

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от «30» августа 2024 г. № 1

Утверждена
Приказом ДЮСШ г. Волхов
от «02» сентября 2024 г. № 131/1



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивные прыжки через резинку»
физкультурно – спортивной направленности**

Возраст детей: 7 – 9 лет
Срок реализации: 1 год

Разработала программу:
Кадетская Елена Евгеньевна,
тренер – преподаватель

г. Волхов
2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Спортивные прыжки через резинку»** (далее Программа) **физкультурно - спортивной направленности** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей,

утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы

Спортивные прыжки через резинку это актуальное направление в физической культуре с учетом потребностей современных детей в правильной двигательной активности.

Спортивная игра «прыжки через резинку» имеет значительную пользу для всестороннего развития ребенка. Она включает в себя комплекс координационных прыжковых упражнений различного уровня сложности на специализированном тренажере (основана на лучших практиках культовой игры «резиночка»).

Игра содействует укреплению главных систем организма, суставов и основных групп мышц, развитию крупной моторики, координации движений, зрительно-пространственного восприятия. Психологи называют ее «аэробикой для мозга» и считают одной из лучших подвижных игр для развития нейронных связей, межполушарного взаимодействия, улучшения памяти.

Игра развивает у детей концентрацию внимания на задании. Также тренируется моторная память, серийная организация движений и действий, их контроль. Занятия снимают напряжение и стресс, заменяя комнату разгрузки.

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.

В целях создания условий для всестороннего развития детей, обогащения социального и двигательного опыта, занятия полезны для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): с нарушениями слуха (неслышащие и слабослышащие), с нарушениями зрения (незрячие, слабовидящие), с легкими и тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с нарушениями интеллектуального развития, с нарушениями развития аутистического спектра, с комплексными (сложными) нарушениями развития, у которых сочетаются два и более первичных (сенсорное, двигательное, речевое, интеллектуальное) нарушений. Занятия помогут стимулированию позитивных

сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы объясняется эффективным использованием занятий прыжками через резинку в целях воспитания всесторонне развитой личности, повышения академической успеваемости детей, формирования у них эмоционально-психологической открытости, приобретения устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, создания мотивации к ведению здорового образа жизни.

Важное значение имеет укрепление эмоциональной связи поколений, возрождение и поддержка спортивных традиций через развитие культурно-воспитательного потенциала народных подвижных игр.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: развитие когнитивных (познавательных) функций, укрепление физического и психического здоровья учащихся с помощью различных видов прыжков через резинку.

Задачи программы

Обучающие:

обучить техническим приемам выполнения упражнений на разных уровнях высоты и ширины;

обучить техническим приемам выполнения комбинаций прыжков через резинку, умению соединять упражнения в связки и выполнять их под музыкальное сопровождение;

обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по спортивной игре «прыжки через резинку».

Развивающие:

расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;

укрепить здоровье, совершенствовать физическую подготовленность и повысить работоспособность воспитанников;

развить координацию, баланс;

развить быстроту реакции;

развить выносливость;

развить зрительно-пространственное восприятие и внимание;

снять психоэмоциональные нагрузки;

сформировать волевые качества личности;

развить навыки произвольности и самоконтроля.

Воспитательные:

воспитать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;

воспитать инициативность, самостоятельность, творчество;

воспитать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно-игровой деятельности.

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторских разработок Ветровой Е.Н., президента МОФСО «Федерации спортивных прыжков через резинку».

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 7 до 9 лет.

Принимаются все желающие обучаться по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные прыжки через резинку» физкультурно – спортивной направленности, в соответствии с указанным возрастом. Без медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности учащихся

Двигательный потенциал детей 7 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте возрастает роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх - соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно.

У детей 8 лет интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка испытывает большие нагрузки, когда в период учебы приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная долго удерживаемая поза приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб, поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

9-10 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х- образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

Уровень сложности программы

Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Разноуровневый материал программы прослеживается в заданиях разной

сложности к некоторым темам для учащихся стартового уровня обучения.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	7-9	1	1,2	39, 78	- по сетевому взаимодействию

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: один год в общем объеме 39, 78 часов, 39 учебных недель.

Форма проведения занятий: аудиторная, внеаудиторная.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, итоговое занятие.

Основная форма внеаудиторных занятий самостоятельная работа.

Форма организации занятий: групповая.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1, 2 раза в неделю по 1 занятию в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5 - 10 минут.

Инструктаж по технике безопасности: безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности проводиться в сентябре, марте.

Планируемые результаты освоения программы, система оценки результатов

Личностные результаты отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. ЭТО:

понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности. ЭТО:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя

новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области спортивной игры «Прыжки через резинку»;

умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий прыжками через резинку с возможностями своего организма.

Предметные результаты характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы. В результате освоения программы обучающиеся должны:

Уровни	Предметные результаты
Стартовый	Знать: историю возникновения и развития спортивной игры; доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях по спортивным прыжкам через резинку; основные термины, применяющиеся в спортивной игре, названия базовых упражнений и комбинаций, технику их выполнения. Уметь: различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация, сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость); различать типы прыжков; выполнять базовые и специальные упражнения, связки и комбинации на качественном уровне и разных уровнях сложности; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; выполнять упражнения и комбинации в заданном ритме и темпе (Березка, Десяточки). Владеть умениями и навыками: выполнения упражнений по схемам в карточках; соединения упражнений и прыжков в связки (комбинации упражнений).

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

Промежуточная аттестация – контрольные упражнения, проводится 1 раз в год, с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Раздел для обучающихся с задержкой психического развития

Обучающиеся с ЗПР (вид 7.2), которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп или неравномерное становление познавательной деятельности), в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Типологические особенности, характерные для обучающихся с задержкой психического развития определяют необходимость специальной адаптации форм и методов контроля, оценки результатов их обучения:

соблюдение временного режима, оптимального для работоспособности обучающихся с ЗПР;

увеличение времени, отводимого на выполнение заданий, особенно в случаях замедленного темпа деятельности ребенка, обусловленного психофизическими особенностями, но не более чем на 20 минут.

Инструкции не должны содержать большого количества малознакомых слов, должны быть понятны и доступны, при необходимости дополнены словами для справки, разъясняющими лексическое значение. Инструкции могут делиться на смысловые части, подкрепляться визуально.

расположение материала на листе должно быть удобным и простым для зрительно-пространственного восприятия. Возможна адаптация формы предъявления, позволяющая сделать акцент на сути задания и облегчающая восприятие.

соблюдение комфортной психологической атмосферы: эмоциональная поддержка, щадящая психоэмоциональная обстановка, использование приемов снятия психоэмоционального напряжения.

предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию).

стимулирование к самоорганизации, концентрации внимания.

Присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности.

Оказание организующей помощи по распределению времени для выполнения заданий.

Использование вспомогательного инструментария: числового ряда, графем, смысловых таблиц, визуальных опор.

Индивидуализация подходов к форме, содержанию и условиям проведения контроля, которая может включать: дублирование инструкции посредством прочитывания ее педагогом вслух в медленном темпе с интонационным выделением смысловых акцентов, разъяснение инструкции педагогом, возможность организации короткого перерыва (10–15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, индивидуального формата выполнения работы, дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор.

Результаты коррекционной работы (Вид 7.2 ЗПР) отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся в различных средах:

в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;

в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения,

овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

в расширении знаний правил коммуникации;

в расширении и обогащении опыта коммуникации ребенка в ближнем и дальнем окружении;

в расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;

в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;

в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;

в умении получать и уточнять информацию от собеседника;

в освоении культурных форм выражения своих чувств.

Требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы с коррекционной работой конкретизируются применительно к каждому обучающемуся с ЗПР в соответствии с его потенциальными возможностями и особыми образовательными потребностями.

Учебно-тематический план первый год обучения (стартовый уровень)

№ п/ п	Название разделов и(или) тем программы	Количество часов (39 ч.)			Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2.	Базовые простые упражнения. 2.1. Базовые простые упражнения без касания резинки. 2.2. Базовые простые упражнения с прыжком на резинку 2.3. Базовые простые упражнения с зацепом резинки	8	1	7	
3.	Базовые усложненные упражнения. 3.1. Сложные упражнения	9	1	8	
4.	Упражнение на скорость	5	1	4	

5.	Комбинация упражнений	15	2	13	
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
	Итого:	39	6	33	

№ п/ п	Название разделов и(или) тем программы	Количество часов (78 ч.)			Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2.	Базовые простые упражнения. 2.1. Базовые простые упражнения без касания резинки. 2.2. Базовые простые упражнения с прыжком на резинку 2.3. Базовые простые упражнения с зацепом резинки	36	4	32	
3.	Базовые усложненные упражнения 3.1. Сложные упражнения	16	2	14	
4.	Упражнение на скорость	4	1	3	
5.	Комбинация упражнений	20	3	17	
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
	Итого:	78	11	67	

№ п/ п	Название разделов и(или) тем программы	Количество часов (117 ч.)			Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	

2.	Базовые простые упражнения. 2.1. Базовые простые упражнения без касания резинки. 2.2. Базовые простые упражнения с прыжком на резинку 2.3. Базовые простые упражнения с зацепом резинки	50	8	42	
3.	Базовые усложненные упражнения 3.1. Сложные упражнения	30	5	25	
4.	Упражнение на скорость	10	2	8	
5.	Комбинация упражнений	25(24)	4	21	
6.	Итоговое занятие	1(2)	0,5(1)	0,5(1)	Контрольные упражнения
	Итого:	117	20	97	

Содержание программы 1 года обучения

п/п	Раздел и (или) тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж по Т.Б.	Знакомство с учащимися, игра «Снежный ком». Обучить детей базовым простым упражнениям из различных групп движений

2.	Базовые простые упражнения	Объяснение и показ базовых простых упражнений. 2.1. Базовые простые упражнения без касания резинки Объяснение и показ базовых простых упражнений без касания резиночки. 2.2. Базовые простые упражнения с прыжком на резинку Объяснение и показ базовых простых упражнений с прыжком на резиночку. 2.3. Базовые простые упражнения с зацепом резинки	2.Обучить детей базовым простым упражнениям из различных групп движений с усложнением посредством изменения высоты и ширины резинки 2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног). Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами. Девяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками и за пределы резинок одновременно двумя ногами. Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов. Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов. 2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног. Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки. Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки. Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов. 2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок. Единички: Упражнение из и.п. стоя
----	----------------------------	--	---

		Объяснение и показ базовых простых упражнений с зацепом резинки	лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку. Трощечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку. Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке. Подвижные игры с резинкой: «Удочка», «Прыг-скок», «По волнам» Подвижные игры с бегом: «Совушка-сова», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Пустое место», Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробьи и вороны», Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор», «Найди своё место», , подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».
3.	Базовые усложненные упражнения.	Объяснение и показ базовых усложненных упражнений Объяснение и показ базовых усложненных упражнений с зацепом резинки Объяснение и показ базовых усложненных упражнений с	Обучить детей базовым усложненным упражнениям из групп движений с зацепом и прижимом резинки, с усложнением посредством изменения высоты и ширины резинки. Кораблик: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжком за пределы резинок двумя ногами одновременно, скрещиванием ног в прыжке, прижимая между ними обе резинки. Топтун: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком на ближнюю резинку так, чтобы одна нога

		прижимом резинки	оказалась под резинкой, а другая нога прижимала стопой ее к полу. Перед следующим прыжком нога, находящаяся под резинкой, освобождается и прижимает резинку.
		3.2. Сложные упражнения Объяснение и показ базовых сложных упражнений прыжком на резинку	Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь срезинок и на резинки двумя ногами одновременно.
4.	Упражнение на скорость	Объяснение и показ техники выполнения упражнения «Березка» на скорость.	Выполняется на высоте 10 см и ширине 30 см. Время выполнения – 30 секунд. Отрабатывается скорость. Фиксируются результаты. Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.
5.	Комбинация упражнений	Расширение представлений детей о прыжках через резинку – соединение упражнений и прыжков в связку 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти комбинацию упражнений под музыку.	Выполняется под музыку на высоте 10 см и ширине 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков. Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку. В произвольной программе должно быть не менее 5 упражнений (прыжков). Оценивается музыкальность, ритмичность, техника выполнения упражнений и связок. В соединении упражнений и элементов упражнений следует проявлять творчество. Комбинация упражнений «Платочек»: Последовательное соединение упражнений «Единички» и «Троечки»
6.	Итоговое занятие	Способами определения результативности реализации Программы является тестирование сформированности умений и навыков выполнений упражнений, которое проводится 2 раза в год в виде сдачи контрольных упражнений.	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных упражнений.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж по Т.Б. Учебное занятие.	Объяснительно иллюстративный.	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура.
2.	Базовые простые упражнения	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Специальная литература, карточек со схемами, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
3.	Базовые усложненные упражнения	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Специальная литература, карточек со схемами, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
4.	Упражнение на скорость	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Специальная литература, карточек со схемами, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
5.	Комбинация упражнений	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Специальная литература, карточек со схемами, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические.	Специальная литература, карточек со схемами, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение программы

Помещение для занятий,	Зал для занятий, тренажёр для прыжков, коррекционные лестницы, нейро мячи, скакалки.
------------------------	--

инвентарь	
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма и обувь.

Учебно – информационное обеспечение программы

Список литературы и электронного ресурса:

1. Богданова А.А., Организация и технологии оценки результатов обучения школьников с ОВЗ: опыт региональных инновационных площадок Ленинградской области: научно-методическое пособие/ А.А. Богданова.- СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2022.- с
2. 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.
3. Ветрова Е.Н., Прыжки через резинку как метод двигательной нейрокоррекции детей // Современная начальная школа. 2023. № 11 (54).
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. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/info/35559/> Дата доступа: 10.07.2020.
7. Обожина, Д. А. О 212 Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб. пособие / Д. А. Обожина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд во Урал. ун та, 2017. — 76 с.
8. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р. «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
9. Федеральный закон № 329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=330796&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.5781515752463819#07770411070864511> - Дата доступа: 10.07.2020.
10. Физкультурно-спортивные организации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://fb.ru/article/398393/fizkulturno-sportivnyie-organizatsii-klassifikatsiya-factoryi-razvitiya-i-deyatelnosti> Дата доступа: 03.07.2020.

Приложение 1

Стартовый уровень 1 год обучения (39 ч.)				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Базовые простые упражнения				8
2			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног). Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	1
3			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов. Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.	1
4			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног. Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.	1
5			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки. Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	1
6			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1
7			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
8			Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
9			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				9
10			Кораблик: Упражнение из и.п. стоя боком к	1

			резинке с прыжком за пределы резинок двумя ногами одновременно, скрещиванием ног в прыжке, прижимая между ними обе резинки.	
11			Кораблик	1
12			Кораблик	1
13			Топтун: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком на ближнюю резинку так, чтобы одна нога оказалась под резинкой, а другая нога прижимала стопой ее к полу. Перед следующим прыжком нога, находящаяся под резинкой, освобождается и прижимает резинку.	1
14			Топтун	1
15			Топтун	1
16			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
17			Восьмерочки	1
18			Восьмерочки	1
Итого за 1 полугодие:				18
2 полугодие учебного года				
4. Тема: Упражнение на скорость				5
19			Самостоятельные упражнения.	1
20			Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
21			Берёзка	1
22			Берёзка	1
23			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				15
24			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
25			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
26			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
27			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
28			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
29			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
30			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
31			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1

32			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
33			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
34			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
35			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
36			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
37			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
38			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
39			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				19
Всего:				39

Стартовый 1 год (78 ч.)				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Базовые простые упражнения				76
2			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
3			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
4			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
5			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
6			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
7			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	1
8			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	1
9			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	1

10			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	1
11			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
12			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
13			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
14			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
15			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.	1
16			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.	1
17			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.	1
18			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.	1
19			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
20			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
21			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
22			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
23			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.	1
24			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.	1
25			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы	1

			резинок и на резинки.	
26			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.	1
27			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	1
28			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	1
29			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1
30			Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1
31			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
32			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
33			Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
34			Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	1
35			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке.	1
Итого за 1 полугодие:				35
2 полугодие учебного года				
36			Самостоятельные упражнения.	1
37			Самостоятельные упражнения.	1
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				16
38			Самостоятельные упражнения.	1
39			Кораблик Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжком за пределы резинок двумя ногами одновременно, скрещиванием ног в прыжке, прижимая между ними обе резинки.	1
40			Кораблик	1
41			Кораблик	1
42			Кораблик	1
43			Кораблик	1
44			Топтун: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком на ближнюю резинку так, чтобы одна нога оказалась под резинкой, а другая нога прижимала стопой ее к полу. Перед следующим прыжком нога, находящаяся под резинкой, освобождается и прижимает резинку.	1
45			Топтун	1

46			Топтун	1
47			Топтун	1
48			Топтун	1
49			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	1
50			Восьмерочки	1
51			Восьмерочки	1
52			Восьмерочки	1
53			Инструктаж по ТБ. Восьмерочки	1
4. Тема: Упражнение на скорость				4
54			Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
55			Берёзка	1
56			Берёзка	1
57			Берёзка	1
5. Тема: Комбинация упражнений				20
58			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
59			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
60			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
61			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
62			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
63			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
64			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
65			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
66			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
67			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
68			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
69			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
70			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
71			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
72			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
73			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
74			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1

75			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
76			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
77			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
78			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				43
Всего:				78

Стартовый уровень 1 год обучения (117ч.)				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Базовые простые упражнения				50
2			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	2
3			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
4			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	2
5			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	1
6			2.1.Березка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами попеременно (резинка между ног).	2
7			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	1
8			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	2
9			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	1
10			Десяточки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками в центр между резинками одновременно двумя ногами.	2
11			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
12			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	2
13			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	1
14			Семерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами (резинка между ног) и поворотами 180 градусов.	2
15			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к	1

			резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.	
16			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.	2
17			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.	1
18			Четверочки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком одновременно двумя ногами в центр резинок и за пределы резинок с поворотом 180 градусов.	2
19			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
20			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	2
21			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	1
22			2.2.Пешеходы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прижимом резинок одновременно двумя ногами и сменой положения ног.	2
23			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.	1
24			Бабочка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами в центр резинок и на резинки.	2
25			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.	1
26			Фиалка: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами за пределы резинок и на резинки.	2
27			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	1
28			Песочные часы: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжками на дальнюю и ближнюю резинку с поворотом 180 градусов.	2
29			2.3. Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	1
30			Ноги шире: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и выпадами ног внутри резинок.	2

31			Единички: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.	1
32			Троечки: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами за дальнюю резинку.	2
33			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке	1
34			Горка: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с захватом ближней резинки и поворотом в прыжке	2
Итого за 1 полугодие:				51
2 полугодие учебного года				
3. Тема: Базовые усложненные упражнения				30
35			Самостоятельные упражнения.	1
36			Самостоятельные упражнения.	2
37			Кораблик: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжком за пределы резинок двумя ногами одновременно, скрещиванием ног в прыжке, прижимая между ними обе резинки.	1
38			Кораблик	2
39			Кораблик	1
40			Кораблик	2
41			Кораблик	1
42			Кораблик	2
43			Топтун: Упражнение из и.п. стоя лицом к резинке с прыжком на ближнюю резинку так, чтобы одна нога оказалась под резинкой, а другая нога прижимала стопой ее к полу. Перед следующим прыжком нога, находящаяся под резинкой, освобождается и прижимает резинку.	1
44			Топтун	2
45			Топтун	1
46			Топтун	2
47			Топтун	1
48			Восьмерочки: Упражнение из и.п. стоя боком к резинке с прыжками внутрь резинок и на резинки двумя ногами одновременно.	2
49			Восьмерочки	1
50			Восьмерочки	2
51			Восьмерочки	1
52			Восьмерочки	2
53			Комбинации: кораблик, топтун, восьмерочки.	1
54			Комбинации: кораблик, топтун, восьмерочки.	2
4. Тема: Упражнение на скорость				10
55			Берёзка: Считается количество прыжков, сделанных за 30 секунд, без зацепов резинки, ошибок.	1
56			Берёзка	2
57			Берёзка	1
58			Берёзка	2
59			Количество изученных прыжков за 30 сек. без	1

			зацепов.	
60			Количество изученных прыжков за 30 сек. без зацепов.	2
61			Количество изученных прыжков за 30 сек. без зацепов.	1
5. Тема: Комбинация упражнений				24
62			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	2
63			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
64			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	2
65			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
66			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	2
67			Высота 10 см и ширина 30 см. Связки отрабатываются по нарастающей – связка 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти упражнений/прыжков.	1
68			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	2
69			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
70			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	2
71			Комбинация/соединение упражнений отрабатывается под музыку.	1
72			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	2
73			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
74			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	2
75			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
76			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	2
77			Произвольная программа (не менее 5 упражнений).	1
7. Тема: Итоговое занятие				2
78			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				54
Всего:				117

Приложение 2

Оценочные материалы и критерии оценки заданий промежуточной аттестации:

Высокий уровень (5 б.)

Знает названия базовых упражнений и комбинаций, технику их выполнения.

Умеет: выполнять базовые простые упражнения в связках (выполнять не менее одной комбинации, состоящей из не менее 5 упражнений и прыжков) на высоте 10 см и ширине 30 см; выполнять упражнения по схемам в карточках.

Средний уровень (3 - 4 б.)

Знает названия базовых упражнений и комбинаций, технику их выполнения.

Умеет: выполнять базовые упражнения (простые, усложненные, сложные) на высоте 10, 20, 30 см и ширине 15 и 30 см. Самостоятельное исправление своих ошибок.

Низкий уровень (1-2 б.)

Старательное выполняет базовые упражнения с рядом технических ошибок и недочётов.

Приложение 3

Методические материалы программы

Приложение А

План учебно-тренировочного занятия

Разминка (7 минут)	Гимнастические упражнения, суставная гимнастика (мобилизационные упражнения), упражнения на стабилизацию и баланс. Подвижные игры на скорость, реакцию.
Закрепление (7 минут)	Повторение и закрепление ранее изученных базовых упражнений.
Изучение новых базовых упражнений (10 минут)	Обсудить элементы: Базовые упражнения, Поза, Техника Выучить новые упражнения: 2-4.
Заминка	Упражнения на растяжку позвоночника и снятия напряжения.

(3 минут)	
Усложнение (5 минут)	Усложнение ранее изученных базовых упражнений на разных уровнях высоты и ширины, с разным темпом их выполнения.
Выполнение комбинаций (10 минут)	Обсудить элементы составления комбинаций: Базовые упражнения, Связка. Выполнение комбинаций, составленных из ранее изученных базовых упражнений под музыкальное сопровождение.
Заминка (3 минут)	Упражнения на снятие напряжения в теле, мобилизационные упражнения.

Примечание: при хорошем освоении одного из блоков можно изменять время, уменьшая и добавляя его в блок менее изученный.

Приложение Б

Методические рекомендации к программе дополнительного образования

Введение

Общей целью школьного образования по физической культуре, согласно ФГОС, является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Спортивные прыжки через резинку – это лично-командная спортивная игра, включающая в себя комплекс прыжковых упражнений на резинке различного уровня сложности (основана на лучших практиках и наследии культовой игры «резиночка»).

Разнообразные прыжки через резинку позволяют в увлекательной игровой форме развить 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 игре 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 навыки чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. Спортивная игра 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.

1. Историческая справка

Спортивные прыжки через резинку являются современной версией культовой игры «резиночка», которая была очень популярна в Советском Союзе.

Игры в древней Руси, схожие с «резиночкой» и ставшие её прародителями, включали разнообразные прыжки, требующие ловкости, координации и ритмичных движений.

В игре «прыгалки» один из участников крутил веревку, а остальные прыгали через нее, исполняя различные удары ногами и сопровождая игру ритмичным пением. Часто на ярмарках устраивали прыганья через препятствия, например, через низкие бруски, колышки или через булыжники. Эти древнерусские прыжки через палки часто входили в обрядовые празднества, связанные с народными гуляниями.

Историки отмечают, что подобные игры были замечены и в других странах мира – Китае, Вьетнаме, Японии. Однако именно древнерусские традиции прыжковых игр придали тот характер и уникальный стиль, которые легли в основу развития «резиночки», распространившейся в советское время. Игра стала неотъемлемой частью детской жизни, символизируя сильный и здоровый дух, демонстрируя богатое культурное наследие нашей страны.

Сильное влияние на развитие и распространение игры «резиночка» оказал знаменитый международный лагерь «Артек» – визитная карточка пионерской организации страны. Именно там многонациональный детский коллектив сформировал конечную концепцию игры «резиночка», совместив в себе все лучшие стороны русского начала и ее восточных и европейских элементов. Это были 60-е годы XX столетия. Из «Артека» игра быстро распространилась по всему Советскому Союзу.

Игра со временем все больше имела национальный окрас и становилась собственным культурным кодом Советского Союза. Играли советские дети в «резиночку» при каждом удобном случае – в школе, во время перемен, во дворе и т. д. Упражнения и правила игры передавались из уст в уста. В разных регионах они часто имели различия, поскольку развивались во дворе. Отличались названия, количество упражнений, сложность их выполнения и даже сама «считалочка» – набор слов или звуков, задающий темп и фигуры игры.

Ребенок, приехавший на каникулы, скажем, из Москвы в Краснодар, мог обнаружить, что его версия игры отличается от местной просто кардинально! В ходу были «московские резиночки», «крымские». «ленинградские» и еще бесконечное количество вариантов.

Спортивные прыжки через резинку – это молодая спортивная игра, которая основана на лучших практиках и наследии игры «резиночка». Упражнения и правила игры собирались как фольклор. Появились и новые названия прыжков.

Утверждены правила и спортивные дисциплины игры. А для проведения тренировок и соревнований создан технологичный тренажер.

Идея возрождения игры возникла еще в 2019 году. Именно тогда была разработана первая модель спортивного тренажера для прыжковых упражнений. Но официальным стартом проекта по развитию современных прыжков через резинку авторы называют 2021 год, когда он был презентован на Международной спортивной выставке «SportForumLive 2021. Современный спорт. Инновации и перспективы». В ноябре 2022 года официально зарегистрирована Федерация спортивных прыжков через резинку.

Игра, рожденная пионерией, и сейчас имеет символы самой мощной детско-юношеской организации. Ведь пионеры – проводники родного спорта.

1. Теоретические основы спортивных прыжков через резинку

1.1. Основные термины:

Упражнение состоит из элементов (прыжок, поворот, зацеп резинки и т.д.). Имеет четко выраженные исходную и конечную позицию.

Комбинация упражнений – совокупность упражнений, элементов упражнений и связок (соединений) с четко выраженными начальными и конечными элементами (соединение 3-х и более упражнений).

Связка (соединение) – согласование упражнений и элементов упражнений между собой.

1.2. Упражнения из различных групп движений.

Подразделяются преимущественно на упражнения:

- без касания резинки;
- с зацепом резинки;
- с прыжком на резинку;
- с прижимом резинки.

2.3. Форма одежда для занятий прыжками через резинку.

Одежда должна быть максимально удобной и в то же время достаточно облегающей, чтобы не путаться в резинке.

Обувь лучше выбрать для подвижных игр и спорта, которая обеспечивает амортизацию стопы.

2.4. Техника безопасности.

Во внутреннем периметре тренажера должен находиться только один спортсмен. Исключения могут быть, если задание выполняется синхронно с тренером или в паре с другим спортсменом.

3. Методики проведения занятий

В учебно-тренировочном процессе используются 3 базовые методики, направленные на совершенствование навыков обучающихся.

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

Метод отработки связок. 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.

Метод отработки техничности. 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.

Все эти методики чередуются от занятия к занятию.

Очень важно чередовать нагрузку на протяжении всего занятия. Медленный темп с быстрым.

Смена темпа может быть, как за счет самих упражнений (упражнения без касания резинки чередуются с упражнениями с прыжком на резинку или с зацепом резинки); за счет смены этапа разучивания упражнения (медленный темп) этапом выполнения уже известных закрепленных упражнений (быстрый темп).

Смена динамики занятия позволяет чередовать нагрузку, интенсивность и эмоциональность игры. Последовательность выполнения прыжков под музыку хорошо развивает у детей пространственное восприятие, формирует умение координировать и согласовывать движения с темпом музыки, учит внутреннему сигналу к началу действия.

Целесообразно некоторые упражнения разбивать на элементы (составные части упражнения), а затем соединять их в полное упражнение.

Игровой метод проведения занятия с использованием обучающих карточек со схемами упражнений.

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 еще важными элементами игры и состязательности. Когда упражнения уже будут хорошо знакомы ребятам, можно вести подсчет ошибок у команды и выявлять победителей по наименьшему числу.

4. Вариативные игры с резинкой

Игра «Прыг-скок»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Соревнующиеся прыгают через одну или две лежащие на полу резинки для прыжков с подскоками и без них, на одной ноге и т. п.

Игра «По волнам»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Пара, держа разные концы резинки, движется вперед, натягивая резинку, остальные дети либо перепрыгивают через нее, либо проползают под ней.

Игра «Удочка»

Оборудование. Резинка для прыжков.

Действия. Все стоят по кругу, один из участников стоит в центре и вращает резинку — остальные перепрыгивают через нее. Тот, кто задевает резинку, выходит на середину водить. То же в приседе или упоре лежа.

5. Использование специального спортивного оборудования

Спортивный тренажер для прыжковых упражнений «Родной спорт» имеет сборно-разборную конструкцию, монтаж/демонтаж которой занимает меньше 5 минут. Это стационарно-передвижная модель, которую очень легко транспортировать и использовать в любом помещении или на улице. Размер 191х218. Изготовлен из материала дерева бук, имеет антиаллергенное покрытие. Сертификат соответствия.

Тренажер имеет простую, быструю регулировку по высоте и ширине резинки. Размеры шага 10 см по высоте, по ширине от 15 до 45 см. Основание имеет форму соты, что позволяет в прыжке иметь достаточно места внутри площадки.

Важная конструктивная особенность для развития у детей зрительно-пространственного восприятия – углы основания центруют площадку. Во время занятий у детей отрабатывается также навык точности приземления в прыжке. Они зрительно видят центр и должны стараться выполнять упражнение в заданном периметре упражнения. Такой навык очень важен. Спортсмен учится контролировать свое тело. Таким образом движения координируются, формируется зрительно-пространственное восприятие.

Резинка на тренажере используется специализированная, которая прошла тестирование. Она круглая, мягкая, определенной толщины, не бьет по ногам. Обладает необходимой упругостью, сохраняет эластичность по всей длине, устойчива к деформации, антиаллергенна.

Для методического, музыкального обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся рекомендуется использовать музыкальный центр. Секундомер и счетчик потребуются для отработки скоростной дисциплины.

