

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 42 комбинированного вида»**

Приложение  
к рабочей программе  
Инструктора по ФК

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-развивающей направленности  
«ШКОЛА ПРЫЖКОВ»**

Возраст обучающихся: 4 -7 лет

Срок реализации программы: 3 года

Инструктор по ФК ВКК  
Новоселова Е.В.

г. Алапаевск  
2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1 Направленность программы
  - 1.2 Новизна программы
  - 1.3 Актуальность программы
  - 1.4 Педагогическая целесообразность программы
  - 1.5 Цели и задачи программы
  - 1.6 Возраст детей, участвующих в программе
  - 1.7 Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)
  - 1.8 Формы и режим НОД
  - 1.9 Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей
  - 1.10 Ожидаемые результаты и способы их проверки
  - 1.11 Формы подведения итогов реализации программы
2. Учебно-тематический план
3. Список литературы

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа прыжков» имеет физкультурно-развивающую направленность.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- 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).

## **1.2. Новизна Программы**

Новизна программы состоит в том, что представлена методика обучения прыжкам (на скакалке обычной, на нейроскакалке, через резинку, на батуте) в качестве физической активности и инновационного метода двигательной нейрокоррекции детей.

## **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, необходимых для дальнейшей учебы. 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.

Спортивные игры: прыжки через резинку, на обычной и нейроскакалке, на батуте имеют колоссальную пользу для всестороннего развития ребенка. Они включают в себя комплекс координационных прыжковых упражнений различного уровня сложности. Игры содействуют укреплению главных систем организма, суставов и основных групп мышц, развитию крупной моторики, координации движений, зрительно-пространственного восприятия. Психологи называют их «аэробикой для мозга» и считают одними из лучших спортивных и подвижных игр для развития нейронных связей, межполушарного взаимодействия, улучшения памяти.

Воспитательное значение спортивных игр – создание условий для воспитания у дошкольников дисциплинированности, уравновешенности. Игры учат социализироваться в коллективе, помогать друг другу, способствуют формированию нравственно-волевых качеств дошкольников. Богатое наследие игр 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. Педагогическая целесообразность Программы**

Педагогическая целесообразность Программы объясняется эффективным использованием занятий прыжками с различными спортивными атрибутами 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.

## **1.5. 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 с целью использования в соревновательной деятельности и организации самостоятельного досуга.

## **Задачи Программы:**

### *Образовательные:*

- обучать техническим приемам выполнения различных видов прыжков;
- обучать простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по прыжкам;
- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;
- развивать координацию, баланс, быстроту реакции, выносливость;
- развивать зрительно-пространственное восприятие и внимание;
- снимать психоэмоциональные нагрузки;
- формировать волевые качества личности;
- развивать навыки произвольности и самоконтроля;
- совершенствовать физическую подготовленность и повышать работоспособность воспитанников;

### *Воспитательные:*

- воспитывать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, творчество;

### *Оздоровительные:*

- способствовать укреплению физического и психического здоровья,
- способствовать формированию правильной осанки во время выполнения двигательных заданий;

### *Развивающие:*

- развивать навыки командной работы: способствовать сотрудничеству и работе в коллективе;
- развивать когнитивные (познавательные) функции, стимулируя работу мозга;
- развивать способность самостоятельно принимать решения.

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

## **1.6. Возраст детей, участвующих в реализации Программы**

В реализации программы участвуют дети дошкольного возраста 4 -7 лет.

## **1.7. Сроки реализации Программы**

**(продолжительность образовательного процесса, этапы)**

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа прыжков» составляет 3 года обучения.

## **1.8. Формы и режим непосредственно образовательной деятельности**

### **Формы и режим занятий.**

Содержание программы ориентировано на детские разновозрастные группы.

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, двигательных способностей и разной результативности в освоении навыков прыжков.

### **1.9. Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей**

**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 двигательной активности и отдыха, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. □ Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений. Использование в упражнениях предметов различной

формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

### **1.10 Принципы построения Программы**

- **Принцип сознательности** основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.

- **Принцип систематичности**, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

- **Принцип индивидуального подхода** к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

- **Принцип повторения двигательных навыков** является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

- **Принцип доступности.** Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

- **Принцип от простого к сложному** способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.

- **Принцип рассеянной мышечной нагрузки.** Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.

- **Принцип наглядности.** Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

- **Принцип постепенного наращивания** развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

### **1.11. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**В ходе реализации программы дошкольник может:**

**узнать:**

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях по спортивным прыжкам;

- названия базовых простых упражнений.

**уметь:**

- выполнять базовые простые упражнения прыжков;

- выполнять базовые простые упражнения в связках;
- владеть умениями и навыками:**
- выполнения упражнений по схемам в карточках;
- соединения упражнений и прыжков в связки (комбинации упражнений).

**Способами определения результативности** реализации программы является тестирование уровня сформированности двигательных умений и навыков выполнения 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 являются:

- сдача контрольных упражнений в течение обучения: 3 – 4 неделя сентября, январь (при необходимости), 1 – 2 неделя мая;
- открытые занятия для родителей по темам программы;
- участие в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях с использованием прыжков через резинку, на скакалках, на батутах.

## **1.12 Методические рекомендации к программе «Школа прыжков»**

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, на скакалке, на нейроскакалке, на батуте – это лично-командные спортивные игры, включающие в себя комплекс прыжковых упражнений различного уровня сложности.

Разнообразные прыжки позволяют в увлекательной игровой форме развивать 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. Благодаря таким 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.



Спортивные игры 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.

## Раздел «Прыжки на батуте»

месяц	тема	содержание
сентябрь	Знакомство с прыжками на батуте	Беседа «Прыжки на батуте – веселая и полезная игра». Пробные прыжки на батуте
	Учимся прыгать правильно	Беседа – инструктаж по ТБ во время прыжков. Просмотр видеоролика.
	3 – 4 неделя диагностика	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места. Прыжок в высоту с разбега. Бег на 20 м., метание набивного мяча, метание малого мяча.
октябрь	Упражнение «База»	Исходное положение ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу. Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко. Руки - в стороны и перед собой. Модификация упражнения: Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко: руки на счет 1-2 в стороны, 3-4 вверх, 5-6 в стороны, 7-8 вниз; Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко: руки поочередно вверх-вниз. Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.
	Упражнение «Баланс»	Исходное положение - ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу. Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая на носок. Модификация упражнения: Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога на пятку; Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога носок внутрь; Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога носок наружу; Переносим вес тела с одной ноги на другую. Руки - на 4 счета внизу вправо-влево, 4 - впереди вправо-влево, 4 - вверх вправо-влево. Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.
	Упражнение «Марш»	Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте. Корпус слегка наклонен вперед, ногу ставим на всю стопу, руки работают как в беге. Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.
	Упражнение «Носок»	Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Переменное движение ног: одна нога - на носок, другая - на всю стопу. Движение рук как в беге. Модификация упражнения: переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу по 2 раза; переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу со скручиванием в области талии. Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.
Ноябрь	Упражнение «Бит»	Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов. Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на носок, поднимая колено вверх, и приставляется обратно. Модификация упражнения: вперед на носок по 2 раза одной ногой;

		<p>вперед по диагонали на носок по 1 разу, по 2 раза одной ногой; / в сторону на носок по 1 разу, по 2 раза одной ногой;</p> <p>бит назад: носок назад по 1 разу, по 2 раза одной ногой.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
	Упражнение «Пятка»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.</p> <p>Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на пятку, поднимая колено вверх, и приставляется обратно.</p> <p>Модификация упражнения:</p> <p>вперед на пятку по 2 раза одной ногой;</p> <p>вперед по диагонали на пятку по 1 разу, по 2 раза одной ногой.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
	Упражнение «Открытый шаг»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу, переносим вес тела на одну ногу, вторую ставим на носок.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
	Упражнение «Приставной шаг»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу.</p> <p>Приставить рабочую ногу к опорной ноге на носок.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
<b>Декабрь</b>	Упражнение «Колено»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет раз прыжок на одной ноге, вторая - колено вверх, на счет два прыжок на обе ноги.</p> <p>Модификация упражнения:</p> <p>колено вверх по 2 раза одной ногой;</p> <p>колено в сторону и вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой;</p> <p>колено вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой, руки вверх;</p> <p>колено в сторону и вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой, руки в стороны.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
	Упражнение «Бит подряд»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Носок вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки работают как в беге.</p> <p>Модификация упражнения:</p> <p>/ носок вперед по диагонали;</p> <p>/ носок в сторону;</p> <p>/ носок назад.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
	Упражнение «Пятка подряд»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Пятка вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки работают как в беге.</p> <p>Модификация упражнения:</p> <p>/ пятку вперед по диагонали;</p> <p>/ пятку в сторону.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
	Упражнение «Бег»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Имитация бега на месте с высоко поднятыми коленями, корпус держать ровно, приземление на всю стопу, руки работают как в беге.</p> <p>Модификация упражнения:</p> <p>/ бег колено вверх по 2 раза на одной ноге;</p> <p>/ бег колено в сторону по 1 разу, по 2 раза на одной ноге;</p> <p>/ бег с добавлением движения рук: вверх, в стороны, вперед.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
<b>Январь</b>	Упражнение «Кик»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Опорная нога - на всей стопе, вторая нога выносится вперед с вытянутым носком через согнутое колено и приставляется в исходное положение.</p> <p>Модификация упражнения:</p> <p>/ кик в сторону с приставлением ноги в исходное положение по 1 разу, по 2 раза одной ногой;</p>

		/ перепрыгиваем с одной ноги на другую попеременно - кик подряд; / кик в сторону подряд - руки согнуты в локтях; / кик по 2: выполняем кик по 2 раза одной ногой не приставляя ногу в исходное положение Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.
	Упражнение «Захлест»	Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов. Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выполняем захлест назад по очереди каждой ногой, приставляя ее в исходное положение, руки при нахлесте отводим назад. Модификация упражнения: / ноги вместе, выполняем захлест назад по 2 раза одной ногой, как маятник; / модификация бега, перепрыгивая с ноги на ногу, выполняем захлест назад, колено вперед не выходит, опорная нога на всей стопе. Руки работают как маятник. При выполнении упражнения корпус слегка наклонен вперед. Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.
	Лого-аэробика	Практика: Выполнение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение «Спортивное поурри», «Я люблю рок-н-ролл», «Веселая зарядка», «Непоседы», «Песенка чудесенка», «Танцуют все».
<b>Февраль</b>	Упражнение «Ножницы»	Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов. Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Движение рук как в беге. Корпус слегка наклонен вперед. Модификация упражнения: / «ножницы» по 2 раза; / ноги врозь широко, прыжки со сменой ног по 1 разу, по 2 раза. Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.
	Упражнение «Ножницы с опорой»	Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов. Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Руки на опоре. Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.
	Упражнение «Степ»	Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов. Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Чередование прыжков с двух ног на одну. Опора на две ноги. На счет раз отводим ногу в сторону, на всю стопу, руки в стороны, на счет два приставляем обратно в исходное положение, руки скрещиваем перед собой. Модификация упражнения: / степ по 2 раза, по 4 раза одной ногой; / шаг в сторону правой ногой - 2 прыжка, приставить ногу - 2 прыжка, шаг левой ногой в сторону - 2 прыжка, приставить ногу - 2 прыжка. Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.
	Практика	творческое задание: выполнение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение.
<b>март</b>	Упражнение «Джек»	Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов. Исходное положение - ноги вместе» руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед. Руки работают в стороны - вниз. Модификация упражнения: / джек по 2:2 раза; / ноги вместе, когда ноги врозь - поворот бедер в правую сторону, вернуться в исходное положение, колени врозь - поворот бедер в левую сторону, вернуться в исходное положение; / ноги вместе, на счет 1 - ноги врозь, на счет 2 - поворот бедер в правую сторону, на счет 3 - поворот бедер вперед, на счет 4 - ноги вместе. Тоже в другую сторону Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.
	Упражнение «Скручивание бедер»	Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов. Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь - вместе от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. На счет 1 - ноги врозь, на счет 2 - скручиваем бедра в одну сторону, на счет 3 - скручиваем бедра в другую сторону, на счет 4 - ноги вместе.

		<p>Модификация упражнения:/ скручивание по 2:2 раза.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
	Упражнение «Фигура»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем в стороны - вверх и опускаем в стороны - вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед.</p> <p>Модификация упражнения: / выполнение упражнения на 2 счета.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов</p>
	Упражнение «Мельница»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем через стороны вверх и опускаем через стороны вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
<b>апрель</b>	Упражнение «Твист»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки согнуты. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево, руки в стороны, параллельно от пола, скручиваем в противоположном направлении для равновесия.</p> <p>Модификация упражнения: / твист по 2 раза в каждую сторону; / твист только в одну сторону по 2 раза, по 4 раза.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
	Упражнение «Твист с опорой»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки на опоре. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
	Упражнение «Пони»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги врозь, руки вдоль корпуса. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок. Руки помогают удерживать равновесие.</p> <p>Модификация упражнения / по 2:2 раза; / «пони» вокруг себя</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
	Упражнение «Пони с опорой»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
<b>май</b>	Упражнение «Высокие прыжки ноги врозь с опорой»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на опору.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.</p>
	Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на бедра.</p> <p>Модификация упражнения: / чередовать с упражнением «высокие прыжки ноги врозь».</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов</p>
	Упражнение «Прыжок - фиксация»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Исходное положение - ноги вместе, высокий прыжок, руки вверх, приземление в центр батута ноги вместе, руки в стороны - задача удержать равновесие и не шелохнуться.</p> <p>Модификация упражнения: / ноги врозь. Высокий прыжок, руки вверх, приземление ноги врозь, руки в</p>

		<p>стороны. При приземлении задача зафиксироваться и остаться неподвижным на несколько секунд;</p> <p>/ на 2 счета упражнение «база», на счет 3 - прыжок вверх, на 4-й – фиксация.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов</p>
	Упражнение «Спринт»	<p>Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.</p> <p>Модификация бега. Бег с ускорением, быстрое чередование ног. Приземление с носка на пятку.</p> <p>Модификация упражнения:</p> <p>/ вперед - назад;</p> <p>/ вправо - влево;</p> <p>/ вокруг себя.</p> <p>Практика: практическое выполнение упражнений и элементов</p>
	практика	Итоговая диагностика

## Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется либо педагогом, либо используется видеоролик.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения - наиболее трудоемкий этап.

Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

## Инструкция безопасного поведения на занятиях

1. На батут без разрешения педагога не вставать, начинать движение (прыжки) только с разрешения взрослого.

2. На одном батуте одновременно может находиться только один человек.

3. Упражнения выполняют в центре прыжкового полотна.

4. Необходимо соблюдать технику прыжка: прыжки осуществляются полной стопой, движения выполняются только за счет ног. Плечи, голова должны оставаться на том же уровне, как без прыжков.

5. При спуске с батута необходимо сначала остановиться, а затем аккуратно и спокойно сойти.

6. Запрещается сталкивать друг друга с батута.

7. Запрещается бегать вокруг батутов, между батутов передвигаться только шагом.

8. На батуте не выполняются акробатические трюки.
9. Заниматься на батуте следует в одежде, не мешающей прыжкам. Для занятий используют специальную спортивную одежду из дышащих тканей, которая плотно прилегает к телу.
10. Для прыжков использовать специальную обувь. Заниматься можно только в обуви - кроссовки, которые обеспечивают защиту стоп, голеностопного сустава.
11. В случае обнаружения каких-либо повреждений (разрыв мата, разболтанность рамы) занятия на батуте нужно немедленно прекратить. Прыгать можно будет только после проведения необходимого ремонта.

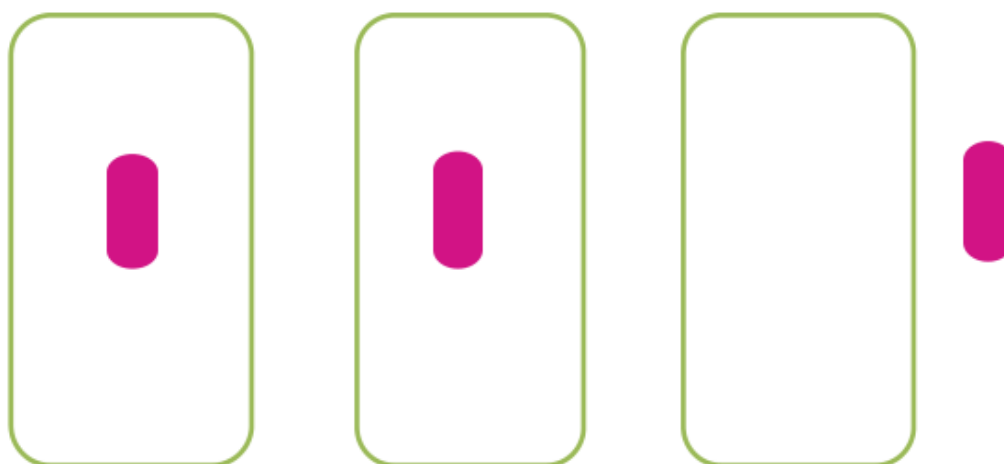
## Раздел «Прыжки на резиночке»

Упражнения и схемы выполнения для игры в резиночку.

### *1. «Карандаш»*

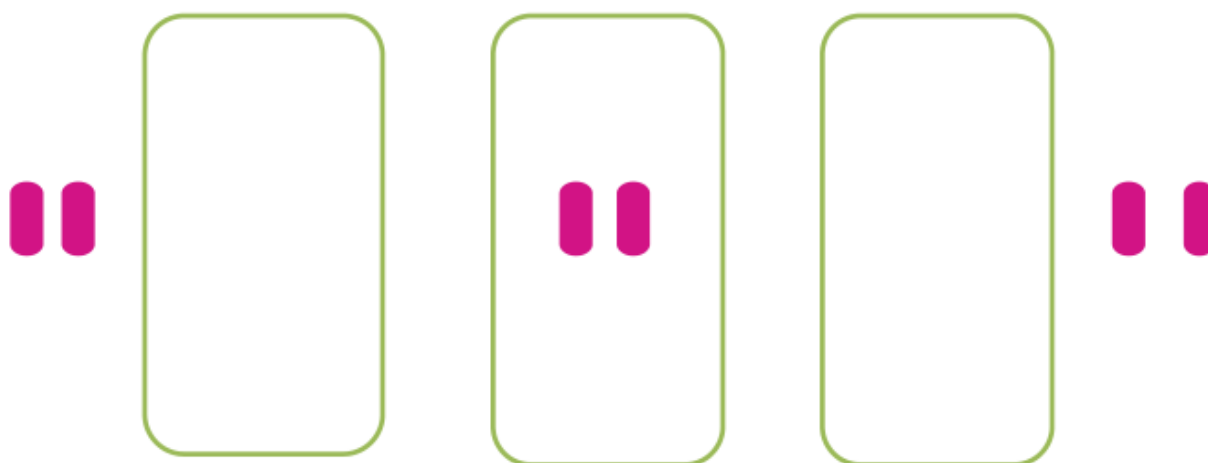
Исходное положение – стоя боком к резинке.

Прыгаем на одной ноге, как при обычном прыжке в середину резинки и выпрыгиваем.



### *2. «Мячики»*

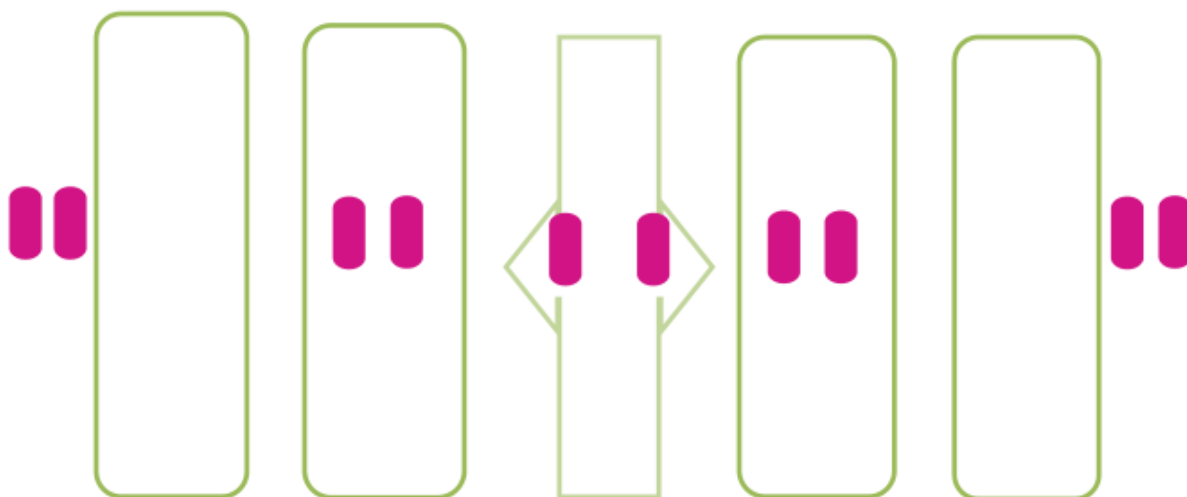
Исходное положение - стоя к резинке боком, запрыгиваем в середину на двух ногах, выпрыгиваем из нее.





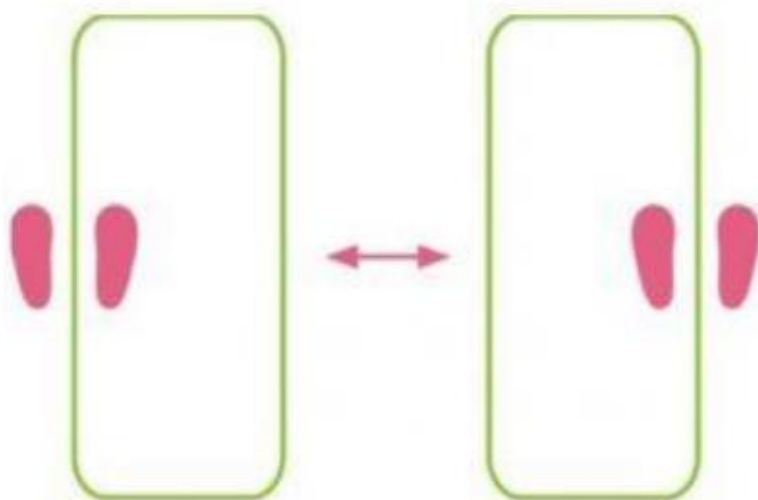
### 3. «Домики»

Исходное положение – стоя к резинке боком, запрыгиваем в середину на двух ногах, делаем «воротики» (ноги врозь), прыжком ноги вместе и выпрыгиваем из резинки.



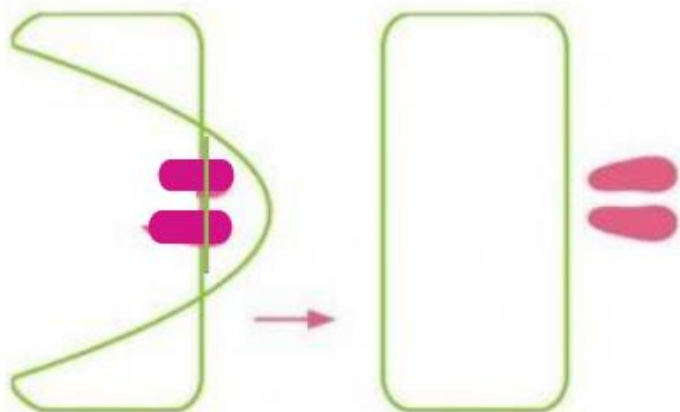
### 4. «Козлики»

Исходное положение – стоя к резинке боком, прыжком принимаем положение – первая половинка резинки между ног, прыжком – вторая половинка резинки между ног, выпрыгиваем.



### 5. «Выпрыгуши»

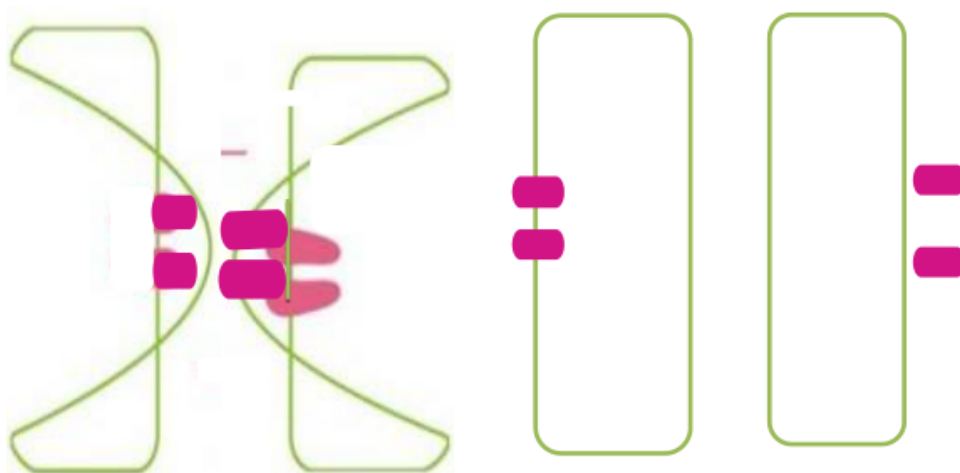
Исходное положение - стоя лицом к резинке. Зацепляем первую половинку резинки за ноги, перепрыгиваем через ее дальнюю половинку и выпрыгиваем из неё.



---

### 6. «Зацепуши 1»

Исходное положение – стоя лицом к резинке. Пяткой ноги зацепляем вторую половинку резинки и оттягиваем ее на себя. Встаем на резинку двумя ногами. Прыжком прыгаем на первую половинку резинку двумя ногами и выпрыгиваем вперед.



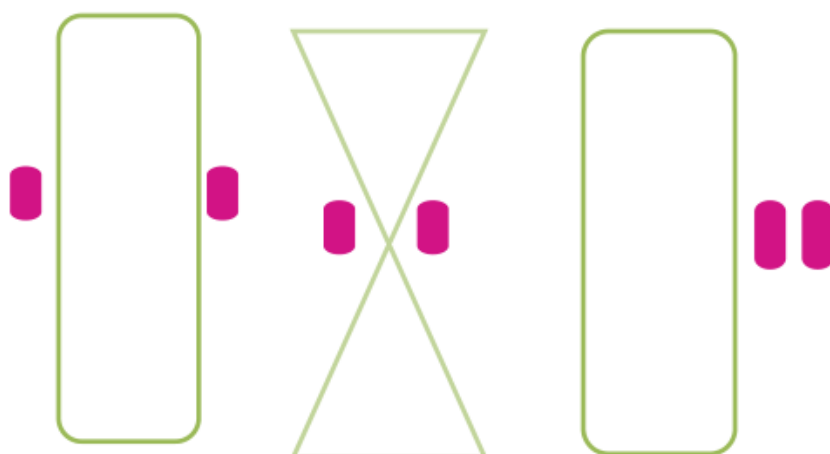
### 7. «Зацепуши 2»

Исходная положение – стоя лицом к резинке. Пяткой ноги зацепляем вторую половинку резинки и оттягиваем ее на себя. Встаем на резинку двумя ногами. Прыжком прыгаем на вторую половинку резинку двумя ногами и выпрыгиваем вперед.



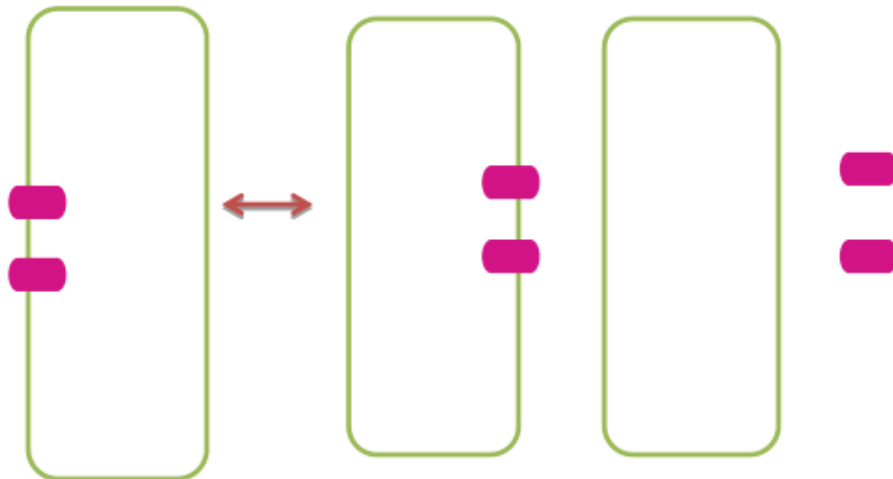
### 8. «Бантики»

Исходное положение - стоя боком к резинке. Прыгаем двумя ногами так, чтобы обе половинки резинки оказались между ног. Затем перекрещиваем резинку вначале в одну, а затем в другую сторону. Повтор 4-6 раз. Резинка снова должна располагаться между ног. Выпрыгиваем из резинки.



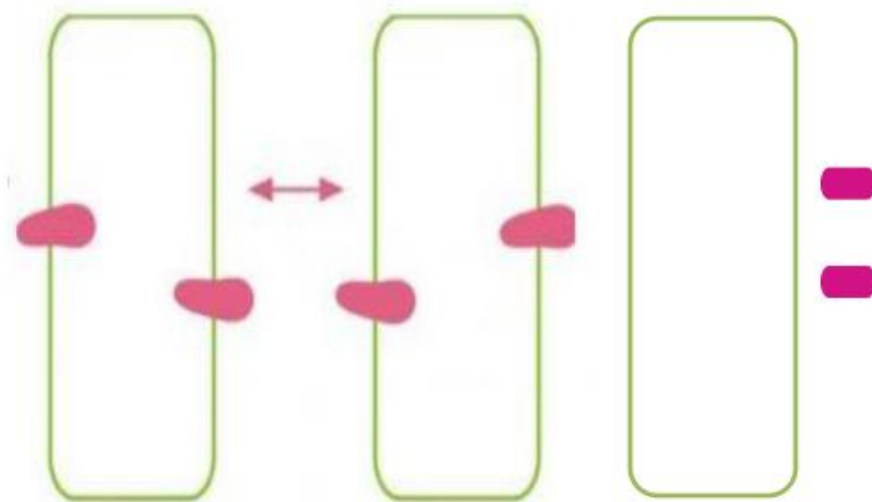
### 9. «Подушечки»

Исходная положение – стоя лицом к резинке. Прыгаем на ее ближайшую половинку двумя ногами, затем перепрыгиваем на вторую половинку резинки, спиной прыгаем на первую половинку резинки. Повтор 4-6 раз. Выпрыгиваем из резинки.



### 10. «Пешеходы»

Исходное положение – стоя к резинке лицом. Прыгаем на резинку так, чтобы каждая половинка ее была прижата ногой к земле, а после сменяем ноги. Повтор 4-6 раз. Выпрыгиваем из резинки.



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

**Связки.** 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.

**Техника.** 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.

**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.

## **Раздел «Прыжки на нейроскакалке»**

**Цель:** изучение различных видов прыжков с нейроскакалкой, с применением движений различного уровня сложности, с использованием атрибутов различного объёма, массы, веса.

### **Содержание деятельности**

1. Прыжки на правой/левой ноге вперед.
  2. Прыжки на правой/левой ноге назад.
  3. Прыжки на правой/левой ноге вперед/назад + хлопок на каждый мах скакалкой перед собой или за спиной.
  4. Прыжки на правой/левой ноге вперед/назад + подбрасывание мяча перед собой + перебрасывание мяча в парах.
  5. Прыжки на правой/левой ноге с одновременным выполнением задания - метания малого теннисного или среднего мяча в цель, с переключением мяча из руки в руку или вокруг себя.
  6. Прыжки на правой/левой ноге вперед/назад в движении с ускорением или замедлением темпа.
  7. Прыжки на правой/левой ноге вперед/назад, надев на ногу 1, 2, 3, 4, 5 скакалок.
  8. Прыжки на правой/левой ноге вперед на повышенной поверхности опоры.
  9. Прыжки на правой/левой ноге с ускорением.
  10. Прыжки на правой/левой ноге в движении с наступанием опорной ноги на смайлики.
  11. Соревнования на нейроскакалке:  
для одного игрока -
    - на выносливость: на количество прыжков за определенное время,
    - на скорость: сколько оборотов совершит скакалка за определенное времядля нескольких игроков
    - кто больше выполнит прыжков за определенное время
    - кто быстрее пробежит определенное расстояние за меньшее время
  12. Синхронные прыжки на нейроскакалке: чтобы организовать такое соревнование можно включить ритмичную музыку. Главная цель – добиться синхронности движений игроков. Можно к прыжкам добавить движения руками.
  13. Прыжки на правой/левой ноге с проговариванием чисел, дней недели, стихов под ритм (с ускорением или замедлением темпа).
  14. Прыжки на правой/левой ноге с продвижением вперед с препятствиями (зигзагом, с оббеганием различных предметов, по сигналу – показу инструктора).
- Ожидаемый результат:**
- знает – доступные для данного возраста правила безопасности при прыжках на нейроскакалках; понимает сигналы и в движении реагирует на них; знает и

выполняет различные виды прыжков на нейроскалке с дополнительными предметами;

- умеет использовать прыжки и упражнения с нейроскалкой в самостоятельной двигательной деятельности.

## **Раздел «прыжки и упражнения на обычной скакалке»**

**Цель:** обучение прыжкам на обычной скакалке разными способами, развитие координационных способностей и физических качеств.

### **Содержание деятельности**

1. Скакалка сложена вдвое, вращение скакалки правой и левой рукой, вращение кистями рук.
2. Перебрасывание скакалки вперед и назад, ребенок стоит неподвижно.
3. Ребёнок держит скакалку за ручки и выполняет перешагивания через неподвижную скакалку вперед – назад, руки согнуты в локтях.
4. То же, но ребенок выполняет, прыжки через неподвижную скакалку, руки согнуты в локтях.
5. Вращение скакалки одной рукой правой, затем левой с одновременными подскоками на месте (подскок выполняется во время удара скакалки о землю).
6. Перебрасывание скакалки вперед и переступать через нее сначала в медленном темпе, затем быстро.
7. Прыжки через скакалку одновременно двумя ногами.
8. Прыжки на одной ноге через скакалку.
9. Прыжки на одной ноге, попеременно.
10. Прыжки впрыска на двух ногах.
11. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу
14. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги – скрестно.
15. Прыжки через скакалку руки скрестно.
16. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием.
17. Прыжки в паре, на двух ногах стоя на месте (лицом друг к другу), вращает скакалку один ребенок.
19. Прыжки в паре, на двух ногах стоя на месте (боком друг к другу, держась за руки), вращают скакалку вдвоем, свободной рукой.
20. Прыжки в паре, на двух ногах стоя на месте (друг за другом), скакалку вращает впереди или сзади стоящий ребенок.
21. Бег со скакалкой с одновременным вращением и прыжками через нее.
23. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад.
24. Пробегание под вращающейся скакалкой – ребенок близко подходит к вращающейся скакалке и, когда она поднимается вверх, пробегает под ней через середину.
25. То же, но при пробегании ребенок останавливается в середине, дожидается, когда скакалка опустится вниз, и перепрыгивает через нее.
26. Пробегание под вращающейся скакалкой вдвоем, взявшись за руки.
27. Пробегание под вращающейся скакалкой вдвоем, с двух сторон.
28. Прыжки через длинную скакалку вдвоем, втроем.



## Игры со скакалкой

### «Имена»

Все являются игроками. Первый участник берет скакалку и начинает через нее прыгать, обычно на двух ногах. И во время каждого прыжка говорит одно слово, текст такой:

Я знаю пять имен (названий).

Ира – раз, Катя – два, Мила – три, Соня – четыре, Маша – пять.

То есть, получается, чтобы пройти этот уровень нужно 15 раз перепрыгнуть через скакалочку. В этой игре побеждает тот участник, который перечислил все имена, не повторяясь и не сбиваясь. Также можно перечислять города, клички животных, названия цветов и т.д. Если игрок ошибается, то ход переходит к следующему.

### «Девятый вал»

Двое водящих раскачивают веревку, делая «волны». Вережка в покое – это «штиль», дальше водящие считают до девяти. При этом на каждый счет все увеличивают и увеличивают амплитуду «волн». Все остальные игроки через скакалку перепрыгивают. Когда волны становятся достаточно высокими, то их можно не только перепрыгивать, но и «подныривать» под «волну» снизу. Главное, чтобы скакалка не задела. Тот, кого зацепит веревкой, выходят из игры.

### «Десяточка»

Игра подходит для любого количества детей. Прыгают дети по очереди. Если ребенок ошибается, то ход передается следующему. И так по кругу. Повторно участник начинает прыгать с того этапа, на котором он и сбился. Победителем становится первый, кто пройдет все 10 этапов.

Этапы игры:

1. Десять прыжков на двух ногах через скакалку.
2. Девять прыжков на левой ноге через скакалку.
3. Восемь прыжков – на правой ноге.
4. Семь прыжков через скакалку на скрещенных ногах.
5. Шесть прыжков назад на двух ногах.
6. Пять прыжков, в беге вперед.
7. Четыре – в беге назад.
8. Три прыжка на двух ногах вперед, скрестив спереди руки.
9. Два прыжка на двух ногах назад, скрестив спереди руки.
10. Один прыжок назад со скрещенными ногами и руками.

Можно придумать свои прыжки.

### «Удочка»

Сначала нужно выбрать водящего, который становится в круг. А все дети вокруг него. Водящий берет скакалку и начинает ее вращать так, чтобы она легко скользила по полу, делая круг за кругом. В то время, когда скакалка проскальзывает под ногами игроков, они должны подпрыгивать, чтобы она не задела никого. Если скакалка коснулась игрока, он считается пойманным и меняется

местами с водящим. Приближаться к водящему (рыбаку) в процессе игры нельзя.

### **«Часы»**

Эта игра способствует развитию внимания и выносливости. Играть могут от 10 до 15 человек.

Нужно заранее выбрать двоих игроков, которые натягивают скакалку и вертят ее. Все участники выстраиваются в очередь и произносят хором: «Тик-так, тик-так». А скакалка вертится под этот ритм. Суть игры заключается в том, что к скакалке подходит первый игрок и прыгает через нее один раз, затем подходит второй игрок и прыгает два раза и так далее.

### **«Кто больше?»**

Нужно выбрать ведущего. Детки по очереди должны прыгать на двух ногах через скакалку. Ведущий считает количество прыжков до первой ошибки. Побеждает тот, кто сделает больше прыжков.

### **«Самый гибкий»**

Эта игра подходит для большой группы детей. Она развивает координацию движений и гибкость. Нужно выбрать два игрока, которые держат натянутую между собой скакалку примерно на высоте груди. Все игроки должны пройти под ней, нагибаясь назад, не задев ее. Каждый раз, после того, как все участники прошли под скакалкой, ее нужно опустить ниже на 10 – 15 см. Тот игрок, который задевает скакалку, выходит из игры. Выигрывает тот, кто остается.

### **«Рыбаки и рыбки»**

Мелом очерчивают круг – это будет озеро, в котором плавают рыбки. При помощи считалки выбирают двух рыбаков, им дают в руки скакалку – сеть. Игроки – рыбки, делая плавательные движения, перемещаются в пределах очерченного круга, а рыбаки растягивают скакалку как сеть и пытаются окружить и поймать рыбок. Те из рыбок, кого коснулась скакалка, выходят на берег – за пределы круга, как пойманные. Игра заканчивается, когда рыбаки поймают всех рыбок в озере.

### **«Великаны»**

Игроки становятся у стартовой линии. По команде ведущего игроки начинают делать бегающие прыжки через скакалку. Когда ведущий подаст команду «Стоп», игроки останавливаются. Побеждает тот игрок, у кого будут самые большие прыжки, и он окажется дальше всех.

### **«Волк и семеро козлят»**

На одной стороне площадки шнуром отгораживается «загон для козлят». На другой обозначается (например, обручем) домик волка. По бокам площадки раскладываются скакалки так, чтобы их было удобно быстро взять.

Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:

Я, голодный серый волк, я, в козлятах знаю толк,

Выходите погулять, с серым волком поиграть!

Козлята из «загона» отвечают:

Уходи ты, волк, домой,

Не хотим играть с тобой!

Волк уходит в свой домик.

Двое взрослых поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур,

выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любым способом, либо тем способом, который им предложит воспитатель.

Через некоторое время воспитатель говорит:

Хватит козы вам скакать, пора травку пощипать.

Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку».

По команде воспитателя: «Волк!», ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик.

## Раздел «Прыжки в «классики»

**Цель:** развитие глазомера, чувства равновесия и координации движений.

### Содержание деятельности

Классики – популярная детская игра, для которой необходимы ровная поверхность, мел и, иногда, камешек или бита. Длина стандартного поля около четырех метров. Игрок выполняет прыжки по квадратам по порядку на двух, поочередно на правой и левой ногах.

**Усложнение - новые классы - с камешком или битой** – перед прыжком игрок пытается ногой толкнуть битку в нужный квадрат.

Сделавший промах ждет своей очереди и начинает с 1 класса.

Примечание:

- попадание биты в клетки «огонь», «море», «котел» означают для игрока выход из игры, а попадание в болото – пропуск своей очереди или возвращение к началу игры.

Вариант 1

10	9
8	7
6	5
4	3
2	1

Вариант 2

12	
10	11
9	
7	8
6	
4	5
3	
1	2

Вариант 3

10	
9	
8	
6	
5	7
4	
3	
2	
1	

Вариант 4

Рай	
Море	
8	
5	
6	Огонь
4	
отдых	
болото	
4	
3	
2	
1	

Вариант 5

Дом	
10	11
9	
8	
6	7
5	
4	
2	3
1	

#### 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-vliyayut-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. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». -1992
10. Вавилова Е.В. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» – Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
11. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.
12. Дедулевич М.Н. «Играй - не зевай: подвижные игры с дошкольниками» - М., 2007.
13. Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ» / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. – СПб.: Детство-Пресс, 2012. – 112 с.
14. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» - 3-е изд. М.: Просвещение, 1986. - 304 с., ил. - (б-ка воспитателя дет. сада).

15. Шишкина В.А. «Движение + движение» Книга для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1992. - 96с.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» - М., 2000.
17. [http://www.darchik.ru/ulichnie\\_igri/480-rezinochka.html](http://www.darchik.ru/ulichnie_igri/480-rezinochka.html)
18. <http://kurskie-roditeli.ru/detskaya-igra-rezinochka>
19. <http://leleka-online.livejournal.com/6818.html>
20. <https://www.youtube.com/watch?v=vgbFnk9VDtE&feature=youtu.be>