

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс»  
Приморского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»  
Протокол № 8 от 23.09.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 16/09 от 29.09.2023 г.  
Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»  
И.В. Поликарпова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕСЁЛАЯ СКАКАЛКА»**

Срок освоения: 3 дня  
Возраст обучающихся: 5 – 11 лет

Разработчик:  
**Майоров Александр Михайлович,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлая скакалка» разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.<sup>1</sup>

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества. При определении актуальности программы использовался анализ детского и родительского спроса.

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлая скакалка» ориентирована на формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и обеспечения физического благополучия, что соответствует Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни подрастающего населения.

Упражнения со скакалкой способствуют развитию общих физических данных ребенка. Организация движений с помощью скакалки развивает у детей координацию, внутреннюю собранность, мышечную память.

Программа является ступенью в процессе приобщения детей к любому виду двигательной деятельности. Полученные навыки пригодятся на занятиях танцами (повышение выносливости), на уроках физкультуры (сдача нормативов), а если есть желание, то полученные навыки можно совершенствовать путем дальнейших занятий гимнастикой. Освоенный обучающимися опыт специфической деятельности повлияет на развитие общих и специальных физических данных, позволяющих в дальнейшем преуспеть практически в любой области физической активности.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5 – 11 лет. Специальных знаний и умений не требуется.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения: 3 дня

Объем программы: 6 часов

**Цель программы:** приобщение учащихся к спорту, развитие физических качеств обучающихся посредством упражнений со скакалкой.

**Задачи**

*Обучающие:*

- способствовать овладению основных понятий и терминов;
- способствовать освоению техники выполнения упражнений со скакалкой;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для формирования культуры здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- способствовать формированию интереса к занятию спортом;

---

<sup>1</sup>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

– развивать физические данные учащихся (координация, скорость, равновесие, выносливость);

– развивать коммуникативные навыки, умение работать в коллективе.

*Воспитательные:*

– воспитывать доброжелательность, чувство взаимопомощи;

– воспитывать волевые качества личности: дисциплинированность, активность, ответственность.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Предметные***

*Учащиеся*

– будут знать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении упражнений со скакалкой;

– будут знать основные понятия и термины;

– будут знать технику выполнения упражнений со скакалкой;

– будут уметь применять полученные знания, умения и навыки на практике.

#### ***Метапредметные***

*Учащиеся*

– будут понимать и принимать учебную задачу;

– будут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

#### ***Личностные***

– учащиеся проявят интерес к спорту и будут мотивированы к продолжению занятий;

– получают развитие волевые качества личности: активность, ответственность, дисциплинированность.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

***Язык реализации программы:*** государственный язык РФ – русский.

***Форма обучения*** – очная.

#### ***Особенности реализации программы***

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлая скакалка» может быть реализована в каникулярный период; по персонифицированному сертификату дополнительного образования.

#### ***Условия набора и формирования групп***

На обучения по программе принимаются все желающие в возрасте 5 – 11 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Желательно формирование групп по возрастному критерию, но возможно и обучение в разновозрастных группах. Количество обучающихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с локальным актом образовательной организации.

Оптимальное количество учащихся в группе: 15 человек.

#### ***Формы организации и проведения занятий***

Занятия проводятся по группам аудиторно.

#### ***Формы организации деятельности на занятии:***

– фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом;

– групповая – коллектив делится на микрогруппы для выполнения определенных задач;

– индивидуальная – для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

***Формы проведения занятий:*** традиционное занятие, тренировка, контрольные упражнения, технический зачет.

**Материально-техническое оснащение программы**

Спортивный зал/ танцевальный зал, скакалки.

**Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Выполнения заданий Наблюдение
2.	Прыжки со скакалкой	4	0,5	3,5	Контрольные упражнения
3.	Итоговое занятие	1		1	Технический зачет
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи

#### *Обучающие:*

- способствовать овладению основных понятий и терминов;
- способствовать освоению техники выполнения упражнений со скакалкой;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для формирования культуры здорового образа жизни.

#### *Развивающие:*

- способствовать формированию интереса к занятию спортом;
- развивать физические данные учащихся (координация, скорость, равновесие, выносливость);
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в коллективе.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать доброжелательность, чувство взаимопомощи;
- воспитывать волевые качества личности: дисциплинированность, активность, ответственность.

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

#### *Теория*

Цель, задачи обучения по программе. Правила поведения в спортивном зале, образовательном учреждении. Требования к внешнему виду на занятии. Инструктаж по технике безопасности.

#### *Практика*

Игра «Лисы и зайцы». Эстафеты. Упражнения на выявление начальных физических возможностей обучающихся.

### 2. Прыжки со скакалкой

#### *Теория*

Характеристика техники выполнения упражнений со скакалкой. Правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой.

#### *Практика*

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышечной системы.

#### Прыжки на скакалке:

- Вращение скакалки вперед: прыжки на двух ногах, прыжки на одной, на другой, поочередное перепрыгивание. Игра «Рыбак и рыбка».

– Вращение скакалки назад: прыжки на двух ногах, на одной, на другой, поочередное перепрыгивание. Игра «Большая скакалка».

Для дошкольников:

– Скакалка сложена на полу различными рисунками: в кружок, «восьмерка», змейка. Прыжки через скакалку, заданной формы.

Для детей младшего школьного возраста

– Различные вращения скакалкой: вращение двумя вправо, влево, над головой, «крестом»; вращение одной рукой: вправо, влево, над головой, «крестом».

Контрольные упражнения.

### **3. Итоговое занятие**

*Практика*

Технический зачет в игровой форме. Подведение итогов и анализ результатов обучения.

### **Планируемые результаты освоения программы**

*Предметные*

*Учащиеся*

– будут знать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении упражнений со скакалкой;

– будут знать основные понятия и термины;

– будут знать технику выполнения упражнений со скакалкой;

– будут уметь применять полученные знания, умения и навыки на практике.

*Метапредметные*

*Учащиеся*

– будут понимать и принимать учебную задачу;

– будут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Личностные*

– учащиеся проявят интерес к спорту и будут мотивированы к продолжению занятий;

– получают развитие волевые качества личности: активность, ответственность, дисциплинированность.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические материалы

Педагог в процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Весёлая скакалка» использует следующие **методы**:

- *словесный* – рассказ, объяснение, беседа;
- *наглядный* – педагогический показ;
- *практический* – отработка практических действий, упражнения.

**Технологии**, используемые в образовательном процессе:

- игровые – игровые упражнения;
- здоровьесберегающие – дыхательные упражнения, релаксация и др.

**Учебно-методический комплекс** программы «Весёлая скакалка» состоит из трех компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. Система средств обучения;
3. Система средств контроля результативности обучения.

**Первый компонент** включает в себя информационные источники (списки литературы и интернет-источников), необходимые для работы педагога и учащихся.

#### Информационные источники

##### **Список литературы для педагогов**

1. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Терра-Спорт, 2002.
2. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
3. Ли, Б.Л. Тренировки со скакалкой / Б. Ли; пер. с англ. В. М. Боженюк. - Минск : Попурри, 2014.
4. Давыдов, В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры : [учебно-методическое пособие] / В. Ю. Давыдов. - Москва : Советский спорт, 2007.
5. Шарабарова, И.Н. Упражнения со скакалкой / И. Н. Шарабарова. - Москва : Сов. спорт, 1991.

##### **Список литературы для детей и родителей**

1. Васильков, Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста : (Сборник общеразвивающих упражнений для занятий в школе и дома) : Пособие для учителей I-IV классов и родителей. - Москва : Просвещение, 1966.
2. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики. Учебно-методическое пособие. – СПб, 2001.
3. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. – СПб, 1998.
4. Яковлев В. Игры для детей. – М. 1975.

##### **Интернет-источники**

1. Всероссийская федерация художественной гимнастики - URL: <http://vfrg.ru/?ysclid=loslcn5vn8243221918>
2. 10 фильмов о художественной гимнастике - URL: <https://gymbalance.ru/o-gimnastike/10-filmov-o-hudozhestvennoj-gimnastike/?ysclid=loslxfpj6834618273>

**Второй компонент учебно-методического комплекса** программы «Весёлая скакалка» – система средств обучения содержит следующие **дидактические материалы**:

- фотоматериалы, схемы выполнения упражнений;
- ЭОР (видеозаписи соревнований по художественной гимнастике с предметом «скакалка», презентации к темам занятий, созданные педагогом).

Основой *третьего компонента учебно-методического комплекса* программы «Весёлая скакалка» – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат *оценочные материалы* (диагностические и контрольные).

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе проводятся **входной и текущий контроль, итоговое оценивание**.

Вид контроля	Сроки проведения	Диагностические материалы
Входной контроль	В начале обучения	Диагностическая карта входного контроля (приложение № 1)
Текущий контроль	В течение учебного периода	
Итоговое оценивание	По окончании всего периода обучения по программе	1. Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (предметные результаты) (приложение № 2) 2. Диагностическая карта метапредметных и личностных результатов обучения (приложение № 3)

### Входной контроль

Проводится в начале обучения с целью выявления природных физических данных каждого ребенка (скорость, координация, выносливость).

*Формы:* педагогическое наблюдение, подвижные игры.

### КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРИРОДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ (входной контроль)

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
<b>Координация (прыжки на скакалке)</b>		
Прыжки выполняются с медленной скоростью и остановками	Ребенок может выполнить прыжки с небольшим количеством остановок	Без запинки, с одинаковой скоростью выполняет прыжки
<b>Скорость (бег с ускорением 10м)</b>		
5,0-4,6	4,5-4,1	4,0
<b>Равновесие (упражнение «Цапля»)</b>		
С трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога	Положение может держать самостоятельно, но недолго (1 сек.)	Ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие, колено поднято высоко
<b>Выносливость (челночный бег 3*5; 3*10)</b>		
<b>13,0-12,0</b>	11.9-11,3	11,2 и меньше

При заполнении Диагностической карты входного контроля (приложение № 1) педагог использует следующую шкалу оценки:

*Шкала оценки:*

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень	1 балл
Средний уровень	2 балла
Высокий уровень	3 балла

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного периода для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

*Формы:* педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.



**Итоговое оценивание** предусмотрено по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе с целью выявления уровня освоения программы обучающимися за весь период обучения, сформированности теоретических знаний, практических умений и навыков.

*Формы:* технический зачет, обобщение результатов наблюдений за деятельностью учащихся на занятиях.

Предметные результаты освоения программы педагог фиксирует в Диагностической карте результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (*приложение № 2*).

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
<b>I. Теоретическая подготовка</b>			
Теоретические знания (по основным разделам программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<b>Низкий уровень</b> (овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)	1
		<b>Средний уровень</b> (объём усвоенных знаний составляет более ½)	2
		<b>Высокий уровень</b> (усвоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3
<b>II. Практическая подготовка</b>			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<b>Низкий уровень</b> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков)	1
		<b>Средний уровень</b> (объём усвоенных умений и навыков составляет более ½)	2
		<b>Высокий уровень</b> (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	3

Метапредметные и личностные результаты педагог фиксирует в Диагностической карте метапредметных и личностных результатов обучения (*Приложение № 3*).

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
<b>Понимание и принятие учебной задачи</b>		
Не понимает поставленную задачу, не умеет контролировать выполнение учебной задачи	Принимает учебную задачу, испытывает сложности с анализом поставленной задачи, не всегда осуществляет самоконтроль	Анализирует поставленную задачу и те условия, в которых она должна быть реализована; умеет осуществлять самоконтроль, самооценку
<b>Включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми</b>		
Испытывает сложности в общении и взаимодействии	Включается в общение со сверстниками, не всегда аргументирует свое мнение	Эффективно работает и в группе, и самостоятельно; поддерживает беседу, умеет выслушивать собеседника и доходчиво донести до него свои мысли и доводы

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
<b><i>Интерес и мотивация</i></b>		
Личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей	Не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе	Имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (профессиональная ориентация, желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить личностные качества)
<b>Развитие волевых качеств</b>		
<b><i>Активность</i></b>		
Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание, результативность невысокая	Активен, проявляет познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен
<b><i>Ответственность, дисциплинированность</i></b>		
Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует того же от других

По каждому критерию предметных, метапредметных, личностных результатов высчитывается сумма баллов и средний балл, который заносится в диагностические карты (Приложение № 2, № 3) по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы (*итоговое оценивание*).

*Шкала оценки:*

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

В ходе итогового контроля на основании данных диагностических карт результативности предметных, метапредметных и личностных результатов педагог заполняет сводную Информационную карту «Освоение дополнительной общеразвивающей программы» (*приложение № 4*)

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

*(название дополнительной общеразвивающей программы)*

20\_\_\_\_\_ – 20\_\_\_\_\_ учебный год

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

№ п/п	Ф.И. учащихся	Критерии				Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Координация	Скорость	Равновесие	Выносливость			
1.								
...								
...								
12.								

По результатам входного контроля определяется уровень готовности ребенка к обучению

### Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень	1 балл
Средний уровень	2 балла
Высокий уровень	3 балла

### Вывод:

низкий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_\_ чел.)

средний уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_\_ чел.)

высокий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_\_ чел.)

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы**  
**(предметные результаты)**

*(название дополнительной общеразвивающей программы)*

20\_\_\_\_ – 20\_\_\_\_ учебный год

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

№	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего баллов	Средний балл	Уровень освоения
1.						
...						
...						
12.						

**Шкала оценки:**

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

**Вывод:**

низкий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_ чел.)

средний уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_ чел.)

высокий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_ чел.)

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА метапредметных и личностных результатов обучения

*(название дополнительной общеразвивающей программы)*

20\_\_\_\_ – 20\_\_\_\_ учебный год

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

№	ФИО обучающегося	Показатели метапредметных результатов		Показатели личностных результатов			Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Понимание и принятие учебной задачи	Включение в общение и взаимодействие	Интерес и мотивация	Активность	Ответственность и дисциплинированность			
1.									
...									
15.									

### Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

### Вывод:

низкий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_ чел.)

средний уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_ чел.)

высокий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_ чел.)

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА  
результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы**

*(название дополнительной общеразвивающей программы)*

20\_\_\_\_ – 20\_\_\_\_ учебный год

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

№	ФИО обучающегося	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Всего баллов	Средний балл	Уровень освоения
1.							
...							
15.							

**Шкала оценки:**

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

**Вывод:**

низкий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_\_ чел.)

средний уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_\_ чел.)

высокий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_\_ чел.)