Проведение совместных праздников и мероприятий, открытых уроков, показательных выступлений.

Анализ проводится по двум показателям:

1. Спортивно-оздоровительный запрос.
2. Уровень удовлетворенности занятиями, пожелания. Форма получения обратной связи – анкетирование.

Показатели результативности

1. **Количественные** результаты, т.е. результаты, выраженные в конечной форме достигнутого итога. Положительным результатом является сохранность контингента либо увеличение числа обучающихся.

2. **Качественные** результаты учебно-тренировочного процесса определяются ростом оценки психофизических навыков обучающихся и усвоением образовательной программы.

Качество обучения

- Качество преподавания и обучения
- Стабильность работы групп
- Уровень методической работы
- Уровень спортивно-оздоровительной мотивации обучающихся

Качество воспитания

- Микроклимат в группах
- Взаимодействие с родителями
- Воспитывающее воздействие тренера-преподавателя

Компетентность обучающихся

- Уровень физического развития и познавательных способностей
- Эмоциональных качеств обучающихся, самооценки

6. Список литературы

1. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.
2. Ветрова Е.Н. Прыжки через резинку как метод двигательной нейрокоррекции детей // Современная начальная школа. 2023. № 11 (54).

3. Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста // Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2022. Изд.: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.
4. Как подвижные игры влияют на развитие мозга в детстве. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 05.09.2023. URL: <https://www.jvlife.ru/articles/2265-kak-podvizhnye-igry-vliayut-na-razvitie-mozga-v-detstve>.
5. 5 советских дворовых игр, которым теперь дети обучаются у нейропсихологов, чтобы справляться со школой. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 03.09.2023. URL: <https://kulturologia.ru/blogs/251120/48260/>.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ 04-10/2554 - 113 с.
7. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://government.ru/info/35559/> - Дата доступа: 10.07.2020.
8. Обожина, Д. А. О 212 Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб. пособие / Д. А. Обожина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд во Урал. ун та, 2017. — 76 с.
9. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р. «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
10. Федеральный закон № 329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=330796&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.5781515752463819#07770411070864511> - Дата доступа: 10.07.2020.
11. Физкультурно-спортивные организации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://fb.ru/article/398393/fizkulturno-sportivnyie-organizatsii-klassifikatsiya-factoryi-razvitiya-i-deyatelnosti> Дата доступа: 03.07.2020.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 8. План учебно-тренировочного занятия (1 год обучения).

Разминка (3 минут)	Изучение новых упражнений/повторение изученных (до 10 минут)	Выполнение связок упражнений (до 5 минут)	Упражнение на скорость (до 5 минут)	Заминка (2 минут)
Упражнения, формирующие правильное выполнение прыжков. Гимнастические упражнения, суставная гимнастика (мобилизационные упражнения), упражнения на стабилизацию и баланс. Игры на скорость, реакцию.	Обсудить базовые упражнения, Поза, Техника Новые прыжки: 1-2. Закрепить изученный ранее материал	Обсудить связки упражнений Закрепить ранее изученные упражнения в связках. Добавить одно упражнение.	Выполнение упражнения «Берёзка» на скорость за 30 секунд	Упражнения на снятие напряжения в теле, мобилизационные упражнения

Таблица 9. План учебно-тренировочного занятия (2 год обучения).

Разминка (3 минут)	Изучение новых упражнений/повторение изученных (до 15 минут)	Выполнение связок упражнений (до 5 минут)	Упражнение на скорость (до 5 минут)	Заминка (2 минут)
Упражнения, формирующие правильное выполнение	Обсудить базовые упражнения, Поза, Техника	Обсудить связки упражнений	Выполнение упражнения	Упражнения на снятие напряжения в теле,

прыжков. Гимнастические упражнения, суставная гимнастика (мобилизационн ые упражнения), упражнения на стабилизацию и баланс. Игры на скорость, реакцию.	Новые прыжки: 1-2. Закрепить изученный ранее материал	Закрепить ранее изученные упражнения в связках. Добавить одно упражнение.	«Берёзка» на скорость за 30 секунд	мобилизационн ые упражнения
---	---	--	---	--------------------------------

Примечание: при хорошем освоении одного из блоков можно изменять время, уменьшая и добавляя его в блок менее изученный.

Методические рекомендации к Программе дополнительного образования

Введение

Целью образовательной области «Физическое развитие» согласно ФГОС дошкольного образования является: охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирования привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков, на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Спортивные прыжки через резинку – это лично-командная спортивная игра, включающая в себя комплекс прыжковых упражнений на резинке различного уровня сложности (основана на лучших практиках и наследии культовой игры «резиночка»).

Разнообразные прыжки через резинку позволяют в увлекательной игровой форме развить общефизические качества и специальные физические навыки у детей, повысить уровень их физической подготовленности, улучшить общий тонус организма, сформировать двигательные умения, необходимые навыки контроля собственных движений (координации и равновесия тела) и концентрации внимания на задании.

Вводить занятия по прыжкам через резинку необходимо начинать в период формирования высокоорганизованных двигательных функций у детей (в возрасте 5-7 лет). Благодаря игре тренируется моторная память, развивается целая сеть нейронных связей, расширяется зрительно-пространственное восприятие. Разнообразные упражнения, за счет совершенствования и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. Спортивная игра помогает развитию личностных качеств – волевые, коммуникативные и пр.

Занятия можно проводить практически везде: в спортивном зале, на улице в теплое время года.

Целью методических указаний по проведению практических занятий спортивными прыжками через резинку является – вооружение педагога минимально необходимыми знаниями по построению занятий секции физкультурно-оздоровительной направленности.

1. Историческая справка

Спортивные прыжки через резинку являются современной версией культовой игры «резиночка», которая была очень популярна в Советском Союзе. Игра родом из самого знаменитого международного лагеря «Артек», который в советское время считался визитной карточкой пионерской организации страны. Советских школьников с этой игрой познакомили чешские пионеры, приехавшие отдыхать в лагерь в Крым. Это были 60-е годы XX столетия. Из «Артека» игра быстро разошлась по всему Советскому Союзу.

Сама игра, точнее ее прародительница, возникла в Китае еще в VII веке и постепенно распространилась по всей Юго-Восточной Азии, а затем и Европе.

Игра со временем все больше имела национальный окрас и становилась собственным культурным кодом Советского Союза. Играли советские дети в «резиночку» при каждом удобном случае – в школе, во время перемен, во дворе и т. д. Упражнения и правила игры передавались из уст в уста. В разных регионах они часто имели различия, поскольку развивались во дворе. Отличались названия, количество упражнений, сложность их выполнения и даже сама «считалочка» – набор слов или звуков, задающий темп и фигуры игры.

Ребенок, приехавший на каникулы, скажем, из Москвы в Краснодар, мог обнаружить, что его версия игры отличается от местной просто кардинально! В ходу были «московские резиночки», «крымские». «ленинградские» и еще бесконечное количество вариантов.

Спортивные прыжки через резинку – это молодая спортивная игра, которая основана на лучших практиках и наследии игры «резиночка». Упражнения и правила игры собирались как фольклор. Появились и новые названия прыжков. Утверждены правила и спортивные дисциплины игры. А для проведения тренировок и соревнований создан технологичный тренажер.

Идея возрождения игры возникла еще в 2019 году. Именно тогда была разработана первая модель спортивного тренажера для прыжковых упражнений. Но официальным стартом проекта по развитию современных прыжков через резинку авторы называют 2021 год, когда он был презентован на Международной спортивной выставке «SportForumLive 2021. Современный спорт. Инновации и перспективы». В ноябре 2022 года официально зарегистрирована Межрегиональная федерация спортивных прыжков через резинку.

Игра, рожденная пионерией, и сейчас имеет символы самой мощной детско-юношеской организации. Ведь пионеры – проводники родного спорта.

2. Теоретические основы спортивных прыжков через резинку

Основные термины:

Упражнение состоит из элементов (прыжок, поворот, зацеп резинки и т.д.). Имеет четко выраженные исходную и конечную позицию.

Комбинация упражнений – совокупность упражнений, элементов упражнений и связок (соединений) с четко выраженными начальными и конечными элементами (соединение 3-х и более упражнений).

Связка (соединение) – согласование упражнений и элементов упражнений между собой.

Упражнения из различных групп движений.

Подразделяются преимущественно на упражнения:

- без касания резинки;
- с зацепом резинки;
- с прыжком на резинку;
- с прижимом резинки.

Форма одежда для занятий прыжками через резинку.

Одежда должна быть максимально удобной и в то же время достаточно облегающей, чтобы не путаться в скакалке.

Обувь лучше выбрать для подвижных игр и спорта, которая обеспечивает амортизацию стопы.

Техника безопасности.

Во внутреннем периметре тренажера должен находиться только один спортсмен. Исключения могут быть, если задание выполняется синхронно с тренером или в паре с другим спортсменом.

Методики проведения занятий

В учебно-тренировочном процессе используются 3 базовые методики, направленные на совершенствование навыков обучающихся.

Метод усложнения. Выполнение одного упражнения на высоте 10, 20 и 30 см, усложняем за счет высоты. И с изменением ширины – усложняем за счет ширины.

Метод отработки связок. Сначала дети выполняют одно упражнение, на втором круге добавляют еще одно упражнение и выполняют два в связке. На третьем круге выполняют предыдущие два упражнения и добавляют еще одно и т.д. В данном случае отрабатывается техника связок в комбинации, очень хорошо начинают работать полушарии, память.

Метод отработки техничности. Количество выполняемых прыжков по нарастающей. Идет максимальная отработка техники выполнения упражнения. Сначала ребенок пропрыгивает один раз упражнение на полный круг, потом два раза, далее – 3, 4 и 5.

Все эти методики чередуются от занятия к занятию.

Очень важно чередовать нагрузку на протяжении всего занятия. Медленный темп с быстрым.

Смена темпа может быть, как за счет самих упражнений (упражнения без касания резинки чередуются с упражнениями с прыжком на резинку или с зацепом резинки); за счет смены этапа разучивания упражнения (медленный темп) этапом выполнения уже известных закрепленных упражнений (быстрый темп).

Смена динамики занятия позволяет чередовать нагрузку, интенсивность и эмоциональность игры. Последовательность выполнения прыжков под музыку хорошо развивает у детей пространственное восприятие, формирует умение координировать и согласовывать движения с темпом музыки, учит внутреннему сигналу к началу действия.

Целесообразно некоторые упражнения разбивать на элементы (составные части упражнения), а затем соединять их в полное упражнение. В этом возрасте у

детей только начинают формироваться высокоорганизованные двигательные функции и упражнения целиком могут быть для них еще сложными.

Игровой метод проведения занятия с использованием обучающих карточек со схемами упражнений и карточек с картинками, изображающими название упражнения.

Командная игра.

Группа разбивается на мини команды. Каждая команда вытягивает карточку, обсуждает ее, называет вслух название упражнения и потом его выполняет. Достает следующую карточку и так по кругу. Команда за командой. Такой подход дает возможность самостоятельно изучить схему и название упражнений, проверить знания упражнений. Очень эффективный метод, который вырабатывает умение действовать в команде, заставляет работать мозг еще в процессе изучения схемы.

Личная игра. Каждый ребенок достает карточку, называет вслух название упражнения и потом его выполняет.

В поточном способе проведения занятия всегда есть передышка, она необходима из-за высокой аэробной нагрузки прыжков. А в данном случае она заполнена ещё важными элементами игры и состязательности. Когда упражнения уже будут хорошо знакомы ребятам, можно вести подсчет ошибок у команды и выявлять победителей по наименьшему числу.

Вариативные игры с резинкой

Игра «Шнурочек»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Каждый участник команды должен продеть резинку через один предмет своей одежды. Как только конец резинки будет освобожден (покинет одежду последнего участника), конкурс считается выполненным.

Игра «Лошадки»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Дошкольники с удовольствием играют в «лошадки». первый бежит и держит натянутую скакалку, отведя руки назад, второй «правит» партнером.

Игра «Окно»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Один из детей держит натянутую резинку над головой и наклоняет туловище в сторону, другие пытаются пролезть через образованное резинкой отверстие, не задев ее.

Игра «Прыг-скок»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Соревнующиеся прыгают через одну или две лежащие на полу резинки для прыжков с подскоками и без них, на одной ноге и т. п.

Игра «По волнам»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Пара, держа разные концы резинки, движется вперед, натягивая резинку, остальные дети либо перепрыгивают через нее, либо проползают под ней.

Игра «Удочка»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Все стоят по кругу, один из участников стоит в центре и вращает резинку — остальные перепрыгивают через нее. Тот, кто задевает резинку, выходит на середину водить. То же в приседе или упоре лежа.

Использование специального спортивного оборудования

Спортивный тренажер для прыжковых упражнений «Родной спорт» имеет сборно-разборную конструкцию, монтаж/демонтаж которой занимает меньше 5 минут. Это стационарно-передвижная модель, которую очень легко транспортировать и использовать в любом помещении или на улице. Размер 191x218. Изготовлен из материала дерева бук, имеет антиаллергенное покрытие. Сертификат соответствия.

Тренажер имеет простую, быструю регулировку по высоте и ширине резинки. Размеры шага 10 см по высоте, по ширине от 15 до 45 см. Основание имеет форму соты, что позволяет в прыжке иметь достаточно места внутри площадки.

Важная конструктивная особенность для развития у детей зрительно-пространственного восприятия – углы основания центруют площадку. Во время занятий у детей отрабатывается также навык точности приземления в прыжке. Они зрительно видят центр и должны стараться выполнять упражнение в заданном периметре упражнения. Такой навык очень важен. Спортсмен учится контролировать свое тело. Таким образом движения координируются, формируется зрительно-пространственное восприятие.

Резинка на тренажере используется специализированная, которая прошла тестирование. Она круглая, мягкая, определенной толщины, не бьет по ногам. Обладает необходимой упругостью, сохраняет эластичность по всей длине, устойчива к деформации, антиаллергенна.

Для методического, музыкального обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся рекомендуется использовать музыкальный центр. Секундомер и счетчик потребуются для отработки скоростной дисциплины.

**Система мониторинга оценки качества
учебно-тренировочного процесса
по спортивным прыжкам через резинку для ДОУ**

Объекты мониторинга

Объектом мониторинга являются результаты учебно-тренировочного процесса и средства, которые используются для их достижения.

Мониторинговая карта отражает работу по 4 направлениям:

обучающиеся;

родители;

медико-психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса;

методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Обучающиеся, как объект мониторинга

Мы рассматриваем следующие показатели:

1. Количественные результаты анализируются три раза в течение учебного года. Анализируется количество обучающихся, сохранность контингента обучающихся, количество мальчиков и девочек.
2. К качественным результатам учебно-тренировочной деятельности относятся результаты психофизического развития, которые отслеживаются путем тестирования обучающегося на нулевом и итоговом этапе и результаты достижений в освоении программы, которые отслеживаются путем проведения промежуточных и итогового этапов мониторинга обучающихся.

Нулевой этап проводится в течение двух недель после набора обучающихся в группу.

Его цель – определение уровня подготовки и психофизического развития обучающихся в начале цикла обучения, т.е. **начальное диагностирование**. Формы проведения нулевого этапа мониторинга – это тестирование, собеседование, наблюдение.

Организация проведения осуществляется тренерами-преподавателями и педагогами-психологами.

Результаты нулевого этапа заносятся в мониторинговую карту.

Промежуточная аттестация проводится в ноябре и феврале.

Ее цель – подведение промежуточных итогов проведения занятий и достижений обучающихся.

Задачи:

Оценка успешности выбора средств, технологий и методики. Корректировка учебно-тренировочного процесса.

Результаты промежуточной аттестации, анализ с выводами и предложениями заносятся в мониторинговую карту.

Цель проведения **итогового этапа мониторинга** – подведение итогов года обучения.

Задачи, решаемые при проведении итогового мониторинга: анализ результатов обучения на психофизическое развитие; оценка успешности усвоения обучающимися образовательной программы; анализ действий тренера-преподавателя.

Итоговая аттестация проводится в мае. Формами проведения итоговой аттестации являются: соревнования, открытый урок, показательные выступления; тестирование.

Результаты итогового мониторинга, анализ с выводами и предложениями заносятся в мониторинговую карту.

Результаты исследования спортивных достижений обучающихся. Вместе с медработником/педагогом-психологом и тренером-преподавателем отслеживаются такие показатели компетентности:

- уровень развития физических и психических способностей;
- эмоциональных качеств личности; креативности; самооценки.
- выявление отношения занимающихся к спортивной игре; включая мотивацию занятий и сферу познавательных интересов.