

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр

Принята на заседании
педагогического совета МАУДО ДООЦ
Протокол № 3 от 24.06.2024 г.

Утверждаю:
Директор МАУДО ДООЦ
С.Б. Еремеев
Приказ № 59-д от 25.06.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Скакалочка»**

Возраст обучающихся: 5-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Нестерова О. В.,
педагог дополнительного образования

г. Карпинск

2024 г

Пояснительная записка

Программа «Скакалочка» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
 - Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
 - 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" (далее – СанПиН);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
-

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ".
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере;
- Устав и локальные акты МАУДО ДООЦ.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Программа соответствует нормативно-правовым актам и документам потребностям региона, детей и родителей, заключается:

- в формировании здоровой, физически развитой личности;
- в развитии творческих способностей, креативности, мобильности у детей школьного возраста.

Адресат программы:

Возраст обучающихся 5-11 лет.

Возрастные особенности детей:

Отличительной чертой детей возраста является открытость, послушание и исполнительность. Организуя занятия необходимо уделять внимание физиологическим особенностям ребенка. Необходимо активизировать работу по

развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости. Похвала, подбадривание, различные виды поощрений просто необходимы для детей этого возраста. В работе с детьми 5-11 лет игра является ведущим и основным видом деятельности. Комплексный подход к особенностям психофизического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

Условия приема: Набор обучающихся в группы ведется с учетом возраста и пожеланиям детей (подружки) и родителей.

Принципы формирования учебных групп:

Число одновременно обучающихся в группе 15 человек.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа для детей 5-7 лет – 30 минут., для детей 8-11 лет -40 минут.

Перерыв между учебными занятиями- 10 минут

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Объем и срок освоения программы

Объем программы 76 часов (38 недель) в год

Программа рассчитана на 1 год обучения

Формы обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы, которая представляет собой освоение содержания в течение одного или нескольких лет в одной образовательной организации.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий.

Перечень видов занятий: групповые упражнения и занятия, практические занятия.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: открытое занятие.

В случае необходимости в программу могут быть внесены изменения и дополнения. Порядок и регламент дополнительной корректировки образовательной программы указан в Рабочей программе педагога.

Цель и задачи программы.

Цель программы «Скакалочка»:

начальное физическое развитие ребёнка, создание условий для интенсивной социальной адаптации детей

Задачи программы:

Обучающие:

- обеспечить в ходе выполнения заданий усвоение упражнений и движений со скакалкой;
- закрепить умения выполнять движения со скакалкой.

Развивающие:

- способствовать развитию волевых качеств личности (настойчивости, целеустремленности);
- способствовать развитию творческих способностей (фантазии, воображения).

Воспитательные:

- воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу, формировать культуру общения и поведения в социуме.

Планируемые результаты.

Метапредметные, личностные и предметные результаты, которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.

Метапредметными результатами изучения являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- умение участвовать в спортивно-игровой жизни объединения и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся

- передавать свои впечатления в устной форме.

Личностными результатами изучения являются:

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного

(или индивидуального) исполнения физических упражнений;

- развитие творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

Учащиеся научатся:

- проявлять творческую инициативу в различных сферах творческой деятельности, в спортивно-игровой жизни класса (спортивно-игровые соревнования).

Предметными результатами занятий являются:

- устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности;
- знание основных движений со скакалкой, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- понимать роль физических упражнений и танцевально-ритмических движений в жизни человека;
- эмоционально воспринимать физические упражнения;
- исполнять изученные упражнения со скакалкой;
- участвовать в спортивно-игровой деятельности класса.

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе.

Изучив данный курс, обучающиеся должны знать:

- назначение физических упражнений со скакалкой и отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- итоговые спортивные комбинации со скакалкой.

Изучив данный курс, обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений со скакалкой под музыку;
- реагировать на начало и конец музыки;
- координировать свои движения.

Содержание программы.

Учебный план

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	0,5	7,5	Открытое занятие
2	Упражнения со скакалкой стоя	12	1	11	Открытое занятие
3	Упражнения со скакалкой сидя	12	1	11	Открытое занятие
4	Упражнения со скакалкой лежа	12	1	11	Открытое занятие
5	Упражнения с нейроскакалкой	12	1	11	Открытое занятие
6	Прыжковая деятельность	12	1	11	Открытое занятие
7	Игровая деятельность	8	0,5	7,5	Открытое занятие
	Итого	76	6	70	

Содержание учебного плана.

1. Танцевально-ритмическая гимнастика

Теория: назначение ритмической гимнастики

Практика: выполнение комплекса упражнений под музыку

1. Упражнения стоя на различные группы мышц.
2. Бег и прыжки.
3. Упражнения сидя, лежа.
4. Упражнения на расслабление.

•

2. Упражнения со скакалкой стоя

Теория: правила выполнения упражнений со скакалкой стоя.

Практика: выполнение упражнений со скакалкой

1. Упражнения стоя для рук со скакалкой
2. Упражнения стоя для ног со скакалкой
3. Прыжки со скакалкой с различными движениями ног: ноги вместе, на одной ноге поочередно правой, левой, ноги с подгибом голеней вверх - назад, ноги «моталочкой», ноги скрестно, прыжки подскоками.

3. Упражнения со скакалкой сидя

Теория: правила выполнения упражнений со скакалкой сидя.

Практика: выполнение упражнений со скакалкой

1. Упражнения сидя для ног со скакалкой
2. Упражнения сидя для рук со скакалкой
3. Упражнения сидя для пресса со скакалкой

4. Упражнения со скакалкой лежа

Теория: правила выполнения упражнений со скакалкой лежа.

Практика: выполнение упражнений со скакалкой

1. Упражнения лежа для рук со скакалкой
2. Упражнения лежа для ног со скакалкой
3. Упражнения лежа для пресса со скакалкой

5. Упражнения с нейроскакалкой

Теория: правила выполнения упражнений с нейроскакалкой

Практика: выполнение упражнений с нейроскакалкой

1. Упражнения стоя с нейроскакалкой: наклоны вперед, наклоны в стороны, приседания, повороты в стороны, прыжки на нейроскакалке
2. Упражнения сидя с нейроскакалкой для пресса
3. Упражнения с нейроскакалкой лежа на спине, лежа на животе

6. Прыжковая деятельность

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

1. Прыжки через скакалку, положенную на пол на месте и с продвижением вперед через несколько скакалок: на двух ногах вместе, на правой ноге, на левой ноге, с поворотами вправо-влево, моталочкой, поскоками, перескоки с высоким подниманием колена, боком на двух ногах.
2. Прыжки на нейроскакалке с поворотами вокруг себя, с продвижением вперед, с поворотами и продвижением вперед одновременно

7. Игровая деятельность

Теория: правила выполнения игровых действий со скакалкой стоя.

Практика: выполнение игровых действий со скакалкой

1. Игра «Рыбачок»
2. Игра «Кто больше»
3. Игра «Петелька»
4. Игра «Ручеек»

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	38
2	Количество учебных дней	76
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	76
5	Недель в 1 полугодии	18
6	Недель во 2 полугодии	20
7	Начало занятий	2 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	31 декабря-9 января
10	Окончание учебного года	30 мая

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы:

- музыкальный центр;
- коврики;
- скакалки;
- нейроскакалки;
- аудио материалы с фонограммами;

Информационное обеспечение:

- вспомогательная литература;
- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;
- схемы выполнения упражнений.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение:

№	Название темы, раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкальное сопровождение, коврики	Практические занятия	Групповая тренировка
2	Упражнения со скакалкой стоя	Музыкальное сопровождение, скакалка	Практические занятия, игровой практикум	Групповая тренировка, работа в парах

3	Упражнения со скакалкой сидя	Музыкальное сопровождение, коврики, скакалка	Практические занятия	Групповая тренировка
4	Упражнения со скакалкой лежа	Музыкальное сопровождение, коврики, скакалка	Практические занятия	Групповая тренировка
5	Упражнения с нейроскакалкой	Музыкальное сопровождение, нейроскакалка	Практические занятия	Групповая тренировка
6	Прыжковая деятельность	Музыкальное сопровождение, скакалка, нейроскакалка	Практические занятия	Групповая тренировка
7	Игровая деятельность	Музыкальное сопровождение	Практические занятия, игровой практикум	Групповая тренировка,

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностика, проводимая по окончании каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился);
- фото и видео;
- выполненная работа.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытый урок

Оценочные материалы.

Диагностика

Мониторинг освоения детьми Программы проводится руководителем, 2 раза в год (в середине и в конце учебного года) и определяется с помощью устного опроса, тестирования, наблюдения.

Тестирование в совокупности с наблюдением педагога за учениками оценивается по трем уровням: высокий (В), средний уровень (С), низкий уровень (Н). В конце учебного года можно проследить динамику усвоения и успеваемости каждого обучающегося.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля	Диагностически й инструментарий
Личностные результаты	- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуально го) исполнения физических упражнений; - развитие творческих способностей; - развитие интеллектуальн	Низкий уровень: интереса к творчеству не проявляет, пассивное участие в делах объединения	Контрольны й урок	Фото и видео; выполне нная работа Наблюд ение
		Средний уровень: проявляет инициативу, может придумать интересные идеи. Есть положительный эмоциональный оклик на успехи свои и коллектива.		

	<p>ых способностей, приобретение интеллектуальн</p> <p>ых знаний;</p> <p><i>Учащиеся научатся:</i></p> <p>- проявлять творческую инициативу в различных сферах двигательной деятельности, в физкультурно-оздоровительно й жизни класса (веселые старты)</p>	<p>Активное участие в делах объединения, учреждения.</p> <p>Высокий уровень: вносит предложения по развитию деятельности объединения, легко быстро увлекается творческим делом, обладает оригинальностью мышления, воображением, способностью к рождению новых идей, активное участие в мероприятиях учреждения и на уровне города.</p>		
<p>Метап</p> <p>редмет</p> <p>ные</p> <p>результаты</p>	<p>-умение участвовать в физкультурно-оздоровительно й жизни класса и продуктивно сотрудничать со</p>	<p>Низкий уровень: социализация в коллективе, испытывает потребность в получении новых знаний,</p> <p>Средний уровень:</p>	<p>Контрольны</p> <p>й урок</p>	<p>Фото и видео;</p> <p>выполненная работа,</p> <p>Наблюдение</p>

	<p>сверстниками при решении различных задач;</p> <p><i>Учащиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - находить ассоциативные связи между физическими упражнениями и здоровьем человека, - передавать свои впечатления в устной форме. 	<p>Есть положительный эмоциональный оклик на успехи свои и коллектива;</p> <p>выражает свое эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов, включаясь в художественный образ</p> <hr/> <p>Высокий уровень:</p> <p>Развита эмоциональная выразительность жестов, мимики, ненасыщающая потребность в восприятии или исполнении физических упражнений.</p>		
Предметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивый интерес к различным видам двигательной деятельности; - знание основных 	<p>Низкий уровень: нет устойчивой потребности, воспринимать, или исполнять физические упражнения и движения, пассивное</p>	Контрольный урок	<p>Фото и видео;</p> <p>выполненная работа,</p> <p>Наблюдение</p>

<p>закономерности выполнения физических упражнений, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.</p> <p><i>Учащиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать роль здорового образа жизни в жизни человека; - эмоционально воспринимать спортивные движения; - исполнять изученные комплексы упражнений; - участвовать в физкультурной работе класса. 	<p>участие в делах объединения.</p>		
	<p>Средний уровень: интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно.</p> <p>Устойчивая мотивация, проявляет инициативу, может придумать интересные идеи.</p> <p>Есть устойчивая потребность в восприятии или исполнении физических упражнений.</p> <p>Активное участие в делах объединения, учреждения.</p>		
	<p>Высокий уровень: четко выраженные потребности, стремление изучить глубоко предмет.</p> <p>Развита эмоциональная выразительность</p>		

		жестов, мимики, ненасыщающая потребность в восприятии или исполнении физических упражнений.		
--	--	---	--	--

Дидактические материалы:

- папка со схемами выполнения упражнений;
- папка с разработками теоретических материалов по темам программы.

Список литературы

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
 - Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
 - 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" (далее – СанПиН);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
 - Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по
-

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ".
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере;
- Устав и локальные акты МАУДО ДООЦ.
- Бойко В.В. Роуп-скипинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С.Тургенева», 2017
- Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой - М. ФиС, 2007
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения. М. Владос, 2001
- Ротерс Т. Т Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика - М.: Просвещение, 1992
- Шишкина В.А. Движение + движение. Советский спорт, 1991