Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №35
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № от 202 г

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № от 2026 г.
Заведующий
_____ / Н.В. Родионова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Веселая резиночка»

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

Разработчик:
Волкова Галина Михайловна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: Программа «Веселая резинка» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Адресат программы: Программа ориентирована на детей от 5 до 7 лет

Актуальность

Это направление с учетом потребностей современных детей в правильной двигательной активности, колоссальной пользы игры для физического, психического и умственного развития, приобретения навыков, задействованных в учебе. В период формирования высокоорганизованных двигательных функций (возраст 5-7 лет) у детей закладываются важные психомоторные механизмы, влияющие в будущем на физическое здоровье и академические результаты.

Уровень освоения.

Поставленные программой задачи обучения, объем и срок освоения соответствует общекультурному уровню.

Объем и срок реализации программы.

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

Цель:

формирование у дошкольников навыков правильной двигательной активности, развитие координации движений посредством изучения различных видов прыжков через резинку.

Задачи:

Образовательные:

- обучить техническим приемам выполнения упражнений прыжков через резинку;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по спортивной игре «прыжки через резинку».

Развивающие:

- расширить двигательный опыт за счёт овладения двигательными действиями;
- укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность детей.

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.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации:

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке

Форма обучения:

Реализация программы осуществляется в очной форме.

Условия приема на обучение.

На обучение принимаются дети в возрасте от 5 до 7 лет без конкурсного отбора. Никаких специальных знаний и навыков для начала обучения не требуется.

Формы организации и проведения занятий.

Занятия по программе проводятся по группам, аудиторно

Формы организации образовательного процесса

Для успешного усвоения программы используются следующие формы организации занятий:

фронтальная - проводится педагогом со всеми обучающимися одновременно в словесных и/или наглядных формах преимущественно при изучении теоретического материала;

групповая – совместные действия в парах, проводится преимущественно при организации игровой деятельности;
индивидуальная - выполнение индивидуальных заданий, коррекция и отработка отдельных навыков под руководством педагога.

В процессе проведения одного занятия могут сочетаться и комбинироваться различные формы организации деятельности.

Кадровое обеспечение.

Реализацию программы могут осуществлять педагоги дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Резинки.

Музыкальный центр.

Диски с музыкальными композициями.

Спортивный зал.

Планируемые результаты в соответствии с целью и задачами программы

Предметные результаты:

- знают доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях по прыжкам через резинку;
- освоили названия базовых простых упражнений.
- умеют выполнять базовые простые упражнения, соединяя их в связки (комбинации упражнений).
- выполняют упражнения по схемам и карточкам

Метапредметные результаты:

- умеют работать в команде, в паре, находят компромиссы и общие решения, разрешают конфликты на основе согласования различных комбинаций;
- формулируют, аргументируют и отстаивают своё мнение, умеют вести дискуссию, обсуждают содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, организованность, внимательность, упорство в достижении поставленных целей;

Учебный план

Продолжительность занятия 30 минут (1 академический час)

№	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1	Вводное. «Путешествие в мир веселой резиночки	1	1	0	Входной контроль Опрос
2	Базовые простые упражнения	1	0	1	Текущий контроль Выполнение контрольных заданий
3	Базовые простые упражнения с прыжком на резинку	3	1	2	Текущий контроль, наблюдение Выполнение контрольных заданий.
4	Базовые простые упражнения с зацепом резинки	2	0	2	Текущий контроль, наблюдение Выполнение контрольных заданий
5	Комбинация упражнений	3	1	2	Текущий контроль Выполнение контрольных заданий
6	Упражнения на скорость	1	0	1	Текущий контроль контрольные упражнения
7	Итоговое занятие «Прыгаю и развиваюсь»	1	0	1	Итоговое оценивание. Показательные выступления
	ИТОГО	12	3	9	

Рабочая программа

Содержание программы

Вводное
Тема 1
Путешествие в мир «Веселой резиночки».
Теория 1 час.
История игры. Польза игры. Правила игры.
Возникла в Китае. В Советский Союз игра пришла примерно в 1960–1970-х годах.
Есть версия, что советских школьников познакомили с «резиночкой» чешские пионеры, приехавшие отдыхать в Крым, в детский лагерь «Артек». Благодаря этому за игрой закрепилось название «чешские прыгалки».
Пик популярности игры в СССР пришёлся на 80-е годы XX века. Игра проводилась при каждом удобном случае — в школе, во время перемен, во дворе и т. д.
В разных регионах упражнения и правила игры часто имели различия. Отличались названия, количество упражнений, сложность их выполнения.
В настоящее время на основе наследия игры «резиночка» созданы спортивные прыжки через резинку – Хоппинг. Идея возрождения игры возникла ещё в 2019 году, **к**огда была разработана первая модель спортивного тренажёра для прыжковых упражнений. В ноябре 2022 года официально зарегистрирована Межрегиональная федерация спортивных прыжков через резинку.
Чем полезна игра в «резиночку»?
Игра в «резиночку» полезна для физического, интеллектуального и социального
Физическое развитие. Игра развивает координацию движений, мелкую и крупную моторику, выносливость и силу ног, чувство ритма.
Когнитивное развитие. Игра тренирует память и внимание, логическое мышление, креативность.
Социально-эмоциональное развитие. Игра учит детей договариваться, соблюдать очерёдность и поддерживать друг друга, справляться с неудачами и радоваться успехам.
Эмоциональная разгрузка. Активная игра помогает снять напряжение и улучшить настроение.
Правила игры
Оптимальное количество участников — три человека. Два игрока, встав на некотором расстоянии, друг от друга, натягивают резинку, зафиксировав её вокруг своих ног на уровне щиколоток, и образовав длинный прямоугольник — двойную прыгалку. Третий игрок, заступив в середину прямоугольника, должен в определённом порядке перепрыгивать, поджимая ноги, через одну, либо обе линии резинки, выполняя различные фигуры. В случае ошибки, если он задевает ногами резинку или нечаянно наступает на неё, ход переходит к следующему игроку, а допустивший ошибку занимает его место ***«в резинке»***. Когда подойдёт его очередь, он начинает прыгать с того места, где сбился.
Форма контроля: входной контроль, опрос

Тема 2
Базовые простые упражнения.
Базовые упражнения в прыжках через резинку — это простые движения, которые используются для обучения технике прыжков в спортивной игре «Резиночка». Они направлены на развитие координации движений, равновесия, вестибулярного аппарата, навыков ориентации в пространстве.
Практика 1 час
Игровые упражнения с резинкой. Выполнение простых прыжков:
на двух ногах прямо, на двух ногах боком, на одной ноге прямо, на одной ноге боком.
«Березка», «Десяточки», «Девяточки», «Семерочки», «Четверочки». Выпад одной правой.
Выпад одной левой. «Карандаш». Поворот на 90 градусов. «Маятник»

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение. Выполнение контрольных заданий

Тема 3
Базовые простые упражнения с прыжком на резинку
Теория 1 час
Знакомство с названиями и схемами базовых игровых упражнений
Практика 2 час.
Базовые простые упражнения с прыжком на резинку
«Пешеходы», «Бабочка», «Фиалка»
«Песочные часы», «Спиной», «Дуга», «Перескок», « Классики».
Форма контроля: текущий контроль, наблюдение. Выполнение контрольных заданий

Тема 4
Базовые простые упражнения с зацепом резинки.
Базовые простые упражнения с зацепом резинки — это комплекс прыжковых движений на резинке.
Практика 2 час
Игровые упражнения. «Ноги шире», «Единички», «Троечки», «Горка», «Иголочка», «Стрекоза», «Пятерочки»
Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение. Выполнение контрольных заданий

Тема 5
Комбинация упражнений.
Теория 1 час
Расширение представлений детей о прыжках через резинку –
соединение упражнений и прыжков в комбинации. Уровни игры
Практика 2 час
Игровые упражнения**:**
Форма контроля: Текущий контроль. Выполнение контрольных заданий

Тема 6
Упражнения на скорость
Практика 1 час
Форма контроля: текущий контроль, наблюдение. Выполнение контрольных заданий

Тема 7
Открытое итоговое занятие с элементами соревнования «Прыгаю и развиваюсь»
Практика 1 час
Форма контроля: Итоговое оценивание. Показательные выступления.

Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.
Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнении, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.
Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практический метод характеризуется полной или частичной

регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Средства – упражнения, подвижные игры, танцевальные упражнения, гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

Дидактические материалы и ЭОР

Карточки со схемами упражнений.
Карточки с изображениями, иллюстрирующими название упражнений

Перечень литературы для детей и родителей

1. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения», «Мозайка – Синтез», М., 2015г
2. Гуревич И.А. «300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию», М., 1994г
3. Голицына Н.С., Шумова И.М.,«Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», «Скрипторий 2003». - М., 2007г
4. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. СПб.: СОЮЗ, 1997
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000
6. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка», М, 2001
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, «Мозайка – Синтез», М., 2015г
8. Инструктор по физкультуре №5/2014 стр.110;
9. Инструктор по физкультуре №5/2014 стр.110;

Интернет источники

https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/12/05/ozdorovitelnaya-tehnologiya-pryzhkov-vesyolaya

Оценочные материалы

Результативность освоения Программы систематически отслеживается в течение периода обучения. С этой целью используются разнообразные **виды контроля:**

«Входной контроль» проводится на первом занятии для определения уровня знаний

обучающихся на начало обучения по Программе.
Формой входного контроля является опрос.

Примерные вопросы для опроса:

- Ребята, вы знаете такую игру «Прыжки через резинку»?
- Кто-нибудь играл в эту игру?
- Как вы думаете, кто ее придумал?
- Какой инвентарь нам нужен для прыжков?
- Сколько человек может участвовать в игре?
- Какую роль выполняет игрок, который держит резинку?
- Какие прыжки можно выполнять в этой игре и как?
- Как вы считаете, а прыгать через резинку можно на одной высоте или на разных?
- Как вы считаете, эта игра помогает нам развивать физические качества? Какие?
- Какие чувства можно испытывать , когда прыгаешь через резинку?
- Как вы считаете, эта опасная игра?
- Чем эта игра может быть опасной?
- Что нужно делать, если вы падаете или запутаетесь в резинке?

«Текущий контроль» осуществляется по итогам освоения тем и определяет степень усвоения учебного материала. Формой текущего контроля является педагогическое наблюдение за правильностью выполнения практического задания: выполнение техники прыжков. Результаты наблюдения педагог заносит в карту педагогического наблюдения «Освоение техники прыжков».

Карта педагогического наблюдения «Освоение техники прыжков».

№/п	*Фамилия, имя ребенка*	**Базовые простые упражнения без касания резинки**										**Базовые простые упражнения с прыжком на резинку**								**Базовые простые упражнения с зацепом резинки**							**Среднее арифметическое**
		березка	*десяточки*	*девяточки*	*семерочки*	*четверочки*	*Выпад1 прав*	*Выпад 1 лев*	*карандаш*	*Поворот 90*	*маятник*	*пешеходы*	*бабочка*	*фиалка*	*песоч часы*	*спиной*	*дуга*	*Перескок*	*классики*	*Ноги шире*	*единички*	*тропчки*	*горка*	*иголочка*	*стрекоза*	*пятерочки*	
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											

Уровень выполнения техники прыжков определяется нахождением среднего арифметического от сложения всех базовых упражнений:

- Техника прыжков выполнена на низком уровне **(Н)**;
  Техника прыжков в целом выполнена на среднем уровне **(С)**;
- Техника прыжков выполнена на высоком уровне **(В)**.

Итоговое оценивание проводится с целью определения степени достижения результатов по окончании обучения Программы. Проходит в виде итогового занятия «Прыгаю и развиваюсь», в форме показательных выступлений, на котором обучающиеся выполняют творческие задания;

Задача итогового занятия – определить уровень сформированности умений, двигательных навыков посредством различных прыжков через резинку. В ходе итогового занятия педагог заполняет карту результативности.

Карта результативности освоения Программы

Педагог_____ группа_____

№/п	Фамилия, имя ребенка	*Предметные результаты*:				*Метапредметные результаты*		*Личностные результаты*	*Итоговый уровень*
		знают правила безопасности на занятиях по прыжкам через резинку	освоили базовые простые упражнения	Соединяют упражнения в связки (комбинации упражнений)	выполняют упражнения по схемам и карточкам	умеют работать в команде, в паре	Коммуникативные навыки	дисциплинированность, организованность, внимательность, упорство в достижении поставленных целей	
1									
2									
3									
4									

Шкала оценки:

- 3 балла - показатель проявлен в полной мере
- 2 балла -показатель проявлен в большей степени
- 1 балл - показатель проявлен в меньшей степени

Итоговый показатель:

20-24 балла – высокий уровень

15-20 баллов – средний уровень

10-15 баллов – низкий уровень

Приложение 1

Базовые простые упражнения без касания резинки

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.
Выпад одной правой	Упражнение из и. п. стоя правым боком к резинке и заносом в подскоке правой ноги в центр между резинками и за пределы резинки.
Выпад одной левой	Упражнение из и. п. стоя левым боком к резинке и заносом в подскоке левой ноги в центр между резинками и за пределы резинки.
Карандаш	Упражнение из и. п. стоя боком к резинке с прыжками на одной ноге в центр резинок, за пределы дальней резинки.
Поворот на 90 градусов	Упражнение из и. п. стоя боком к резинке с прыжками снаружи резинок и в центр с поворотом 90 градусов.
Маятник	Упражнение из и. п. стоя боком к резинке с прыжками снаружи резинок и в центр с поворотом 180 градусов.

Базовые простые упражнения с прыжком на резинку

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.
Спиной	Упражнение из и. п. стоя лицом к резинке с прыжками в центр между резинками и на дальнюю резинку одновременно двумя ногами.
Дуга	Упражнение из и. п. стоя боком к резинке с прыжками снаружи резинок и одновременно двумя ногами на резинки с поворотом 90 градусов.
Перескок	Упражнение из и. п. стоя лицом к резинке с прыжками одновременно двумя ногами на дальнюю и ближнюю резинку и со сменой ног, прижимая одновременно обе резинки.
Классики	Упражнение из и. п. стоя лицом к резинке с прыжками одновременно двумя ногами на резинки и поворотом на 180 градусов.

Базовые простые упражнения с зацепом резинки

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 лицом к резинке с зацепом ближней резинки и прыжком двумя ногами на дальнюю резинку.
Троечки	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.
Иголочка	Упражнение из и. п. стоя лицом к резинке с зацепом и натяжением дальней резинки и прыжком на ближнюю резинку.
Стрекоза	Упражнение из и. п. стоя боком к резинке с прыжками одновременно двумя ногами снаружи ближней резинки, за пределы резинок и зацепом дальней резинки.
Пятерочки	Упражнение из и. п. стоя боком к резинке с зацепом ближней резинки и перестроением внутрь перекрученных резинок и прыжком за пределы резинок.