

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад № 7»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» .08.2024г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №7»  
Т.Н.Говорун  
«29» .08.2024г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПРЫГАЙ ВЫШЕ ГОЛОВЫ»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Коновалова Софья Николаевна,  
инструктор по физическому воспитанию

г. Черняховск, 2024.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность Программы.**

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

### **Актуальность Программы**

Это актуальное направление с учётом потребностей детей компенсирующей группы в правильной двигательной активности, колоссальной пользы игры для физического, психического и умственного развития, приобретения навыков, задействованных в учёбе. 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 ребёнка. Она включает в себя комплекс координационных прыжковых упражнений различного уровня сложности на специализированном тренажёре (основана на лучших практиках культовой игры «резиночка»). Игра предусматривает приобретение ребёнком двигательного опыта и овладение основными движениями; развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и крупной моторики; формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, зрительно-пространственного восприятия. Занятия спортивными прыжками через резинку содействуют обучению общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм. Психологи называют ее «аэробикой для мозга» и считают

одной из лучших подвижных игр для развития нейронных связей, межполушарного взаимодействия, улучшения памяти, а значит – формированию школьно-значимых функций. 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.

### **Отличительные особенности Программы.**

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

### **Адресат Программы**

Педагогическая целесообразность Адаптированной 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.

### **Объем и сроки освоения программы.**

Срок реализации, адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Прыгай выше головы» составляет 9 месяцев обучения. В реализации программы участвуют дети дошкольного возраста 5-7 лет.

### **Формы обучения.**

Форма обучения - очная.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Содержание программы ориентировано на детские одновозрастные группы в количестве от 6 до 8 человек.

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

В целом состав групп остаётся постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребёнка 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.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

1 раз в неделю, для детей от 5 до 6 лет – 25 минут, от 6 до 7 лет – 30 минут, в соответствии с требованиями физкультурно-спортивной направленности, а также СП 2.4.3648-20, МР 2.4.0259-21, Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность Адаптированной 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.

### **Практическая значимость.**

Адаптированная программа «Прыгай выше головы» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всеми навыками спортивных прыжков через резинку.

В процессе обучения все обучающиеся получают знания, способы, комбинации выполнения различных видов прыжков.

Реализация данной программы позволяет обучающимся овладеть не только навыкам, но и координации выполнения всех упражнений, укреплять их физическое и психологическое здоровье.

Таким образом данная программа рассчитана на углублённое изучение различных видов прыжков через резинку с целью использования в соревновательной деятельности, как на занятиях, так и в домашнем досуге.

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

### **Задачи Адаптированной программы:**

#### *Образовательные:*

- обучить техническим приёмам 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 счёт 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».

**Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности; - принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

## **Основные методы и формы.**

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

**Словесный метод**, обращённый 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 ребёнка.

**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 даёт 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).

**Формы подведения итогов:**

- сдача контрольных упражнений в течение обучения;
- открытое занятие для родителей «Прыгаю и развиваюсь».

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**В ходе реализации Адаптированной программы занимающийся должен:**

**Знать:**

- историю спортивной игры;
- 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).

**Базовые простые упражнения.**

Упражнения из различных групп движений чередуются в занятиях. Ряд упражнений для начального освоения упрощаются путём разбития на

элементы, без осуществления поворота и т.д. Упражнения выполняются с использованием спортивного тренажёра для прыжковых упражнений с усложнением посредством изменения высоты 10, 20 и 30 см.

Содержание программы.

### **История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку (2 часа)**

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж выполнения упражнений с использованием спортивного тренажёра 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.

### **Базовые простые упражнения (23 часа)**

Теория: объяснение и показ базовых простых упражнений. Практика: обучить детей базовым простым упражнениям из различных групп движений с усложнением посредством изменения высоты резинки.

### **Упражнение на скорость (5 часов)**

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.

### **Комбинация упражнений (5 часов)**

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

Практика: освоение техники соединения упражнений/ прыжков.

Учебный план.

№	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	2	2	0	<b>Опрос</b>
2	Раздел 1. Базовые простые упражнения. В т.ч.	8	-	8	<b>зачтено/не зачтено</b>
	Раздел 1.1. Базовые простые упражнения без касания резинки	5	-	5	<b>зачтено/не зачтено</b>
	Раздел 1.2. Базовые простые упражнения с прыжком на резинку	5	-	5	<b>зачтено/не зачтено</b>
	Раздел 1.3. Базовые простые упражнения с зацепом резинки	5	-	5	<b>зачтено/не зачтено</b>
3	Раздел 2. Упражнение на скорость	5	-	5	<b>зачтено/не зачтено</b>
4	Раздел 3. Комбинация упражнений	5	-	5	<b>зачтено/не зачтено</b>
5	Итоговое занятие «Прыгаю и развиваюсь»	1	-	1	<b>Показательные выступления</b>
	<b>Итого:</b>	36	2	34	

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	4	16.00	очная	1	Ознакомление с правилами поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж выполнения упражнений с использованием спортивного тренажёра для прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой безопасности.	Спортивный зал	опрос
2	сентябрь	11	16.00	очная	1	Беседа на тему «История игры прыжков через резинку». Ознакомление с обучающими карточками со схемами упражнений. Просмотр видеоуроков упражнений.	Спортивный зал	опрос
3	сентябрь	18	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Изучение новых упражнений: Единички, Троечки, Горка.	Спортивный зал	Зачтено/незачтено
4	сентябрь	25	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение	Спортивный	Зачтено/незачтено

						изученных упражнений, изучение новых: Пешеходы, Четвёрочки.	зал	ено
5	октябрь	2	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Берёзка, Десяточки.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
6	октябрь	9	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Десяточки, Семёрочки.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
7	октябрь	16	16.00	очная	1	Упражнения на скорость: Берёзка. Изучение и выполнение на время.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
8	октябрь	23	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Изучение новых упражнений: Выпад одной правой, Выпад одной левой.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
9	октябрь	30	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Бабочка, Фиалка.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
10	ноябрь	6	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Иголочка, Клёш.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено

11	ноябрь	13	16.00	очная	1	Упражнение на скорость: Берёзка. Выполнение на время.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
12	ноябрь	20	16.00	очная	1	Базовые упражнения с комбинацией прыжков. Изучение упражнений: Кораблик, Платочек.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
13	ноябрь	27	16.00	очная	1	Базовые упражнения с комбинацией прыжков. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Ленинградские, Московские.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
14	декабрь	4	16.00	очная	1	Базовые упражнения с комбинацией прыжков. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Монарх, Бриллиант.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
15	декабрь	11	16.00	очная	1	Базовые упражнения с комбинацией прыжков. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Пружина, Комби, Стрекоза.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
16	декабрь	18	16.00	очная	1	Базовые упражнения с комбинацией прыжков. Повторение всех изученных	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено

						упражнений.		
17	декабрь	25	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение всех изученных упражнений.	Спортивный зал	Зачтено/незачтено
18	январь	15	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Изучение новых упражнений: Стрекоза, Карандаш, Поворот на 90 градусов.	Спортивный зал	Зачтено/незачтено
19	январь	22	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Маятник, Песочные часы.	Спортивный зал	Зачтено/незачтено
20	январь	29	16.00	очная	1	Упражнение на скорость: Берёзка. Выполнение на время.	Спортивный зал	Зачтено/незачтено
21	февраль	5	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Изучение новых упражнений: Спиной, Ноги шире, Пятёрочки.	Спортивный зал	Зачтено/незачтено
22	февраль	12	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Дуга, Перескок.	Спортивный зал	Зачтено/незачтено
23	февраль	19	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых:	Спортивный зал	Зачтено/незачтено

						Классики, Кораблик.		
24	февраль	26	16.00	очная	1	Упражнение на скорость: Берёзка. Выполнение на время.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
25	март	5	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Изучение новых упражнений: Бриллиант, Тропинка.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
26	март	12	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Геометрия, Рогатка.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
27	март	19	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Бантик, Косичка, Топтун.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
28	март	26	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Зиг-заг, Восьмёрочки.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
29	апрель	2	16.00	очная	1	Упражнение на скорость: Берёзка. Выполнение на время.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
30	апрель	9	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Изучение новых упражнений: Конфетка, Конвертик.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
31	апрель	16	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение	Спортивный	Зачтено/незачт

						изученных упражнений, изучение новых: Косынка, Вперёд-Назад.	зал	ено
32	апрель	23	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Шестёрочки, Двочки.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
33	апрель	30	16.00	очная	1	Базовые упражнения. Повторение изученных упражнений, изучение новых: Канатик.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
34	май	7	16.00	очная	1	Повторение всего изученного материала.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
35	май	14	16.00	очная	1	Повторение всего изученного материала.	Спортивный зал	Зачтено/незачт ено
36	май	21	16.00	очная	1	Итоговый контроль	Спортивный зал	Показательное выступление

## **Организационно-методические условия реализации Адаптированной программы.**

### **Методическое обеспечение Адаптированной программы.**

Обеспечение Программы методическими видами продукции:

1. Обучающие карточки с названиями и схемами упражнений игры.
2. Карточки с изображениями, иллюстрирующими название упражнений.
3. Картотека фото и видеоматериалов.
4. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения занятий.
5. Сценарии итогового занятия «Прыгаю и развиваюсь» и др.

Рекомендации при проведении занятий

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.

Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков через резинку от простого к сложному с учётом индивидуальных и возрастных особенностей).

4. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
5. Принцип сознательности и активности.
6. Принцип наглядности.

С первых же базовых прыжков через резинку самое пристальное внимание должно быть уделено основной стойке 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:

1. План учебно-тренировочного занятия (см. Приложение А)

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

### **Материально-техническое обеспечение Адаптированной программы.**

1. Спортивный тренажёр для прыжковых упражнений.
2. Карточки со схемами упражнений.
3. Карточки с изображениями, иллюстрирующими название упражнений.
4. Секундомер.
5. Музыкальный центр.

### **Информационное обеспечение Адаптированной программы.**

#### **Интернет ресурсы:**

1. Как подвижные игры влияют на развитие мозга в детстве. URL: <https://www.jvlife.ru/articles/2265-kak-podvizhnye-igry-vliyayut-na-razvitie-mozga-v-detstve>.

2. Национальный проект «Демография» - Режим доступа:  
<http://government.ru/info/35559/> .

### **Список литературы.**

#### **Нормативные правовые акты:**

1. 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»

#### **Для педагогов дополнительного образования:**

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.

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ 04-10/2554 - 113 с.

7. 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.

#### **Для обучающихся и родителей:**

1. 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.

2. Е.Н. Ветрова, Методическое пособие по проведению занятий «Спортивные прыжки через резинку», 2023.