

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №42
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 25 от 29.08.2025 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад № 42
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Н.А. Куликовская



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Прыг Скок»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок освоения: 12 дней

Разработчик:
Беяева Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Прыг Скок» разработана в соответствии с актуальными документами в сфере дополнительного образования.

Направленность - физкультурно – спортивная.

Адресат программы - обучающиеся от 5 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, желающие развивать двигательные навыки с помощью спортивных прыжков через резинку.

Актуальность программы обусловлена ориентацией на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и родителей в двигательной активности и развитии координации движений.

Занятия с помощью спортивных прыжков через резинку способствуют укреплению и сохранению здоровья обучающихся, положительно влияют на развитие физических качеств.

Спортивная игра «Прыжки через резинку» имеет колоссальную пользу для всестороннего развития обучающихся. Она включает в себя комплекс координационных прыжковых упражнений различного уровня сложности на специализированном тренажере (основана на лучших практиках культовой игры «Резиночка»), либо с помощью спортивного атрибута - «резиночки». Игра содействует укреплению главных систем организма, суставов и основных групп мышц, развитию крупной моторики, координации движений, зрительного и пространственного восприятия. Психологи называют ее «аэробикой для мозга» и считают одной из лучших подвижных игр для развития нейронных связей, межполушарного взаимодействия, улучшения памяти. Также занятия снимают напряжение и стресс, заменяя комнату разгрузки.

Воспитательное значение – создание условий для воспитания у обучающихся дисциплинированности, уравновешенности. Игра учит коммуницировать в коллективе, помогать друг другу, способствует формированию нравственно – волевых качеств обучающихся.

Богатое наследие игры открывает возможности для изучения нашего прошлого.

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

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.

Уровень освоения - общекультурный.

Объем и срок освоения-объем программы составляет 12 академических часов, срок освоения - 12 учебных дней.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков правильной двигательной активности, развитие координации движений, посредством изучения различных прыжков через резинку.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать теоретические знания для работы с резинкой (правила игры,

умение пользоваться спортивными атрибутами и оборудованием);

- научить базовым техническим приёмам выполнения упражнений прыжков через резинку;

- познакомить с историей возникновения игры «Резиночка»;

- сформировать навык применения опорных схем (карточек).

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств обучающихся (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);

- способствовать развитию интереса к занятиям спортом посредством игры «Прыжки через резинку».

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к игре «Прыжки через резинку».

- воспитывать умение работать в команде (парами, подгруппой);

Организационно – педагогические условия реализации

Язык реализации – государственный язык РФ - русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы: программа рассчитана на краткосрочный курс освоения, реализуется по персонифицированному финансовому сертификату дополнительного образования.

Условие приема на обучение: осуществляется приём обучающихся от 5 до 7 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья (требуется справка врача); специальных знаний и подготовки не требуется. Группы формируются по возрасту, состав группы – 10 человек.

Формы организации занятий: ведущей формой организации обучения является групповая.

Формы проведения занятий:

- рассказ;

- беседа;

- просмотр слайдов, видеофильмов;

- игра;

- соревнования.

Формы организации деятельности детей на занятиях:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);

- групповая (работа в командах);

- комбинированная (сочетание форм работы).

Материально – техническое оснащение:

- физкультурный зал;

- спортивный тренажёр для прыжковых упражнений – 1 шт.;

- резинка длинная для прыжков – 5 шт;

- карточки со схемами упражнений;

- карточки с изображениями, иллюстрирующими название упражнений;

- секундомер – 1 шт.;

- счётчик для подсчёта прыжков – 1 шт.;
- гимнастический коврик – по количеству детей;
- скакалка – по количеству детей;
- координационная лестница – 2 шт.;
- проектор – 1 шт.;
- музыкальный центр – 1 шт.;
- диски с музыкальными композициями.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- сформированы теоретические знания для работы с резинкой (правила игры, умение пользоваться спортивными атрибутами и оборудованием);
- освоены базовые технические приёмы прыжков через резинку;
- сформирован навык применения опорных схем (карточек).

Метапредметные:

- Сформирован интерес к игре «Прыжки через резинку»;
- развиваются физические качества обучающихся (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности).

Личностные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к игре «Прыжки через резинку».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№		Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку.	1	0,5	0,5	Наблюдение Вводный контроль (приложение 3)
2.	Базовые упражнения	5	1	4	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
3.	Упражнение на скорость	1	0,5	0,5	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
4.	Комбинации упражнений	4	1	3	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
5.	Итоговое занятие «Весёлые прыжки»	1	-	1	Соревнование. (Итоговое тестирование.)
	Итого:	12	3	9	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание программы

Тема №1. История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку.

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж выполнения упражнений с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой безопасности (форма одежды и обувь).

Беседа на тему «История игры прыжков через резинку». Ознакомление с обучающими карточками со схемами упражнений. Просмотр видео упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения – далее ОРУ. Диагностика. Дыхательные упражнения. Координационные упражнения. Подвижная игра «Удочка».

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема №2. Базовые простые упражнения.

Теория: Объяснение и показ базовых простых упражнений.

Практика: ОРУ. Освоение базовых простых упражнений из различных групп движений с усложнением посредством изменения высоты резинки. Выполнение упражнений по карточкам. Упражнения для снятия напряжения в теле.

Форма контроля: Наблюдение. Выполнение практических заданий.

Тема №3. Упражнение на скорость.

Теория: Показ техники выполнения упражнения «Берёзка» на скорость.

Практика: ОРУ. Освоение техники выполнения упражнения «Берёзка» на скорость за 30 секунд в конце занятия с фиксацией результатов. Игры в разминке, развивающие скорость, быстроту реакции. Упражнения на растяжку позвоночника и снятия напряжения.

Форма контроля: Наблюдение. Выполнение практических заданий.

Тема №4. Комбинации упражнений.

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через резинку – соединение упражнений и прыжков в комбинацию упражнений под музыку.

Практика: ОРУ. Освоение техники соединения упражнений/ прыжков. Координационные упражнения.

Форма контроля: Наблюдение. Выполнение практических заданий (Итоговое тестирование (приложение))

Тема №5. Итоговое занятие. «Весёлые прыжки». Комбинация прыжков через резинку и прыжки через резинку на время.

Практика: ОРУ. Дыхательная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревновании по прыжкам через резинку.

Форма контроля: Итоговый контроль. Соревнование.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы:

Наглядный метод. Используется для показа педагогом упражнений, благодаря которым у обучающихся создается зрительное представление о правильном исполнении движений: темп, техника, ритм. Кроме выполнения по показу упражнений, используются наглядные пособия: иллюстрации, рисунки, фотографии, схемы, для уточнения техники физических упражнений, что помогает формировать более отчетливые представления. В учебных целях демонстрируются слайды, видеофильмы, которые способствуют качественному усвоению учебного материала, стимулирует любопытство, помогает удерживать внимание, а также повышает вовлеченность обучающихся в образовательный процесс.

Словесный метод. Основывается на использовании педагогом слова. На занятиях применяются приемы: **объяснения**, проговариваются **название** (упражнений, игр), **описание** (упражнений, правил игр, схем), а также **команд**, **беседы** и **словесная инструкция** (техника безопасности), что способствует уточнению, расширению знаний, представлению о технике выполнения физических упражнений. **Вопросы к обучающимся** побуждают к наблюдательности, мышлению и речи. Используются **сюжетные рассказы**, в состав которых входят считалки, стихи и загадки для заинтересованности к занятиям.

Практический метод. Используется для закрепления двигательных умений и навыков, активизации двигательной памяти. Достигается это, за счет многократных повторений упражнений с усложнениями и без усложнений, в игровой и соревновательной форме, что позволяет обучающимся формировать и применять умения в различных условиях.

Игровой метод.

Используется для выполнения физических упражнений в игровой форме, совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия.

Соревновательный метод.

В процессе обучения может применяться при условии педагогического руководства.

Приёмы:

Тактильно - мышечные приемы: непосредственная помощь взрослого, наглядно – слуховые, музыка.

Методические приемы:

Для создания и поддержания стойкого интереса к изучению прыжков через резинку используются иллюстрации, демонстрируются видео и презентации, подвижные игры, музыкальные композиции.

Дидактические средства и ЭОР:

- Мультимедийная презентация («История возникновения игры «Резиночка», «Виды резинок»);
- Картотека фото и видеоматериалов;
- Обучающие карточки с названиями и схемами упражнений игры;

- Карточки с изображениями, иллюстрирующими название упражнений;
- Комплексы дыхательных упражнений: «Насос», «Ёжик», «Петушок», «Дровосек», «Жук»;
- Комплексы упражнений на координацию движений и растяжку позвоночника «Дерево», «Кошечка», «Книжка», «Птица», «Страус»;
- Схемы базовых упражнений в игре «Резиночка»:

<https://komnatarenka.ru/sovety/kak-igrat-v-rezinochku-na-nogah-pravila-kombinatsii-pryzhkov/>

- Федерация спортивных прыжков через резинку: <https://vk.com/rodnoisport>
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения занятий;
- Методические материалы: <https://docs.google.com/file/d/19MY-whN1zb2H4LZYA05GHIxSWGkzj7MJ/edit?filetype=msword>

Список литературы:

Список литературы для педагога:

1. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения», «Мозаика – Синтез», М., 2020г – 48 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. Сулим Е.В Детский фитнес. Физическое развитие для детей 5-7 лет. – М; ТЦ «Сфера» 2015.– 224 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2019 – 144с.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, М., Владос, 2002. –112 с.

Интернет-источники:

1. Академия речи. [Электронный ресурс]. 2023. – URL:<https://akademiarechi.ru/razvitie-detey/rezinochka/>(дата обращения: 12 ноября 2023 г.).
2. Поделки Идеи в детский сад и школу. [Электронный ресурс]. 2023. – URL: <https://goo.su/a8vhmmY> (дата обращения: 12 ноября 2023 г.).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования группы, для изучения способностей и достижений обучающихся в области физической культуры.

Текущий контроль – проводится после прохождения каждой темы.

Итоговый контроль – проводится в конце реализации программы.

Формы контроля и итогового оценивания:

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- сдача контрольных упражнений в течение обучения;
- диагностические упражнения с резинкой;

-соревнование.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности умений и навыков прыжков через резинку.

1. Тестирование уровня освоения детьми прыжков через резинку

(Приложение 1):

Тестируются навыки владения тренажером, умения прыгать через резинку: упражнение «Берёзка» за 30 секунд на высоте резинки 10 см. Фиксируется количество чисто выполненных прыжков.

Особенности выполнения тестового задания прыжки через резинку «Берёзка»

Исходное положение спортсмена – стоя правым боком к резинке.

На счёт 1 спортсмен перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног.

На счёт 2 спортсмен перепрыгивает через дальнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног.

На счёт 3 спортсмен повторяет движение, как на счёт 1.

На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.

Взрослый считает количество прыжков, сделанных обучающимся, за 30 сек.

Делается две попытки, засчитывается лучший результат (между попытками должен быть отдых).

Ориентировочные показатели физической подготовленности обучающихся

5–7 лет по тестовому испытанию «Прыжки через резинку» представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
Прыжки через резинку	Мальчики	1 - 3	3 - 15	7 - 21
	Девочки	2 - 5	3 - 20	15 - 45

Критерии оценивания тестового задания - от 1 до 3 баллов

- результаты выше ориентировочных показателей – 3 балла;
- результаты в рамках возрастных норм показателей – 2 балла;
- результаты ниже нормы ориентировочных показателей - 1 балл.

Оценочный лист тестового задания прыжки через резинку

Дата: _____

Группа № _____

№ П/П	Фамилия, имя	Возраст	Упражнение «Берёзка» за 30 сек.						Сумма баллов		Уровень обученности	
			1 попытка количество раз		2 попытка количество раз		лучший результат количество раз		начало	конец	начало	конец
			начало	конец	начало	конец	начало	конец				
1.	Иванов Иван	5	0	4	1	5	1	5	1	3	низкий	высокий
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												

Критерии уровня обученности по сумме баллов:**Высокий уровень (3 балла)**- результаты выше ориентировочных показателей.**Средний уровень(2 балла)** -результаты в рамках возрастных норм показателей.**Низкий уровень (1 балл)** - результаты ниже нормы ориентировочных показателей.

Педагог дополнительного образования: _____ / _____ /

Оценочный лист результатов итогового контроля

Дата: _____

Группа № _____

№ П/П	Фамилия, имя	Возраст	Предметные результаты			Метапредметные результаты		Личностные результаты		Сумма баллов	Уровень обученности
			Сформированы теоретические знания (правил, умение пользоваться атрибутами)	Освоены базовые технические приёмы	Сформирован навык использования опорных схем	Сформирован интерес к игре	Развиты физические качества (быстрота, гибкость, координа- ционные способност и)	Умение работать в паре	Умение работать подгруппой		
			1-36	0-26	0-26	0-26	1-36	0-26	0-26	5-166	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Критерии уровня обученности по сумме баллов:**высокий уровень** -от 14 баллов и выше**средний уровень** - от 7 до 14 баллов**низкий уровень**- от 6 баллов и ниже

Педагог дополнительного образования: _____/_____/

Приложение 3

1. Диагностика показателей физической подготовленности на начало, конец обучения (Приложение 1.2)

У обучающихся в период от 5 до 7 лет наблюдается наиболее интенсивное увеличение в показателях координации движений и гибкости. Правильная организация и методика проведения занятий прыжков через резинку способствует повышению уровня общей физической подготовки обучающихся, развитию основных двигательных способностей, что соответствует возрастным особенностям развития физического потенциала обучающихся.

Критериями набора группы (вводный контроль) является диагностика уровня физического развития обучающихся. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся использованы результаты Общероссийской системы мониторинга физического развития детей (от 29 декабря 2001 г. № 916).

Пол	Тест 1. Бег на 10 м. сек.	Тест 2. Прыжок в длину с места (см.)	Тест 3. Наклон вперёд из положения, стоя (см.)	Тест 4. Челночный бег (3x10 м)	Тест 5. Подъём туловища в сед (раз за 30 сек.)	Сумма баллов
Девочки	2.1-4.4	115-80	10-3	10.0-12.0	25-1	15-5
Мальчики	2.0-4.2	125-90	7-2	9.0-11.8	28-1	15-5

Тестирование уровня физической подготовленности

1. Тест на определение скоростных качеств:

Цель: Определить скоростные качества в беге на 10 м. с места.

Методика: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде «Внимание!» участники подходят к линии старта и занимают стартовое положение. По команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке до ориентира. 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Обучающийся встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Дается 3 попытки. Записывается лучший результат.

3. Тест на определение гибкости:

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у обучающихся дошкольного возраста

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке:

Обучающийся становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся обучающийся кончиками пальцев. Если обучающийся не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

4. Тест на определение координационных способностей:

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: в забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

5. Тест на определение силовой выносливости:

Цель: Определить силовые качества в подъеме туловища из положения лежа.

Методика: Испытуемый лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде «Можно» испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

Высокий уровень (3 балла) - результаты выше ориентировочных показателей.

от 11 баллов до 15 баллов

Средний уровень (2 балла) - результаты в рамках возрастных норм показателей.

от 6 баллов до 10 баллов

Низкий уровень (1 балл) - результаты ниже нормы ориентировочных показателей.

от 5 баллов и ниже.