

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУДО «ДДЮТ»  
от 27 июля 2021 года № 116

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Роуп скиппинг»**

Возраст учащихся – 7-13 лет  
Срок реализации – 1 год

**Разработчик:**

Чуйко М.В  
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:  
Гусев К.С., методист

Тольятти, 2021

## Оглавление

<b>I. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	3
<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
1.1 Направленность (профиль) программы.....	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Отличительные особенности программы.....	4
1.4 Педагогическая целесообразность .....	4
1.5 Адресат программы .....	4
1.6 Объем программы .....	4
1.7 Формы обучения .....	4
1.8 Методы обучения.....	4
1.9 Тип занятия.....	5
1.10 Формы проведения занятий .....	5
1.11 Срок освоения программы .....	5
1.12 Режим занятий.....	5
<b>2. Цель и задачи программы</b> .....	5
2.1 Цель программы .....	5
2.2 Задачи программы.....	5
<b>3. Содержание программы</b> .....	6
3.1 Учебный (тематический) план .....	6
3.2 Содержание учебно-тематического плана .....	7
<b>4. Планируемые результаты по программе</b> .....	11
<b>II. Комплекс организационно - педагогических условий</b> .....	12
<b>1. Календарный учебный график</b> .....	12
<b>2. Условия реализации программы</b> .....	13
<b>3. Формы аттестации</b> .....	13
<b>4. Оценочные материалы</b> .....	13
<b>5. Методические материалы</b> .....	13
<b>III. Список литературы</b> .....	14
<b>1. Основная литература</b> .....	14
<b>2. Дополнительная литература</b> .....	14

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Роуп скиппинг» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ГУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта

### ***1.1 Направленность (профиль) программы***

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### ***1.2 Актуальность программы***

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Сегодня дополнительное образование детей вместе с модой усиливает внимание на здоровый образ жизни, и развивает такие виды как: шейпинг, атлетизм, фитнес - skip (прыжок, скачок, подпрыгивать, многократные перескакивания). В США и Европе вместе с различными оздоровительными системами Роуп-скиппинг (многократные перескакивания) приобрёл популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов уже прошлого века. Спортивные федерации созданы более чем в 30 странах мира. В России же распространение skipping началось во времена Агнии Барто в 50-е годы «с поворотом, и с прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе... во дворе и на бульваре, в переулке и в саду, и на каждом тротуаре у прохожих на виду». Программа совмещает в себе нагрузки умеренной интенсивности, эффективность аэробного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танца, цикличность и уровень физической подготовленности, которая носит развивающий характер основных двигательных качеств: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей, гибкости. В процессе занятий предусматривается профилактика негативных явлений в подростковой среде, пропаганда здорового образа жизни, воспитание толерантности, развитию морально-волевых качеств. Упражнения позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса, что улучшает фигуру, повышает функциональное состояние органов

кровообращения и дыхания. В процессе занятий проявляется и коммуникативная деятельность: во владении навыками контроля, умения предвидеть возможные последствия своих действий, в учёте особенностей различного ролевого поведения (лидер, 4 подчинённый и др.), в поиске и устранении причин возникших трудностей, в оценивании черт своей личности и эмоционального состояния.

### ***1.3 Отличительные особенности программы***

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории и ***имеет 4 модуля***. Программа соответствует ***«ознакомительному» уровню сложности***.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя шесть направлений:

- «Техника безопасности»- техника безопасности. Основы здорового образа жизни.
- 2.«Основы знаний»: Скиппинг – что это такое, цели и задачи дневник самоконтроля, влияние прыжков на скакалке на морфофункциональное состояние организма.
- «Общая физическая подготовка»: бег, прыжки, силовые и скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости.
- «Ритмика, элементы музыкальной грамотности»: связь музыки и движения.
- Специально-физическая подготовка: различные виды прыжковых упражнений, силовая и скоростно-силовая подготовка.
- Участие в конкурсах, соревнованиях, тестированиях.

### ***1.4 Педагогическая целесообразность***

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

### ***1.5 Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 13 лет.

### ***1.6 Объем программы***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Роуп Скиппинг» составляет:

- Количество часов в год – 108
- Общее количество часов за 1 год – 108

### ***1.7 Формы обучения***

Форма обучения по программе «Роуп Скиппинг» - очная.

### ***1.8 Методы обучения***

- Словесный (команды и распоряжения, указания и инструктаж, описания и объяснения, убеждение, самоотчеты и самооценки, лекции и беседы).
- Наглядный (показ педагога, фото- и видео-показ).
- Практический (стандартного и переменного движения, групповой, «фристайл», «спиральи», «вертушки», импровизации, целостного и расчлененного движения, игровой, круговой и состязательный).
- Помощи (физической помощи педагога и самообучающегося, визуально-ориентировочной, аудиальной, тактильной помощи).

- Идеомоторный (представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка).
- Музыкальный (выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки).

### ***1.9 Тип занятия***

Основными типами занятий по программе «Rope Skipping» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный

### ***1.10 Формы проведения занятий***

Основной формой организации образовательного процесса является занятие а также тренировка и соревнования.

### ***1.11 Срок освоения программы***

Исходя из содержания программы «Rope Skipping» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- Всего 1 год

### ***1.12 Режим занятий***

Занятия по программе «Rope Skipping» проходят периодичностью 3 дня в неделю, 3 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

## **2. Цель и задачи программы**

### ***2.1 Цель программы***

Цель программы – развитие физических качеств и формирование ценности здорового образа жизни по средствам занятий роуп-скиппингом.

### ***2.2 Задачи программы***

#### **Предметные:**

- ознакомление с роуп-скиппингом;
- освоение различных прыжков входящих в соревновательные дисциплины;
- изучение воздействия физических нагрузок на организм человека;
- изучение базовых физических упражнений из роуп - скиппинга;

#### **Развивающие:**

- развивать физических способностей
- укрепление здоровья
- развитие мотивации к спортивной деятельности.

#### **Личностные:**

- воспитание качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- формирование целостности процесса психофизического развития личности учащегося;
- формирование коммуникативных умений и культуры поведения.

**3. Содержание программы**  
**3.1 Учебный (тематический) план**  
**Программа «Rope Skipping»**

№	Модули	Теория	Практика	Всего
1	Введение в роуп-скиппинг	8	10	18
2	Сила-выносливость-скорость	2	24	26
3	Базовые навыки в роуп-скиппинге	4	28	32
4	Акробатика	4	28	32
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>108</b>

**Учебно-тематический план. Модуль «Введение в роуп-скиппинг»**

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Техника безопасности. Основы здорового образа жизни	2	2	4
3	Знакомство со скакалкой	2	4	4
4	Базовые движения ногами в роуп-скиппинге	2	4	6
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>18</b>

**Учебно-тематический план. Модуль «Сила-выносливость-скорость»**

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Развитие скорости в роуп-скиппинге	2	6	8
3	Развитие силы в роуп-скиппинге	2	6	8
4	Развитие выносливости в роуп-скиппинге	2	4	6
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>26</b>

**Учебно-тематический план. Модуль «Базовые навыки в роуп-скиппинге»**

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Манипуляции со скакалкой	2	6	8
3	Базовые элементы в роуп-скиппинге	-	18	18
4	Правильное питание в роуп-скиппинге	2	-	2
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>

**Учебно-тематический план. Модуль «Акробатика»**

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Акробатика в роуп-скиппинге	2	6	8
3	Мультипрыжки	2	12	14
4	DOUBLE-DUTCH	2	4	6
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>32</b>

### 3.2 Содержание учебно-тематического плана Модуль «Введение в роуп-скиппинг»

**Цель:** ознакомление обучающихся с роуп-скиппингом как видом спорта.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей в области спорта;
- формирование знаний о прыжках на скакалке.

**Развивающие:**

- развитие интереса к тренировочному процессу;
- развитие внимания, воображения, памяти.

**Воспитательные:**

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

**Предметные ожидаемые результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- технику безопасности в роуп-скиппинге;
- правильное обращение со скакалкой;
- базовые движения ногами.

**Обучающийся должен уметь:**

- технику вращения скакалки, технику простых прыжков прыжков;
- экстренно останавливать скакалку во время элемента;
- базовые движения ногами в роуп-скиппинге

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- активного интереса к новому виду спорта роуп-скиппинг.

#### Содержание модуля «Основы знаний»

##### 1. Вводное занятие

**Теория.**

Введение в модуль. История возникновения роуп-скиппинга

##### 2. Техника безопасности. Основы здорового образа жизни

**Теория.**

правила техники безопасности во время занятий; история спортивной скакалки, как вида спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка.

**Практика**

Индивидуальная подготовка к тренировочному процессу в группе. Техника экстренной остановки скакалки.

##### 3. Знакомство со скакалкой

**Теория.**

Техника вращения. Техника прыжков.

**Практика**

Упражнения на развитие мобильностей кистей рук. Упражнения на развитие прыжковых данных. Простые прыжки через скакалку с соблюдением техники.

##### 4. Базовые движения со скакалкой

**Теория.**

Знакомство с базовыми элементами ног в роуп-скиппинге.

**Практика**

Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через короткую скакалку на время (30/60 сек)

## **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета/теста

### **Модуль «Сила-Выносливость-скорость»**

**Цель:** развитие скоростно-силовых качеств учащихся.

#### **Задачи:**

##### ***Обучающие:***

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей в области спорта;
- формирование знаний о силе-выносливости-скорости;
- формирование представлений о ведении дневника тренировок.

##### ***Развивающие:***

- развитие интереса к повышению своих скоростно-силовых качеств;
- развитие физических качеств.

##### ***Воспитательные:***

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### ***Обучающийся должен знать:***

- термины: сила, скорость, выносливость;
- навыки применяемые для их развития.
- правила ведения дневника тренировок.

##### ***Обучающийся должен уметь:***

- Простые прыжки на короткой скакалке на время(30/60 сек);
- Фиксирование результатов тренировки в дневник;

##### ***Обучающийся должен приобрести навык:***

- Скоростных прыжков на время.
- Отслеживание собственного результата и его прогрессия.

### ***Содержание модуля «Сила-Выносливость-Скорость»***

#### **1. Вводное занятие**

##### ***Теория.***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

#### **2. Развитие силы**

##### ***Теория.***

Понятие сила. Развитие силовых качеств

##### ***Практика.***

Упражнения на развитие силы: отжимания, подтягивания, планка, подъемы на носки, пресс и т.п.

#### **3. Развитие выносливости**

##### ***Теория.***

Понятие выносливость. Развитие выносливости.

##### ***Практика***

Кардио упражнения на развитие выносливости. Простые прыжки через короткую скакалку на кол-во прыжков



#### **4. Развитие скорости.**

##### ***Теория***

Понятие скорость. Развитие скорости.

##### ***Практика***

Скоростно-силовые упражнения. Бег на короткие дистанции на время. Прыжки через короткую скакалку на время

#### **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета

#### **Модуль «Базовые навыки в роуп-скиппинге»**

**Цель:** Ознакомление с базовыми прыжками роуп-скиппинга 1-2 уровня сложности.

##### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей;
- знакомство с прыжками 1-2 уровня сложности;
- формирование знаний о прыжках 1-2 уровня сложности.

##### **Развивающие:**

- развитие и увеличение интереса виду спорта роуп-скиппинг;

##### **Воспитательные:**

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### ***Обучающийся должен знать:***

- технику базовых прыжков 1-2 уровня сложности;
- технику соединения элементов в связку;

##### ***Обучающийся должен уметь:***

- прыжки 1-2 уровня сложности
- составление прыжковых связок от 8 элементов;

##### ***Обучающийся должен приобрести навык:***

- составления связок из элементов разного уровня сложности
- активного интереса к новым знаниям.

#### **Содержание модуля «Базовые навыки»**

##### **1. Вводное занятие**

##### ***Теория.***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

##### **2. Манипуляции со скакалкой.**

##### ***Теория.***

Техника владения скакалкой. Правильная постановка рук и ног. Баланс дыхания во время прыжков

##### ***Практика***

Практические упражнения со скакалкой с соблюдением техники.

##### **3. Базовые элементы роуп-скиппинга**

##### ***Теория.***

Понятие базовые элементы 1-2 уровня сложности.

##### ***Практика***

Подводящие упражнения. Прыжки 1-2 уровня сложности через короткую скакалку.

#### **4. Правильное питание в роуп-скиппинге**

##### ***Теория***

Понятие правильное питание.

##### ***Практика.***

Составление рациона питания для поддержания организма в рабочей форме и увеличение спортивных показателей.

#### **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

### **Модуль «Акробатика»**

**Цель:** обучение акробатическим элементам в роуп-скиппинге

#### **Задачи:**

##### ***Обучающие:***

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей в области спорта;
- формирование знаний о правильной технике выполнения акробатических прыжков

##### ***Развивающие:***

- развитие интереса к тренировочному процессу;
- развитие воображения, памяти.

##### ***Воспитательные:***

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### ***Обучающийся должен знать:***

- название и технику выполнения прыжков 1-2 уровня сложности
- понятие мульти-прыжок
- понятие DOUBLE-DUTCH.

##### ***Обучающийся должен уметь:***

- выполнять прыжки 1-2 уровня сложности
- составлять и выполнять связки из элементов разного уровня сложности;
- прыгать через длинную скакалку в технике DOUBLE-DUTCH в составе 3-6 человек.

##### ***Обучающийся должен приобрести навык:***

- составление индивидуальных связок из прыжков разного уровня;
- организация прыжков в технике DOUBLE-DUTCH;

### **Содержание модуля «Акробатика»**

#### **1. Вводное занятие**

##### ***Теория.***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

#### **2. Акробатика в роуп-скиппинге**

##### ***Теория***

Акробатика в роуп-скиппинге. Названия и техника элементов.

##### ***Практика***

Акробатические прыжки. Связки.

### **3. Мульти-прыжки**

#### ***Теория***

Понятие мульти-прыжок. Названия и техника выполнения.

#### ***Практика***

Мульти-прыжки. Связки

### **4.DOUBLE-DUTCH**

#### ***Теория***

Понятие DOUBLE-DUTCH.

#### ***Практика***

Прыжки DOUBLE-DUTCH с постепенным увеличением участников.

### **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

### **4. Планируемые результаты по программе**

Обучающие будут знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности аэробики;
- спортивную терминологию;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса. Обучающиеся будут уметь:
- правильно выполнять прыжки со скакалкой, прыжки на короткой скакалке и на одной длинной скакалке, сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног, с перемещением, используя две длинные скакалки, прыжки классические (вперед, назад), прыжки на одной ноге (вперед, назад);
- составлять танцевальную композицию;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	31.08.2022
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	108 часов
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.
Периодичность занятий	3 часа в неделю, 1 день в неделю.
Промежуточная аттестация	20 декабря – 30 декабря 2021 года 16 мая – 29 мая 2022 года
Объем и срок освоения программы	108 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	31.12.2021 – 08.01.2022
Каникулы летние	01.06.2022 – 31.08.2022

## **2. Условия реализации программы**

### ***Для успешной реализации программы необходимы:***

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Профессиональные скакалки для скорости, фристайла

## **3. Формы аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

***Формы промежуточной аттестации:*** тестовые задания, игры, соревнования

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

## **4. Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## **5. Методические материалы**

Дидактическое обеспечение:

- The-Tricktionary.com Обучающий пошаговый ресурс Rope Skipping.
- Бойко В.В. Физическая культура и спорт. Не олимпийские виды спорта. DOUBLE-DUTCH-спорт для всех: учебно-методическое пособие

- Бойко В.В. Скакалка умный тренажер: методическое указание по проведению практических занятий.
- Интернет ресурсы представителей Rope Skipping

### **III. Список литературы**

#### **1. Основная литература**

1. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. М. 2007
2. Лепешкин В.А. «Скакалка всегда в моде». М. 2003
3. Петров В. Скиппинг-новая форма физических упражнений. М. 2015
4. Шарбарова Н.Н. Упражнения со скакалкой. М. 2016

#### **2. Дополнительная литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ
9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"