**Технологическая карта № 7 /ОСП 2**

**краткосрочной образовательной практики**

**по физическому развитию для детей 5-7 лет**

**«Веселая скакалка»**

ФИО педагога: Васина Ольга Юрьевна,

Должность: Инструктор по физической культуре

Дата разработки: 02.11.2020 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Аннотация для родителей (основная идея доступная для понимания, четко и лаконично формулированная)  | Все дети любят активное движение. Прыжки со скакалкой вырабатывают у детей координацию движений рук и ног, развивают скоростно-силовые качества, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Это замечательное упражнение тонизирует мускулатуру (во время прыжков задействованы многие мышцы тела – спина, ноги, руки, пресс), развивает вестибулярный аппарат. Прыжки на скакалке одинаково полезны и для девочек, и для мальчиков. Они включены в систему разминки многих профессиональных спортсменов, занимающихся боксом, футболом, бегом, велоспортом. |
| Цель КОП | Обучение детей старшего дошкольного возраста прыжкам на скакалке разными способами, развитие координационных способностей. Структура и содержание занятий соответствует возрастным особенностям детей. |
| Количество часов КОП | 3 занятия  |
| Максимальное количество участников КОП | 8-10 детей |
| Перечень материалов и оборудования для проведения КОП. | Скакалки, по количеству детей. |
| Предполагаемые результаты (умения/навыки, созданный продукт) | Дети научатся прыгать на скакалках разной длины и разными способами, овладеют навыками индивидуальной и коллективной игры на скакалке, повысят интерес к прыжкам на скакалке и играм с применением этого снаряда, познакомятся с новым видом спорта – скиппинг. |
| Список литературы, использованной при подготовке КОП.  | Сайт: www/infourok.ru Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.-93с. |

**Тематический план занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Деятельность педагога** | **Деятельность****детей** | **Предполагаемый результат** |
| **Тема: «Знакомство с атрибутом»** |
| 1. Познакомить детей со спортивным атрибутом – скакалка. | Беседы, подготовка презентации «Что ты знаешь о скакалке». Подбор упражнений для воспитанников с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. | - Знакомство со спортивным атрибутом – скакалка.Просмотр презентации.- Детальное рассматривание скакалки. Какие они бывают. | Знание о спортивном атрибуте, о новом виде спорта скиппинг.  |
| **Тема: «Простые прыжки со скакалкой»** |
| 1. Познакомить со схемами прыжков со скакалкой2. Учить выполнять простые прыжки. | - Демонстрация карточек со схемами прыжков. - Показ выполнения простых прыжков.- Помощь детям при выполнении. | - Рассматривание карточек со схемами прыжков. - Самостоятельное выполнение простых прыжков. | Умение понимать значение схемы. Умение выполнять простые прыжки со скакалкой.  |
| **Тема: «Игры и эстафеты с использованием скакалки»** |
| 1. Обучение играм и эстафетам «Сделай фигуру», «Имена», «Десяточки».2. Учить выполнять сложные прыжки | - Объяснение детям правил игры и эстафет, того что со скакалкой можно не только прыгать.  - Помощь детям при выполнении | Участие в играх и эстафетах со скакалкой. Выполнение сложных прыжков. | Дети познакомились с играми и эстафетами с применением скакалки.Овладение навыками прыжков на скакалке. |

**Приложение**

**Наглядные материалы (алгоритмы, схемы):**

**Игровые упражнения и эстафеты со скакалкой.**

****

**Простые прыжки со скакалкой:**

* дети вращают скакалку сбоку от себя, держа её концы в одной руке и подпрыгивая в такт ударам скакалки о землю, затем пытаются прыгать через скакалку;
* взмахнуть скакалкой из-за головы вперед и перешагнуть ее в начале медленно, а потом все быстрее и быстрее;
* разучить прыжки с короткой скакалкой;
* прыжки на одной ноге (попеременно, два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой);
* прыжки со скрестным движением рук;
* бег через скакалку;
* дети с короткими скакалками выстраиваются шеренгой и по сигналу воспитателя прыгают до обозначенного места;

**Эстафеты со скакалками:**

1. Сделай фигуру из скакалки;
2. Полоса препятствий (перепрыгивание и подлезание под скакалки);
3. Добежать до кубика, перепрыгивая через скакалку;
4. Бег змейкой вокруг скакалки;
5. Прокати мяч по  дорожке из скакалок;
6. Пройди со скакалкой;
7. Две команды стоят, каждая в колонне по одному. Какая команда пробежит быстрее через вращающуюся скакалку.

**Игры со скакалками:**

**Зеркало.**

Участники игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выходит наиболее умелый - ведущий.
Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны повторять его движения (как в зеркале).

**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 имена девочек.

Ира – раз,

Катя – два,

Мила – три,

Соня – четыре,

Маша – пять.

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.

**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.

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.

**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 8-10 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. Далее встает в конец очереди. Подходит второй игрок и прыгает два раза и так далее.

**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, который окажется дальше всех.