Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр детей и молодежи

Принята на заседании
педагогического совета МАУДО ЦДМ
Протокол № 7 от 15.08.2025 г.

Утверждаю:
Директор МАУДО ЦДМ
С.Б. Еремеев
Приказ № 63-д от 19.08.2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 15EC894F24AA0F9684A12F8E0A6115DC
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
Действителен: с 07.04.2026 до 01.07.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Скакалочка»

Возраст обучающихся: 5-11
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Нестерова Ольга Викторовна
педагог дополнительного образования

г. Карпинск
2025 г.

Пояснительная записка

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

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
9. Устав МАУДО ЦДМ (с изменениями), утвержденным Постановлением Администрации муниципального округа Карпинск от 14.11.2017 г. № 1644 (с изм. от 24.08.2021 г. № 1049, от 13.03.2024 г. № 329, от 20.05.2024 г. № 709, от 10.12.2024 г. № 1930).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

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

- в формировании здоровой, физически развитой личности;

- в развитии творческих способностей, креативности, мобильности у детей школьного возраста.

Адресат программы:

Возраст обучающихся 5-11 лет.

Возрастные особенности детей:

Отличительной чертой детей возраста является открытость, послушание и исполнительность. Организуя занятия, необходимо уделять внимание физиологическим особенностям ребенка. Необходимо активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости. Похвала, подбадривание, различные виды поощрений просто необходимы для детей этого возраста. В работе с детьми 5-11лет игра является ведущим и основным видом деятельности. Комплексный подход к особенностям психофизического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

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

Принципы формирования учебных групп:

Число одновременно обучающихся в группе 10 человек.

Режим занятий:

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

Перерыв между учебными занятиями - 10 минут

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Объем и срок освоения программы

Объем программы 76 часов (38 недель) в год

Программа рассчитана на 1 год обучения

Формы обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

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

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

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

Виды занятий: групповые упражнения, практические занятия, игры, эстафеты.

Формы подведения итогов реализации программы: открытое занятие, соревнования, тестирование.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств (координации, ловкости, быстроты) и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой через освоение разнообразных упражнений и игр со скакалкой.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучать технике безопасности и правилам работы со скакалкой и нейроскакалкой.
2. Формировать навыки базовых прыжков через скакалку (на двух ногах, на одной ноге, с поочередной сменой).
3. Обучать простым упражнениям со скакалкой для развития гибкости и силовой выносливости (в партере, в статике).

4. Знакомить с основами ритмики и умением выполнять движения в такт музыке.

Развивающие:

1. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту двигательной реакции и мышечную чувствительность.
2. Развивать общую выносливость и скоростно-силовые качества.
3. Способствовать развитию внимания, памяти и пространственного восприятия.

Воспитательные:

1. Воспитывать дисциплинированность, настойчивость и трудолюбие.
2. Формировать навыки работы в коллективе, взаимопомощи и уважения к товарищам.
3. Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни и физической активности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Формирование положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой.
- Развитие волевых качеств: умения преодолевать трудности, стремления к достижению цели.
- Проявление дисциплинированности, ответственности за общий результат в командных играх и эстафетах.

Метапредметные результаты:

- Умение понимать и следовать инструкциям педагога.
- Развитие способности к самооценке и самоконтролю при выполнении упражнений.

- Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- Правила безопасности на занятиях со скакалкой.
- Названия основных изучаемых упражнений и прыжков.
- Основные правила предложенных игр со скакалкой.

Обучающиеся будут уметь:

- Правильно подбирать скакалку по росту.
- Выполнять базовые прыжки через скакалку: на двух ногах на месте (не менее 10 раз подряд), на одной ноге (по 5 раз на каждой), «бег на месте» (поочередная смена ног).
- Выполнять 3-4 общеразвивающих упражнения со скакалкой в статике (наклоны, выпады, «лодочка»).
- Участвовать в командных играх и эстафетах со скакалкой, соблюдая правила.
- Согласовывать простые прыжковые движения с ритмом музыки или счетом.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	**Раздел 1. Вводно-ознакомительный**	**10**	**1**	**9**	Наблюдение, игровые задания
1.1	Вводное занятие. Правила безопасности, правила работы со скакалкой и нейроскакалкой	2	0,5	1,5	Опрос, наблюдение
1.2	Знакомство со снарядом. Как правильно подобрать и держать скакалку. Вращения кистями	4	0,5	3,5	Наблюдение
1.3	Основы ритмики. Выполнение простых движений и подскоков под музыку или счёт	4	0	4	Наблюдение
2	**Раздел 2. Основы прыжковой техники и упражнения стоя**	**20**	**2**	**18**	Контрольные упражнения, эстафета
2.1	Прыжки на двух ногах на месте (техника вращения)	4	0,5	3,5	Контрольное упражнение
2.2	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд/назад	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.3	Прыжки на одной ноге (правой/левой)	4	0,5	3,5	Контрольное упражнение
2.4	Прыжки «бег на месте» (поочередная смена ног)	4	0,5	3,5	Контрольное упражнение
2.5	Упражнения со скакалкой стоя для развития гибкости и координации (наклоны, выпады, «лодочка»)	4	0	4	Выполнение комплекса
3	**Раздел 3. Упражнения для развития физических качеств (сидя, лёжа)**	**14**	**1**	**13**	Выполнение комплекса по образцу
3.1	Правила выполнения упражнений сидя и лежа. Упражнения сидя для ног, рук, пресса со скакалкой	6	0,5	5,5	Наблюдение
3.2	Упражнения лежа для рук, ног, пресса со скакалкой. Комплексы ОРУ для силовой выносливости	8	0,5	7,5	Выполнение комплекса

4	**Раздел 4. Нейроскакалка: координация и ритм**	**12**	**1**	**11**	Парные упражнения, наблюдение
4.1	Правила работы с нейроскакалкой. Базовые прыжки на месте с сохранением равновесия	6	0,5	5,5	Наблюдение
4.2	Упражнения с нейроскакалкой стоя (наклоны, приседания, повороты). Координация движений в паре	6	0,5	5,5	Парные упражнения
5	**Раздел 5. Прыжковая деятельность: усложнённые элементы и комбинации**	**8**	**0,5**	**7,5**	Контрольные упражнения на технику
5.1	Прыжки через скакалку, положенную на пол (на месте и с продвижением)	4	0,25	3,75	Наблюдение
5.2	Прыжки с поворотами, с высоким подниманием колена, «моталочкой»	4	0,25	3,75	Контрольное упражнение
6	**Раздел 6. Игровая и соревновательная практика**	**12**	**0,5**	**11,5**	Участие в играх, открытые занятия
6.1	Игры со скакалкой («Рыбак и рыбки», «Часики», «Ручеёк», «Петелька»). Работа в команде	6	0,25	5,75	Наблюдение
6.2	Эстафеты и «Весёлые старты» со скакалкой и нейроскакалкой	6	0,25	5,75	Участие в эстафетах
Итого		**76**	**6**	**70**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводно-ознакомительный (10 часов)

Тема 1.1. Вводное занятие. Правила безопасности (2 часа)

Теория (0,5 часа): Знакомство с программой «Скакалочка». Правила поведения в зале и техника безопасности при работе со скакалкой и нейроскакалкой. Гигиенические требования к занятиям и спортивной форме. Значение физических упражнений со скакалкой для здоровья.

Практика (1,5 часа): Организационные построения. Игры на знакомство и сплочение коллектива.

Тема 1.2. Знакомство со снарядом. Как правильно подобрать и держать скакалку. Вращения кистями (4 часа)

Теория (0,5 часа): Выбор скакалки по росту (наступить на середину — ручки должны доходить до подмышек). Правильный хват ручек (пальцы, а не кулак).

Практика (3,5 часа): Имитация вращения скакалки без прыжка. Вращения скакалки вперёд и назад кистями рук, стоя на месте.

Тема 1.3. Основы ритмики. Выполнение простых движений и подскоков под музыку или счёт (4 часа)

Теория (0 часов):

Практика (4 часа): Согласование вращения с лёгким подскоком на двух ногах без скакалки. Простые подскоки на месте под счёт педагога и ритмичную музыку. Хлопки в ладоши, притопы в такт музыке. Выполнение простых танцевальных шагов (приставной, шаг с подскоком). Игры на внимание («Замри-отомри», «Повторяй за мной»).

Раздел 2. Основы прыжковой техники и упражнения стоя (20 часов)

Тема 2.1. Прыжки на двух ногах на месте (техника вращения) (4 часа)

Теория (0,5 часа): Техника правильного прыжка: мягкое приземление на носки, невысокое отталкивание, вращение скакалки кистями (а не всей рукой). Обучение счёту и самоконтролю.

Практика (3,5 часа): Отработка непрерывного вращения скакалки и синхронного подскока. Выполнение сериями по 5, 10, 15 раз.

Тема 2.2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд/назад (4 часа)

Теория (0,5 часа): Правила выполнения прыжков с продвижением. Дыхание во время выполнения упражнений.

Практика (3,5 часа): Прыжки мелкими шажками вперёд, назад, по кругу. «Поезд» — прыжки в колонне друг за другом.

Тема 2.3. Прыжки на одной ноге (правой/левой) (4 часа)

Теория (0,5 часа): Техника выполнения прыжков на одной ноге. Баланс и координация.

Практика (3,5 часа): Прыжки на правой и левой ноге поочерёдно с небольшим количеством повторений (2–5 раз). Упражнение «Цапля» — удержание равновесия.

Тема 2.4. Прыжки «бег на месте» (поочередная смена ног) (4 часа)

Теория (0,5 часа): Техника выполнения прыжков «бег на месте».

Практика (3,5 часа): Имитация бегового шага со скакалкой. Отработка поочерёдного переноса веса с ноги на ногу.

Тема 2.5. Упражнения со скакалкой стоя для развития гибкости и координации (наклоны, выпады, «лодочка») (4 часа)

Теория (0 часов):

Практика (4 часа):

- *Гибкость:* наклоны вперёд со скакалкой, натянутой в руках; прогибы назад со скакалкой за спиной; наклоны в стороны.
- *Координация и сила:* выпады вперёд со скакалкой на плечах; упражнение «лодочка» в статике (скакалка в вытянутых руках перед собой); приседания с натянутой скакалкой перед собой.

Раздел 3. Упражнения для развития физических качеств (сидя, лёжа) (14 часов)

Тема 3.1. Правила выполнения упражнений сидя и лежа. Упражнения сидя для ног, рук, пресса со скакалкой (6 часов)

Теория (0,5 часа): Правила выполнения упражнений на коврике. Значение силовых упражнений и упражнений на растяжку для осанки и профилактики травм.

Практика (5,5 часа):

- *Для ног:* натянуть скакалку на стопы и выполнять сгибание-разгибание ног; «велосипед» со скакалкой в руках.
- *Для рук и спины:* тянуться сложенной скакалкой вперёд к носкам; прогибы назад с опорой на руки.

- *Для пресса:* лёжа на спине, закинуть скакалку за стопы и выполнять подъём ног к груди; скручивания с натянутой скакалкой в руках.

Тема 3.2. Упражнения лежа для рук, ног, пресса со скакалкой. Комплексы ОРУ для силовой выносливости (8 часов)

Теория (0,5 часа): Правила выполнения упражнений лёжа. Техника безопасности.

Практика (7,5 часа):

- *На спине:* подъём прямых ног с зажатой скакалкой; «берёзка» с поддержкой скакалкой под поясницей (облегчённый вариант).
- *На животе:* «лодочка» — одновременный подъём рук со скакалкой и ног; упражнения для мышц спины.
- *Комплексы ОРУ:* последовательное выполнение 4–6 упражнений сидя и лёжа в заданном темпе.

Раздел 4. Нейроскакалка: координация и ритм (12 часов)

Тема 4.1. Правила работы с нейроскакалкой. Базовые прыжки на месте с сохранением равновесия (6 часов)

Теория (0,5 часа): Особенности нейроскакалки. Техника безопасности при её использовании. Важность сохранения центра тяжести и ритма.

Практика (5,5 часа): Освоение синхронного вращения педали ногой и ручки рукой. Прыжки на правой и левой ноге поочерёдно. Удержание равновесия.

Тема 4.2. Упражнения с нейроскакалкой стоя (наклоны, приседания, повороты). Координация движений в паре (6 часов)

Теория (0,5 часа): Правила работы в паре. Синхронизация движений.

Практика (5,5 часа): Наклоны корпуса вперёд и в стороны с вращением нейроскакалки. Приседания в такт вращению. Повороты вокруг своей оси на месте. Синхронные прыжки вдвоём (педагог-ученик). Прыжки в парах лицом друг к другу. Эстафеты с передачей нейроскакалки.

Раздел 5. Прыжковая деятельность: усложнённые элементы и комбинации (8 часов)

Тема 5.1. Прыжки через скакалку, положенную на пол (на месте и с продвижением) (4 часа)

Теория (0,25 часа): Принципы построения простой комбинации. Контроль пространства.

Практика (3,75 часа): Прыжки на двух и одной ноге через скакалку, разложенную «змейкой» или кругами. Прыжки с продвижением по «дорожке» из скакалок.

Тема 5.2. Прыжки с поворотами, с высоким подниманием колена, «моталочкой» (4 часа)

Теория (0,25 часа): Техника выполнения усложнённых прыжков.

Практика (3,75 часа): Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов. Прыжки «моталочкой» (скрещивая и разводя ноги). Прыжки с высоким подниманием бедра («колени вверх»). Составление и разучивание простых комбинаций (5 прыжков на двух ногах + 3 «бег на месте» + поворот).

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика (12 часов)

Тема 6.1. Игры со скакалкой («Рыбак и рыбки», «Часики», «Ручеёк», «Петелька»). Работа в команде (6 часов)

Теория (0,25 часа): Правила предложенных игр. Понятие «честной игры» и командного духа.

Практика (5,75 часа):

- «Рыбак и рыбки»: водящий вращает скакалку по полу, остальные перепрыгивают.
- «Часики»: прыжки через длинную, медленно вращаемую скакалку.
- «Ручеёк»: прыжки через несколько параллельных скакалок на разной высоте.
- «Петелька»: прыжки через скакалку, свёрнутую в круги разного диаметра.

Тема 6.2. Эстафеты и «Весёлые старты» со скакалкой и нейроскакалкой (6 часов)

Теория (0,25 часа): Правила эстафет. Техника безопасности.

Практика (5,75 часа): Эстафеты с переноской и раскладыванием скакалок. Прыжковые эстафеты с заданием (добежать, выполнить 5 прыжков, вернуться). Комбинированные эстафеты с использованием обычной скакалки и нейроскакалки. Финальное открытое занятие или мини-соревнования в формате круговой тренировки по станциям.

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	38
2	Количество учебных дней	76
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	76
5	Недель в 1 полугодии	18
6	Недель во 2 полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	31 декабря-11января
10	Окончание учебного года	30 мая

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы:

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

Информационное обеспечение:

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

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования со стажем не менее 2 лет.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы, методы и педагогические технологии, используемые в реализации программы

- Ведущие формы организации занятий: групповые тренировки, работа в парах и подгруппах, индивидуальные задания, открытые занятия, игровые и соревновательные мероприятия.
- Основные методы обучения:
  - *Наглядные:* показ упражнения педагогом или подготовленным обучающимся, демонстрация видеороликов с техникой прыжков, использование схем и плакатов.
  - *Словесные:* объяснение, инструктаж, беседа, комментарии в процессе выполнения, анализ ошибок.
  - *Практические:* повторение и отработка упражнений, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки.
- Педагогические технологии: личностно-ориентированное обучение, технология игрового обучения, здоровьесберегающие технологии, технология дифференцированного подхода (учёт возрастных и индивидуальных возможностей).

Дидактические и раздаточные материалы

- ***Комплект наглядных пособий (схемы, плакаты):***
  - Схемы правильного хвата скакалки и подбора по росту.
  - Алгоритмы выполнения базовых прыжков (прыжки на двух ногах, «бег на месте»).
  - Карточки с комплексами ОРУ со скакалкой в картинках.
  - Плакаты с правилами безопасности.
- ***Картотеки:***
  - Картотека подвижных игр и эстафет со скакалкой (с описанием правил и инвентаря).

- Картотека ритмических упражнений и считалок для прыжков.

- ***Измерительные материалы:***

- Индивидуальные «Тест-карты обучающегося» для входного, промежуточного и итогового контроля.

- Протоколы тестирования для педагога.

- ***Методические разработки для педагога:*** конспекты открытых занятий, сценарии «Весёлых стартов».

Материально-техническое оснащение тем программы

№ темы УТП	Наименование темы (раздела)	Оборудование и инвентарь	Дидактический материал и технические средства обучения
1	Вводно-ознакомительный	Скакалки (по количеству детей), нейроскакалки (2-3 шт.), конусы для разметки.	Плакат по ТБ, аудиосистема с фонотекой (ритмичная музыка), свисток.
2	Основы прыжковой техники и упражнения стоя	Скакалки, маты или коврики для ОРУ, цветная лента для разметки дистанции.	Схемы базовых прыжков, карточки-схемы ОРУ, аудиосистема, таймер.
3	Упражнения для развития физических качеств (сидя, лежа)	Коврики (по количеству детей), скакалки.	Карточки с комплексами упражнений, аудиосистема (спокойная музыка для растяжки).
4	Нейроскакалка: координация и ритм	Нейроскакалки (минимум 1 на 2-х детей), скакалки обычные.	Схема безопасного использования нейроскакалки, аудиосистема.
5	Прыжковая деятельность: усложнённые элементы	Скакалки, цветные круги или обручи для зрительной ориентации.	Карточки с последовательностями прыжков (простые комбинации).

№ темы УТП	Наименование темы (раздела)	Оборудование и инвентарь	Дидактический материал и технические средства обучения
6	Игровая и соревновательная практика	Скакалки длинные (2-3 шт.), нейроскакалки, конусы, фишки, секундомер, свисток.	Картотека игр, сценарий эстафет, медали/грамоты для награждения.

Система оценки результатов освоения программы
(Формы контроля и аттестации)

Оценка результатов освоения программы носит диагностический и развивающий характер**.** Основная цель – выявить динамику развития физических качеств и освоения навыков каждого ребенка, а не сравнение детей между собой.

1. Формы и методы контроля:

- *Входная диагностика (сентябрь):* Проводится для определения стартового уровня физической подготовленности и навыков работы со скакалкой. Фиксируется в «Тест-карте».
- *Текущий контроль (на каждом занятии):* Наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по образцу, игровые задания.
- *Промежуточный контроль (январь):* Выполнение контрольных нормативов из Тест-карты для оценки динамики за первое полугодие.
- *Итоговый контроль (май):* Проводится в форме открытого занятия-праздника или контрольного тестирования. Результаты фиксируются в итоговой графе Тест-карты.

2. Основной оценочный инструмент: Индивидуальная Тест-карта обучающегося

Карта заполняется педагогом минимум три раза в год (входной, промежуточный, итоговый контроль).

ТЕСТ-КАРТА для оценки предметных результатов
ФИО: _____ Возраст: ___ лет Группа: ____

№	Контрольное упражнение	Единица измерения / Критерий оценки	Результат (входной)	Результат (промеж.)	Результат (итоговый)	Примечания (динамика)
1	Прыжки на двух ногах на месте	Кол-во раз без сбоя (техника: вращение от кисти, мягкое приземление)				
2	Прыжки «бег на месте» (поочередная смена ног)	Кол-во циклов (правой + левой) без остановки				
3	Прыжки на правой/левой ноге	Кол-во раз на каждой ноге без остановки (макс. до 10)				
4	Прыжки с продвижением вперёд (дистанция 5 м)	Время / кол-во сбоев (остановок)				
5	Упражнение «Наклоны» со скакалкой вперёд	Качество: «+» — спина прямая, хорошая амплитуда; «-» — есть ошибки				
6	Участие в командной игре/эстафете	Активность и соблюдение правил: «+» — активен, правила знает и соблюдает; «-» — пассивен, нарушает правила				

3. Критерии определения итогового уровня освоения программы:

Итоговый уровень определяется на основе динамики показателей в Тест-карте и наблюдений педагога**.**

- *Высокий уровень:* Наблюдается положительная динамика по 5-6 показателям Тест-карты. Базовые прыжки выполняет уверенно, технично, без сбоев (более 15 раз)**.** Активно и с интересом участвует во всех видах деятельности, соблюдает правила, работает в команде.
- *Средний уровень:* Наблюдается положительная динамика по 3-4 показателям**.** Базовые прыжки выполняет с небольшими ошибками, может допускать сбои (5-14 раз)**.** Участвует в занятиях, понимает инструкции, но может нуждаться в помощи педагога. Старается соблюдать правила.
- *Низкий уровень:* Динамика слабая или отсутствует (1-2 показателя). Выполнение прыжков с большим количеством сбоев (менее 5 раз)**,** технические ошибки значительны. Пассивен, часто отвлекается, требует постоянного внимания и индивидуального инструктажа.

4. Формы предъявления и фиксации результатов:

- Индивидуальная Тест-карта с графиком динамики.
- Портфолио обучающегося: может включать лучшие тест-карты, фотографии с занятий, грамоты за участие в итоговом празднике.
- Открытое итоговое занятие для родителей и администрации.
- Сводная ведомость по группе для внутреннего анализа работы педагога.

Список литературы

Литератур для педагога

1. Бойко, В. В. Роуп-скипинг (спортивная скакалка): методические рекомендации к ДООП / В. В. Бойко. — Орёл: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И. С. Тургенева», 2017.
2. Глейберман, А. Н. Упражнения со скакалкой / А. Н. Глейберман. — Москва: Физкультура и спорт, 2007.
3. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения / Л. И. Пензулаева. — Москва: Владос, 2001.
4. Ротерс, Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс. — Москва: Просвещение, 1992.
5. Шишкина, В. А. Движение + движение / В. А. Шишкина. — Москва: Советский спорт, 1991.
6. Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ / сост. О. Н. Рыбкина. — Москва: Айрис-пресс, 2019. — 176 с.
7. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — Москва: Просвещение, 2012. — 128 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет / Л. И. Пензулаева. — Москва: Владос, 2001.
2. Шишкина, В. А. Движение + движение: книга для родителей и детей / В. А. Шишкина. — Москва: Советский спорт, 1991.
3. Интернет-ресурсы (см. ниже).

Интернет-ресурсы

1. Страна Мастеров [Электронный ресурс]. — URL: https://stranamasterov.ru
2. Детский портал «Солнышко». Раздел «Мастерская» [Электронный ресурс]. — URL: https://solnet.ee/parents/p28_masterim
3. Образовательный ресурс «Nachalka.com» [Электронный ресурс]. — URL: https://nachalka.com/tvorchestvo.

Приложение

Тест-карта

№	Контрольное упражнение	Единица измерения / Критерий оценки	Результат (входной)	Результат (промеж.)	Результат (итоговый)	Примечания (динамика)
1	Прыжки на двух ногах на месте	Кол-во раз без сбоя (техника: вращение от кисти, мягкое приземление)				
2	Прыжки «бег на месте» (поочередная смена ног)	Кол-во циклов (правой + левой) без остановки				
3	Прыжки на правой/левой ноге	Кол-во раз на каждой ноге без остановки (макс. до 10)				
4	Прыжки с продвижением вперёд (дистанция 5 м)	Время / кол-во сбоев (остановок)				
5	Упражнение «Наклоны» со скакалкой вперёд	Качество: «+» — спина прямая, хорошая амплитуда; «-» — есть ошибки				
6	Участие в командной игре/эстафете	Активность и соблюдение правил: «+» — активен, правила знает и соблюдает; «-» — пассивен, нарушает правила				