

Департамент образования города Заречный Пензенской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 264A2B447C7E717B249946D7FBA32F89
Владелец: Касаткина Ольга Владимировна
Действителен: с 14.07.2026 до 07.10.2027

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МАОУ ДО ДТДМ
Протокол № 4 от 17.04.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ДТДМ
_____ О.В. Касаткина
Приказ № 31 от 17.04.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КОСМИЧЕСКИЙ ПРЫЖОК – МАРС»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Объем: 216 часов
Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Строителей Андрей Викторович,
педагог дополнительного образования
Строительева Евгения Александровна,
педагог дополнительного образования

Пензенская область, г. Заречный
2026 год

Оглавление

Пояснительная записка	3
Нормативно-правовые основания	3
Актуальность программы.....	6
Новизна программы	7
Педагогическая целесообразность	7
Цель и задачи.....	8
Адресат программы.....	16
Формы аттестации и контроля.	20
Учебный план программы	25
Учебно-тематический план	27
Содержание программы.....	33
Планируемые результаты.....	39
Ресурсное обеспечение программы.....	52
Список использованных источников	54
Приложение	61

Пояснительная записка

В основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок-Марс» лежит идея объединения трёх видов деятельности – спортивная активность по направлению силовая спортивная скакалка по виду спорта роуп скиппинг (спортивная скакалка), образовательная в области истории советской космонавтики – (Первые в Космосе). Научной в области астрономии (Солнечная система, Луна спутник Земли). В результате освоения программы

учащиеся среднего и старшего школьного возраста 14-17 лет, будут владеть базовыми двигательными навыками с элементами сложных координационных движений в личном выступлении - прыжки на двух ногах, с изменением положение ног и с изменением положение рук, с вращением скакалки от пятки к носкам. В командном выступлении владеть навыками прыжков через одну или две длинные скакалки. Развитие силовых качеств, такие как силовая выносливость. Углубленными знаниями в области истории советской космонавтики в период с 1957 года по 1971 год, для всех возрастных групп. Для учащихся 14-17 лет, предоставляется раздел по теме изучение Луны в общемировой истории по настоящее дни. Первичные астрономические знания солнечной системы и практический опыт наблюдения за спутником Земли – Луной, планетами Меркурий, Венера, Марс, Юпитер, Сатурн. Ведение дневника наблюдения за Луной, как спутника Земли.

Нормативно-правовые основания

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 29.12.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2025).
2. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030

года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 1 июля 2025 г.).

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р.

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 №11, изменения 27.09.2017 №10).

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.» (редакции, вступившие в силу 15.05.2023, 21.10.2024, 01.07.2025).

11. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019

г. № 467), с изменениями, вступившими в силу 21.04.2023 №302.

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242.

13. Устав МАОУ ДО ДТДМ.

14. Образовательная программа МАОУ ДО ДТДМ.

15. Положение о дополнительной образовательной общеразвивающей программе и рабочей программе МАОУ ДО ДТДМ.

16. Положение о промежуточной аттестации и добровольной сертификации освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок - Марс» физкультурно-спортивная.

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок - Марс» - разноуровневый. Форма обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок-Марс» - очно-заочная (к программе прилагается авторское мобильное цифровое приложение «Jumpion: спортивная скакалка» Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2025684240).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Космический прыжок - Марс» является авторской программой, созданной коллективом авторов в союзе педагогов и специалиста в области цифровых

технологий. Авторский вклад в данную программу проявляется в следующем:

Уникальная методика построения тренировочного процесса, учитывающая индивидуальные особенности каждого учащегося и обеспечивающая оптимальное сочетание разнообразия прыжков, силовых упражнений, вариативность их выполнения.

Разработка авторского мобильного приложения Jumpion, где представлены специализированные упражнения и методика тренировок, направленных на постепенное усложнение двигательных навыков и обеспечение безопасного освоения сложных трюковых элементов, в самостоятельном обучении с участием родителей.

Использование современных педагогических технологий, позволяющих эффективно формировать необходимые компетенции и качества у молодых спортсменов, проведение онлайн соревнований с участием учащихся из других регионов Российской Федерации.

Акцент на индивидуализацию образовательного маршрута, предоставление каждому участнику возможности раскрыть собственный потенциал и реализовать личные амбиции.

Актуальность программы определена наличием современных тенденций развития силовой спортивной скакалки, передовым опытом обучения, практическим рекомендациям медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Спортивная скакалка относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (при выступлениях используются как бисерные скакалки так и графические и светодиодные). Актуальность заключается в вариативности ее реализации, обусловленной индивидуальным выбором молодого человека формы и способа организации образовательного процесса с использованием мобильного цифрового приложения. Также актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок -

Марс» определяет событийные спортивные активности, посвященные истории советской космонавтики и её героям, но и в области практической астрономии. Данная активность формирует у обучающихся интерес к освоению космического пространства человечеством, что отражает специфику национального проекта «Космос», в частности раздела «Дальний космос, лунная программа».

Новизна программы определена тем, что среди школьников существует устойчивый интерес к силовой спортивной скакалке, представляющую собой перспективный и активно развивающийся вид спортивной активности, объединяющий прыжки, силовую выносливость. Необходимость разработки данной программы обусловлена значительным числом учащихся, практикующие навыки в спортивной скакалке как вспомогательные физические навыки к любой спортивной и физкультурной деятельности, будь это бокс, самбо для мальчиков или танцы для девочек.

Возможность организации образовательного процесса в дистанционной форме с применением мобильного приложения, что позволяет освоить образовательную программу удаленно.

Педагогическая целесообразность организации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок - Марс», заключается в обеспечении комплексного подхода к развитию ребёнка, включая укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, формирование устойчивого интереса к спортивной деятельности, воспитание чувства товарищества и умения работать в команде, раскрытие творческого потенциала и креативности, а также успешную социальную адаптацию через активное вовлечение в процесс занятий и регулярные тренировки. Программа призвана обеспечить качественную поддержку талантливых учащихся, создать оптимальные условия для дальнейшего спортивного роста и профессионального мастерства, предоставляя возможность подготовки и участия в городских, соревнованиях. Формирования интереса к космической

тематике.

Цель и задачи

Цель: развитие физических качеств, формирование у молодых людей среднего и старшего школьного возраста культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья в процессе освоения дисциплины Спортивная скакалка и силовая спортивная скакалка.

Задачи для стартового уровня:

Обучающие:

- формировать установку на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям видом спорта спортивная скакалка, силовая спортивная скакалка;
- формировать навыки основных двигательных умений и навыков.
- формирование навыков безопасных высокоинтенсивных силовых тренировок.
- формировать научный интерес в области астрономии солнечной системы.

Развивающие (оздоровительные):

- сохранять и укреплять здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся, посредством спортивной скакалки;
- развивать творческие способности молодежи;
- развивать волевые и мотивационные качества учащихся.
- развивать силовую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость;
- формировать коммуникативные умения и культуру поведения и сотрудничества.
- формировать интерес к изучению истории советской

космонавтики.

- формировать интерес к астрономии как к науке.
- Космос как философия человечества.

Задачи для базового уровня:

Обучающие:

- развивать и сохранять навыки здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям видом спорта спортивная скакалка, силовая спортивная скакалка;
- развивать навыки основных координационных и сложных двигательных способностей обучающегося.
- развивать силовую выносливость.
- развивать научный интерес в области астрономии солнечной системы.
- формировать интерес в области истории лунных программ российской и международной космонавтики.

Развивающие (оздоровительные):

- сохранять и укреплять здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся, посредством спортивной скакалки;
- развивать силовую выносливость.
- развивать творческие способности детей;
- развивать волевые и мотивационные качества учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость;
- развивать коммуникативные умения и культуру поведения и сотрудничества.
- сохранять интерес к изучению истории советской космонавтики.
- сохранять интерес к астрономии как к науке.

- Космос как философия человечества.

Планируемые результаты

Предметные результаты – компетентность в сфере предметной области для стартового уровня:

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок - Марс»,

обучающиеся стартового уровня должны повысить функциональную возможность организма, сформировать положительное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, а также к системе специальных знаний, умений и навыков в области физической активности организма человека, биомеханике при выполнении силовых упражнений.

- знать доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Спортивной скакалкой;

- знать правила судейства соревнований;

- владеть умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой (базовые прыжки, скоростные прыжки, силовые

прыжки, мульти прыжки, прыжки с длинной скакалкой);

- уметь выполнять не менее 16-24 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3.

- понимать сигналы и в движении реагировать на них;

- знать уровни сложности прыжков через скакалку. Силовая скакалка;

- знать и уметь правильно выполнять технику силовых упражнений.

Развитие происходит постепенно, учитывая возраст учащихся. Существенным признаком их развития являются положительные изменения основных физических процессов организма учащегося. Развитие основных физических качеств включает следующие способности: скоростные, силовые,

координационные, выносливость и гибкость.

Сформировался стойкий интерес к практической астрономии, практики наблюдения за космическими объектами.

В результате воспитательной деятельности учащиеся должны получить:

- опыт спортивной и соревновательной деятельности;
- навыки командного взаимодействия;
- возможность для воплощения собственных творческих интересов и

идей с помощью прыжков с использованием графической скакалки.

- понимание значимости важнейших космических событий в истории советской космонавтики в период с 1957 года по 1971 год.

На уровне педагога:

- участие в разного рода соревнованиях и мероприятиях,
- развитие новых форм учебно-воспитательной работы,
- проведение открытых мероприятий,
- участие в городских семинарах, в курсах повышении

квалификации. На уровне учащегося:

- формирование и поддержание интереса к данному виду спорта,
- участие всех учащихся в проводимых соревнованиях, фестивалях и мероприятиях,
- составление спортивных номеров, заинтересованность в личном

росте,

- качество исполнения различных прыжков,
- выполнение комплекса силовой скакалки,
- повышение уровня физической подготовки.

Предметные результаты – компетентность в сфере предметной области для базового уровня:

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок - Марс»,

обучающиеся базового уровня должны повысить до соревновательного

уровня функциональную возможность организма по двум направлениям – спортивная скакалка и силовая скакалка, сохранить положительное отношение к физической и спортивной деятельности, а также к системе специальных знаний, умений и навыков в области физической и спортивной активности организма человека, биомеханике при выполнении силовых упражнений.

- соблюдать доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Спортивной скакалкой;

- иметь практические навыки судейства соревнований;

- владеть умениями и

навыками выполнения базовых с элементами

сложных координационных движений упражнений со

скакалкой (базовые прыжки, скоростные прыжки, силовые

прыжки, мульти прыжки, прыжки через одну или две длинные скакалки);

- уметь выполнять не менее 24-32 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

- уметь выполнять в команде не менее 90 прыжков через длинную скакалку за 120 секунд, согласно раздела 9.

- понимать сигналы и в движении реагировать на них;

- повышать уровни сложности прыжков через скакалку.

Развитие происходит постепенно, учитывая возраст учащихся. Существенным признаком их развития являются положительные изменения основных физических процессов организма учащегося. Развитие основных физических качеств включает следующие способности: скоростные, силовые, координационные, выносливость и гибкость.

Сохранять стойкий интерес к практической астрономии, практики наблюдения за космическими объектами, получить навыки астрофотографии.

В результате воспитательной деятельности учащиеся должны получить:

- опыт спортивной и соревновательной деятельности;

- навыки командного взаимодействия;

- возможность для воплощения собственных творческих интересов и идей с помощью прыжков с использованием графической скакалки.

- понимание значимости важнейших космических событий в истории советской космонавтики в период с 1957 года по 1971 год.

- понимание значимости изучения Луны в рамках истории международных лунных программ и частности в рамках национального проекта «Космос» и его раздела «Дальний космос, лунная программа»

На уровне педагога:

- участие в разного рода соревнованиях и мероприятиях,
- развитие новых форм учебно-воспитательной работы,
- проведение открытых мероприятий,
- участие в городских семинарах, в курсах повышении квалификации.

На уровне учащегося:

- формирование и поддержание интереса к данному виду спорта,
- выступать амбассадором в детских коллективах по продвижению Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Космический прыжок-Марс».

- участие всех учащихся в проводимых соревнованиях, фестивалях и мероприятиях,
- составление спортивных номеров, заинтересованность в личном росте,
- качество исполнения различных прыжков,
- повышение уровня спортивной и физической подготовки.

Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности.

- проведение открытых мероприятий,
- участие в городских семинарах, в курсах повышении квалификации.

На уровне учащегося:

- формирование и поддержание интереса к данному виду спорта,

- участие всех учащихся в проводимых соревнованиях, фестивалях и мероприятиях,
- составление спортивных номеров, заинтересованность в личном росте,
- качество исполнения различных прыжков,
- повышение уровня физической подготовки.

Этап	Регулятивные универсальные учебные действия	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Базовый уровень	умение ставить цель и планировать деятельность; умение восстанавливать работоспособность; умения самоанализа умение контролировать и корректировать свою деятельность в обществе; умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем; умения самоконтроля и самооценки; умения саморегуляции; умение	умение самостоятельного поиска и выделения информации; аналитические умения; умение сравнения, подведение под понятие; умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму; умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию; умение смыслового чтения, понимания и адекватной оценки информации; умение комбинировать известные алгоритмы деятельности; умение работать	умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; навык доброжелательного сотрудничества; умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач; навык бесконфликтного общения

	рефлексии	в материальной и информационной среде; умение самостоятельного поиска и решения проблем, выполнения творческих заданий	
--	-----------	--	--

Личностные результаты.

Этап	Личностные универсальные учебные действия	Регулятивные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Базовый уровень	умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности; умение осознать сопричастность к коллективу; умение принять традиции, ценности, коллектива; навыки личной гигиены и безопасной деятельности; умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат;	умение соблюдать нормы и правила поведения на занятиях и в обществе; умение анализировать и оценивать свою деятельность, умение регулировать своё поведение, физическое состояние; умение оценивать деятельность с точки зрения нравственных, норм и этических ценностей; умения	умение слушать и эффективно вести диалог; умение выразить свою позицию; умение устанавливать коммуникативное взаимодействие при решении задач, выполнять различные роли в группе;

формирование и принятие ценности здоровья; потребность в ЗОЖ; навык составления оптимальных двигательных режимов, режима труда и отдыха; умение видения перспективы применения полученных знаний в жизненном самоопределении; умение оценить результаты навыков и умений выживания в природной среде; формирование ценности гражданственности понятия патриотизма	оценивать свои достижения устранять причины возникших трудностей	умение уважать, и признавать другое мнение; умение контроля, оценки и коррекции деятельности партнера, членов коллектива; умение эффективного и позитивного взаимодействия в команде
--	---	---

Адресат программы

Программа адресована для молодежи от 14 до 17 лет. Учащиеся 14-17 лет входят в молодежную группу.

В 14-15 лет у молодых людей начинается - Гормональная перестройка. Резкий всплеск половых гормонов и гормонов роста влияет на нервную систему: повышается общая возбудимость, из-за чего могут быть частые перепады настроения — от эйфории до грусти за короткое время. У молодого человека в 14-15 лет повышенная чувствительность и ранимость. Комментарии о внешности, успехах или неудачах

воспринимаются очень остро.

Трудности с самоконтролем. Процессы возбуждения в мозге пока преобладают над процессами торможения, поэтому молодой человек может действовать импульсивно.

Утомляемость. На бурный рост и перестройку организма уходит много энергии.

Развитие мышления и самосознания

Происходит переход к абстрактному мышлению. Молодой человек учится оперировать понятиями вроде «справедливость», «любовь», строить гипотезы, планировать будущее, анализировать сложные идеи. Продолжается развитие рефлексии. Появляется способность размышлять о собственных мыслях, чувствах, поступках — молодой человек начинает глубже анализировать себя.

Развивается критическое мышление. Развивается умение подвергать сомнению авторитеты, находить несоответствия в словах и действиях взрослых.

Наблюдается интеллектуальный максимализм. Мир часто видится в чёрно-белых тонах, без полутонов.

Социальные особенности молодых людей 14-15 лет.

Происходит смена приоритетов в общении. На первый план выходит общение со сверстниками. Мнение друзей становится важнее мнения родителей. Молодой человек активно ищет референтную группу (компанию, субкультуру), хочет быть частью чего-то большего

Происходит стремление к автономии. Молодой человек 14-15 лет хочет самостоятельности, принимать собственные решения, но при этом часто сохраняет зависимость от родителей в других сферах (финансовой, бытовой). Это противоречие порождает конфликты.

Проходят эксперименты с личностью. Молодой человек пробует разные роли, стиль поведения, внешность — это часть поиска

идентичности. Первые серьёзные привязанности и романтические чувства. Через такие отношения подросток познаёт себя, учится строить более глубокие связи.

Другие характерные черты

Молодой человек ощущает себя более взрослым, хочет, чтобы к нему относились как к равному, советовались с ним. Часто строят идеальные модели мира и глубоко разочаровываются, когда реальность не соответствует им. Наблюдается нестабильность самооценки. Она во многом формируется через призму социального одобрения, и если оценка окружающих не совпадает с собственной, это может вызывать серьёзные переживания. Склонность к риску. Частично это связано с незрелостью префронтальной коры мозга, которая отвечает за контроль импульсов и оценку последствий.

Молодежь 16-17 лет осознают себя как личности. В 16-17 лет молодой человек активно формирует представление о себе, своих качествах, сильных и слабых сторонах. Появляется интерес к самоанализу: он пытается понять мотивы своих поступков, соотнести себя с неким идеалом.

Наблюдается самоопределение. Ключевая задача этого возраста — определиться с жизненными планами: выбрать профессию, вуз, начать строить карьеру или задуматься о семейной жизни. Это период активного построения жизненных стратегий.

Эмоциональная сфера

Наблюдается повышенная эмоциональная возбудимость. Гормональные изменения могут приводить к резким перепадам настроения, тревожности, неуравновешенности.

Происходит развитие эмпатии. Появляется более глубокое чувство сопереживания, осознаются моральные и эстетические переживания.

Стремление к самостоятельности. Молодой человек отстаивает право на собственный выбор, может критически относиться к советам взрослых.

Интеллектуальное развитие

Наблюдается абстрактно-логическое мышление. К 17 годам человек уже способен рассуждать гипотетически, строить сложные логические цепочки, анализировать информацию, видеть причинно-следственные связи.

Критическое мышление. Молодые люди начинают не просто принимать информацию на веру, а оценивать её, искать аргументы «за» и «против», формировать собственное мнение.

Развитие памяти и внимания. Увеличивается объём памяти, совершенствуются приёмы произвольного запоминания.

Общение и социальные отношения

Наблюдается ведущая роль общения со сверстниками. Группа друзей становится очень значимой: через неё молодой человек получает признание, эмоциональную поддержку, учится взаимодействовать.

Происходит стремление к глубоким, доверительным отношениям. На первый план выходят ценности дружбы и романтических связей. Возникает потребность в эмоциональной близости.

Продолжается влияние цифровой среды. Общение часто переходит в онлайн-формат (соцсети, мессенджеры), что меняет стиль коммуникации и может как помогать, так и создавать сложности (например, при переходе от виртуального общения к реальному).

Волевая сфера

Наблюдается развитие целеустремлённости и настойчивости. Молодой человек учится ставить цели и прилагать усилия для их достижения. Также усиление самоконтроля и саморегуляции. По мере взросления становится проще управлять своим поведением и эмоциями.

Зачисление, перевод учащихся на следующий год обучения по Программе осуществляется в соответствии с локальным актом «Положение о

порядке зачисления учащихся в МАОУ ДО ДТДМ на обучение по дополнительным программам, отчисления, перевода и восстановления».

Комплектование учебных групп производится ежегодно в августе-сентябре. В объединение зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Космический прыжок - Марс», не нуждающихся в создании специальных условий в получении дополнительного образования детей по физкультурно-спортивной направленности

Объем программы: 216 часов.

Срок освоения программы: 3 учебных года.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Форма обучения: очная-заочная.

Особенности реализации образовательного процесса: занятия проводятся в группе 12 человек.

Язык обучения: Государственный язык РФ – русский.

Формы аттестации и контроля.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования являются:

- соревнования, спортивные развлечения, показательные выступления с использованием скакалки, космические викторины;
- сдача контрольных упражнений (нормативов) в течение обучения.
- Викторина в области истории советской космонавтики и астрономии солнечной системы.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в два основных этапа:

1. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года

(декабрь, январь). Цель: оценка уровня физического развития, обучающегося и коррективировка, понимания освоения материала по истории космонавтики и астрономии солнечной системы

2. Итоговый контроль (май) проводится в конце учебного года. Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки учащихся, освоение материала по истории космонавтики и астрономии солнечной системы

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированных умений и навыков прыжков, вращения скакалки, которое проводится в виде контрольных упражнений. Вопросы викторины по истории советской космонавтики и астрономии солнечной системы.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а учащихся и родителям - увидеть свои достижения.

Оценочные материалы.

Под оценочными материалами подразумеваются диагностические нормативы для учащихся с целью контроля развития физических качеств и освоение

Влияние физических качеств на результативность.

Физические качества	Уровень влияния
Скорость	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	2
Вестибулярная устойчивость	1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "спортивная скакалка"

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы для оценки прыгучести возраст учащихся 14- 15 лет.

Название норматива	Результаты		
	низкий	Средний	высокий
Челночный бег 4*10м	12	11	10
Прыжок в длину с места	150	160	170
Отжимания от пола	20	25	30
Приседания за 1 мин	45	50	55
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	2	4	6
Наклон вперед из положения сидя.	17	20	25
Прыжки через скакалку за 1 мин.	60	80	100

Нормативы для оценки прыгучести возраст учащихся 16- 17 лет.

Название норматива	Результаты		
	низкий	Средний	высокий
Челночный бег 4*9м	11	10	9
Прыжок в длину с места.	160	170	180
Подъем туловища за 1 мин.	25	30	40
Отжимания от пола	25	32	42
Приседания за 1 мин	50	55	60
Наклон вперед из положения сидя.	25	30	35
Прыжки через скакалку за 1 мин	80	90	100

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по спортивной скакалке возраст учащихся 14-15 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,7 с)	Бег на 30 м (не более 10,8 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 7с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 7с)

	менее 10 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Координация	Прыжки на двух ногах через скакалку (вращение вперед) не менее 45 раз	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 с)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по спортивной скакалке возраст учащихся 16-17 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,0 с)	Бег на 30 м (не более 10,7 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5с)	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

Координация	Прыжки на двух ногах через скакалку (вращение вперед) не менее 60 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 с)

Уровень освоения материала по истории советской космонавтики и астрономии солнечной системы, лунная программа.

Образовательный модуль	Количество баллов	Уровень знаний
История советской космонавтики	6-7	удовлетворительный
	8-10	хороший-отличный
Астрономия солнечной системы	6-7	удовлетворительный
	8-10	хороший-отличный
Лунная программа	6-7	удовлетворительный
	8-10	хороший-отличный

Учебный план программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Космический прыжок-Марс».

1 год обучения				
№ п/ п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Физкультурно-спортивная активность, силовая спортивная скакалка»	144	16	128
2.	«Соревнования – Фестивали – Космический прыжок»	18	2	16
3.	«Юный астроном»	36	18	18

4.	«Начало космической эры»	18	14	4
	ИТОГО:	216	50	166

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Космический прыжок-Луна».

2 год обучения				
№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Физкультурно-спортивная активность, силовая спортивная скакалка»	144	16	128
2.	«Соревнования – Фестивали – Космический прыжок»	20	2	18
3.	«Юный астроном»	36	14	22
4.	«Начало космической эры»	16	12	4
	ИТОГО:	216	44	172

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Космический прыжок-Луна».

3 год обучения				
№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Физкультурно-спортивная активность, силовая спортивная скакалка»	144	16	128
2.	«Соревнования – Фестивали – Космический прыжок»	24	2	22
3.	«Юный астроном»	36	12	24
4.	«Начало космической эры»	12	8	4
	ИТОГО:	216	38	178

Учебно-тематический план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Космический прыжок-Марс».

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Правила безопасности поведения на занятии по спортивной скакалке.	2	-	2	опрос
2	Раздел 1. Базовые прыжки. Вызов 1.	2	34	36	зачет
3	Раздел 2. Базовые Прыжки. Вызов 2.	2	32	34	зачет
4	Раздел 3. Силовые прыжки (двойное вращение).	2	8	10	зачет
5	Раздел 4. Базовые прыжки и силовые упражнения с гирей.	1	6	7	зачет
6	Раздел 5. Базовые прыжки и силовые упражнения с гантелями.	1	3	4	зачет
7	Раздел 6. Базовые прыжки и силовые упражнения со штангой.	1	1	2	зачет

8	Раздел 7. Базовые прыжки и подтягивание на гимнастической перекладине.	1	1	2	зачет
9	Раздел 8. Упражнения с длинной скакалкой, личное.	2	18	20	зачет
10	Раздел 9. Упражнения с длинной скакалкой в команде.	2	18	20	зачет
11	Раздел 10. Силовые упражнения - армлифтинг.	2	8	10	зачет
12	Раздел 11. Юный астроном.	10	10	20	зачет
13	Раздел 12. Астрономический туризм	-	2	2	зачет
14	Раздел 13. Начало космической эры.	4	2	6	зачет
15	Раздел 14. Участие в соревнованиях.	9	9	18	Выступление личное, командное.
16	Раздел 15. Участие в фестивалях.	7	2	9	творческая работа
17	Раздел 16. Космические профессии – космическая	4	6	10	творческая работа

	биология.				
18	Раздел 17. Космические профессии – космическая физиология.	2	2	4	творческая работа
	Итого:	54	162	216	

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Правила безопасности поведения на занятии по спортивной скакалке.	2	-	2	опрос
2	Раздел 1. Базовые прыжки. Вызов 1.	2	21	23	зачет
3	Раздел 2. Базовые Прыжки. Вызов 2.	2	36	38	зачет
4	Раздел 3. Силовые прыжки (двойное вращение).	2	10	12	зачет
5	Раздел 4. Базовые прыжки и силовые упражнения с гирей.	1	7	8	зачет

6	Раздел 5. Базовые прыжки и силовые упражнения с гантелями.	1	5	6	зачет
7	Раздел 6. Базовые прыжки и силовые упражнения со штангой.	1	3	4	зачет
8	Раздел 7. Базовые прыжки и подтягивание на гимнастической перекладине.	1	3	4	зачет
9	Раздел 8. Упражнения с длинной скакалкой, личное.	2	18	20	зачет
10	Раздел 9. Упражнения с длинной скакалкой в команде.	2	18	20	зачет
11	Раздел 10. Силовые упражнения - армлифтинг.	2	8	10	зачет
12	Раздел 11. Юный астроном.	10	10	20	зачет
13	Раздел 12. Астрономический туризм	-	2	2	зачет
14	Раздел 13. Начало космической эры.	4	2	6	зачет
15	Раздел 14. Участие в соревнованиях.	9	9	18	Выступление личное, командное.

16	Раздел 15. Участие в фестивалях.	7	2	9	творческая работа
17	Раздел 16. Космические профессии – космическая биология.	4	6	10	творческая работа
18	Раздел 17. Космические профессии – космическая физиология.	2	2	4	творческая работа
	Итого:	54	162	216	

3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Правила безопасности поведения на занятии по спортивной скакалке.	2	-	2	опрос
2	Раздел 1. Базовые прыжки. Вызов 1.	2	10	12	зачет
3	Раздел 2. Базовые Прыжки. Вызов 2.	2	36	38	зачет
4	Раздел 3. Силовые прыжки (двойное вращение).	2	10	12	зачет
5	Раздел 4. Базовые прыжки и силовые	1	7	8	зачет

	упражнения с гирей.				
6	Раздел 5. Базовые прыжки и силовые упражнения с гантелями.	1	5	6	зачет
7	Раздел 6. Базовые прыжки и силовые упражнения со штангой.	1	3	4	зачет
8	Раздел 7. Базовые прыжки и подтягивание на гимнастической перекладине.	1	3	4	зачет
9	Раздел 8. Упражнения с длинной скакалкой, личное.	2	22	24	зачет
10	Раздел 9. Упражнения с длинной скакалкой в команде.	2	22	24	зачет
11	Раздел 10. Силовые упражнения - армлифтинг.	2	11	13	зачет
12	Раздел 11. Юный астроном.	10	10	20	зачет
13	Раздел 12. Астрономический туризм	-	2	2	зачет
14	Раздел 13. Начало космической эры.	4	2	6	зачет

15	Раздел 14. Участие в соревнованиях.	9	9	18	Выступление личное, командное.
16	Раздел 15. Участие в фестивалях.	7	2	9	творческая работа
17	Раздел 16. Космические профессии – космическая биология.	4	6	10	творческая работа
18	Раздел 17. Космические профессии – космическая физиология.	2	2	4	творческая работа
	Итого:	54	162	216	

Содержание программы

Тема №1. Правила безопасности поведения на занятиях по спортивной скакалке.

Теория: Знакомство с правилами поведения на занятиях по спортивной скакалке. Воспитание дисциплинированности и ответственность за свои действия. Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок. Беседа на тему «История скакалки». Правило выполнения силовых упражнений. Правила подготовки к физкультурному занятию. Форма одежды. Хранение скакалок. Хранение силового оборудования. Личная гигиена до и после занятия, закаливание.

Практика: Посещение занятий старших групп; Индивидуальная подготовка к занятиям.

Раздел 1. Базовые прыжки на двух ногах с вращением скакалки от

пятки к носкам. (мобильное приложение – раздел тренировки – вызов 1).

Теория: Объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.
Правильная постановка рук и ног, баланс дыхания во время прыжков.

Практика: Освоение базовых прыжков через скакалку с соблюдением техники выполнения. Игры со скакалкой.

Раздел 2. Базовые прыжки на двух ногах с изменением положение ног, с вращением скакалки от пятки к носкам. (мобильное приложение – раздел тренировки – вызов 2).

Теория: Объяснение и показ прыжков с изменениями положение ног.
Техника выполнения.

Практика: Выполнение прыжков на двух ногах с изменением положение ног, с вращением скакалки от пятки к носкам.

Раздел 3. Силовые прыжки (мобильное приложение – раздел тренировки – вызов 2).

Теория: Объяснение и показ прыжков с двойным вращением скакалки.
Техника выполнения.

Практика: Выполнение прыжков на двух ногах с двойным вращением скакалки.

Раздел 4. Базовые прыжки и силовые упражнения с гирей. (мобильное приложение – раздел тренировки – вызов 3).

Теория: Объяснение и показ прыжков с двойным вращением скакалки.
Техника выполнения. Мах гири двумя руками. Вес гири 12-16 кг.

Практика: **Выполнение прыжков на двух ногах с двойным вращением скакалки.**

Мах гири двумя руками. Вес гири 12-16 кг.

Раздел 5. Базовые прыжки и силовые упражнения с гантелями.

(мобильное приложение – раздел тренировки – вызов 3).

Теория: Объяснение и показ прыжков с двойным вращением скакалки.

Техника выполнения. Жим гантель от плеч двумя руками. Вес гантели 3-4-5-6-8 кг.

Практика: Выполнение прыжков на двух ногах с двойным вращением скакалки.

Жим гантель от плеч двумя руками. Вес гантели 3-4-5-6-8 кг

Раздел 6. Базовые прыжки и силовые упражнения со штангой.

(мобильное приложение – раздел тренировки – вызов 3).

Теория: Объяснение и показ прыжков с двойным вращением скакалки.

Техника выполнения. Жим штанги от плеч двумя руками. Вес штанги 10-15 кг.

Практика: Выполнение прыжков на двух ногах с двойным вращением скакалки.

Жим штанги от плеч двумя руками. Вес штанги 10-15 кг

Раздел 7. Базовые прыжки и подтягивание на гимнастической перекладине. (мобильное приложение – раздел тренировки – вызов 3).

Теория: Объяснение и показ прыжков с двойным вращением скакалки.

Техника выполнения. Подготовительные упражнения для подтягивания на гимнастической перекладине. Подтягивание на гимнастической перекладине. Техника выполнения.

Практика: Выполнение прыжков на двух ногах с двойным вращением скакалки.

Подтягивание на гимнастической перекладине (низкая – высокая перекладина).

Раздел 8. Упражнения с длинной скакалкой. Личное (мобильное приложение – раздел тренировки – Длинная скакалка).

Теория: Объяснение и показ прыжков на базе длинной скакалки.

Практика: Выполнение прыжков на двух ногах и переменно ног с

использованием длинной скакалки.

Раздел 9. Упражнения с длинной скакалкой в команде. (мобильное приложение – раздел тренировки – Длинная скакалка).

Теория: Объяснение и показ прыжков на базе длинной скакалки – упражнение восьмёрка.

Практика: Выполнение прыжков в команде с использованием длинной скакалки – упражнение восьмёрка.

Раздел 10. Силовые упражнения - армлифтинг.

Теория: Объяснение и показ подъёма спортивного снаряда от помоста. Биомеханика движения опорного двигательного аппарата человека при подъёме спортивного снаряда от помоста.

Практика: Подъём спортивного снаряда от помоста с использованием ручки крутящейся для армлифтинга и ручки сдвоенной «Пулемёт Максим». Вес снаряда 10-15-20-25-30-35-40-45 кг.

Раздел 11. «Юный астроном».

Теория: П л а н е т ы с о л н е ч н о й с и с т е м ы

Практика: Астрономические наблюдения за планетами и спутниками солнечной системы (городская практика) Луна, Марс, Сатурн, Юпитер.

Раздел 12. «Астрономический туризм».

Теория: П л а н е т ы с о л н е ч н о й с и с т е м ы

Практика: Астрономические наблюдения за планетами и спутниками солнечной системы (городская практика) Луна, Марс, Сатурн, Юпитер. За городской чертой в районах Пензенской области.

Раздел 13. «Начало космической эры»

Теория: И с т о р и я с о в е т с к о й к о с м о н а в т и к
и в п е р и о д 1 9 5 7 – 1 9 7 1 г о д а .

Практика: Викторина - «Начало космической эры».

Раздел 14. Участие в соревнованиях.

Практика: Организация соревнований, учащих внутри групп и в учреждении. Обсуждение результатов, подведение итогов, награждение. Опыт спортивной и соревновательной деятельности.

Раздел 15. Участие в фестивалях.

Практика: Организация и проведение астрономических фестивалей , учащих с родителями. Опыт астрономических наблюдений за спутником Земли, Луной.

Раздел 16. «Космическая профессии – космическая биология».

Теория: Влияние условий космического пространства и факторов космического полёта на живые организмы, а также возможности жизни за пределами Земли. Влияние невесомости, космической радиации, изоляции на живые системы — от молекул и клеток до целых организмов и их сообществ.

Практика:

Создание замкнутые экологические системы с участием растений, микроорганизмов и других организмов, которые могут перерабатывать отходы и производить кислород

Раздел 17. «Космическая профессии – космическая физиология»

Теория: Функционирование физиологии организма человека и других живых существ в условиях космического полёта. Механизмы адаптации к космическому пространству.

Практика: Имитация практики поддержания здоровья и работоспособности космонавтов, разработка специальных комплексов физических упражнений, рационального питания на орбите и Лунной станции,

Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию молодых людей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в российском обществе.

Задачи:

- формирование интереса к изучению истории советской космонавтики в области технического прогресса.
- Формирование интереса к литературе, кинематографу, а также музыкальным произведениям созданные под влиянием достижением советской космонавтики.
- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России в контексте истории советской космонавтики;

Планируемые результаты:

- Понимание учащимися понятия мировой значимости достижений советской космонавтики в период 1957 года по 1971 год. о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций российского общества в произведениях советских фантастов, литераторов и кинематографистов;
- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

В воспитательной работе с учащимися по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Космический прыжок-Марс» используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих формах:

- игровые тренинги, космические викторины, астрономические вечера, участие событийных спортивных мероприятиях, посвященные космическим событиям, совместный просмотр и обсуждение советских кинофильмов по космической тематике периода 60-70 годов 20

века.

– участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности (проект Физкультурно-спортивная База «Космос» имени Виктора Пацаева, где каждый учащийся создаст свой космодром с которого стартуют смелые идеи и добрые дела.)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки

астрономических вечеров, совместного просмотра и обсуждения советских кинофильмов по космической тематике.

- Командная подготовка и командное участие событийных спортивных мероприятиях посвященные космическим событиям,
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки спортивных – образовательных проектов педагогом, родителями, сверстниками.

Планируемые результаты ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ. первого года обучения

Предметные результаты – компетентность в сфере предметной области для стартового уровня.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы «Космический прыжок - Луна»,

обучающиеся стартового уровня должны повысить функциональную возможность организма, сформировать положительное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, а также к системе специальных знаний, умений и навыков в области физической активности организма человека.

- знать доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Спортивной скакалкой;

- знать правила судейства соревнований;

- владеть умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой (базовые прыжки, скоростные прыжки, силовые

прыжки, мульти прыжки, прыжки с длинной скакалкой);

- уметь выполнять не менее 8 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3.

- понимать сигналы и в движении реагировать на них;

- знать уровни сложности прыжков через скакалку.

Развитие происходит постепенно, учитывая возраст учащихся. Существенным признаком их развития являются положительные изменения основных физических процессов организма учащегося. Развитие основных физических качеств включает следующие способности: скоростные, силовые, координационные, выносливость и гибкость.

Сформировался стойкий интерес к практической астрономии, практики наблюдения за космическими объектами.

В результате воспитательной деятельности учащиеся должны получить:

- опыт спортивной и соревновательной деятельности;

- навыки командного взаимодействия;

- возможность для воплощения собственных творческих интересов и идей с помощью прыжков с использованием графической скакалки.

- понимание значимости важнейших космических событий в

истории советской космонавтики в период с 1957 года по 1971 год.

- развитие новых форм учебно-воспитательной работы,
- проведение открытых мероприятий,

Предметные результаты – компетентность в сфере предметной области для базового уровня.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок - Луна»,

обучающиеся базового уровня должны повысить до соревновательного уровня функциональную возможность организма, сохранить положительное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, а также к системе специальных знаний, умений и навыков в области физической и спортивной активности организма человека.

- соблюдать доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Спортивной скакалкой;

- иметь практические навыки судейства соревнований;

- владеть умениями и

навыками выполнения базовых с элементами

сложных координационных движений упражнений со

скакалкой (базовые прыжки, скоростные прыжки, силовые

прыжки, мульти прыжки, прыжки через одну или две длинные скакалки);

- уметь выполнять не менее 16-24 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 8.

- уметь выполнять в команде не менее 70 прыжков через длинную скакалку за 120 секунд, согласно раздела 9.

- понимать сигналы и в движении реагировать на них;

- повышать уровни сложности прыжков через скакалку.

Развитие происходит постепенно, учитывая возраст учащихся. Существенным признаком их развития являются положительные изменения основных физических процессов организма учащегося. Развитие основных

физических качеств включает следующие способности: скоростные, силовые, координационные, выносливость и гибкость.

Сохранять стойки интерес к практической астрономии, практики наблюдения за космическими объектами, получить навыки астротфотографии.

В результате воспитательной деятельности учащиеся должны получить:

- опыт спортивной и соревновательной деятельности;
- навыки командного взаимодействия;
- возможность для воплощения собственных творческих интересов и идей с помощью прыжков с использованием графической скакалки.

- понимание значимости важнейших космических событий в истории советской космонавтики в период с 1957 года по 1971 год.

- понимание значимости изучения Луны в рамках истории международных лунных программ и частности в рамках национального проекта «Космос» и его раздела «Дальний космос, лунная программа»

На уровне педагога:

- участие в разного рода соревнованиях и мероприятиях,
 - развитие новых форм учебно-воспитательной работы,
 - проведение открытых мероприятий,
 - участие в городских семинарах, в курсах повышении квалификации.
- На уровне учащегося:

- формирование и поддержание интереса к данному виду спорта,
- выступать амбассадором в детских коллективах по продвижению Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Космический прыжок-Луна».

- участие всех учащихся в проводимых соревнованиях, фестивалях и мероприятиях,
- составление спортивных номеров, заинтересованность в личном росте,
- качество исполнения различных прыжков,

- повышение уровня спортивной и физической подготовки.

второго года обучения

Предметные результаты – компетентность в сфере предметной области. В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок - Луна» у учащихся в рамках модуля - «Физкультурно-спортивная активность, спортивная скакалка» и модуля «Соревнования – Фестивали – Космический прыжок», должна повыситься функциональная возможность организма, сформироваться положительное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, система специальных знаний, умений и навыков:

- знать доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Спортивной скакалкой;

- знать правила судейства соревнований;

- владеть умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой (базовые прыжки с короткой скакалкой, базовые

прыжки с длинной скакалкой);

- уметь выполнять не менее 20-30 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 8.

- уметь выполнять в команде не менее 90 прыжков через длинную скакалку за 120 секунд, согласно раздела 9.

- понимать сигналы и в движении реагировать на них;

Развитие происходит постепенно, учитывая возраст учащихся. Существенным признаком их развития являются положительные изменения основных физических процессов организма учащегося. Развитие основных физических качеств включает следующие способности: скоростные, силовые, координационные, выносливость и гибкость.

В рамках модуля «Юный астроном» и модуля «Начало космической эры».

- Ориентироваться по Солнцу
- Знать имена планет
- Знать планеты земной группы
- Знать планеты – гиганты
- Знать малые тела Солнечной системы
- Уметь находить на небе Полярную звезду
- Знать Лунные объекты и наиболее крупные Лунные кратеры
- Умение вести журнал наблюдения Луны в течении месяца
- Знать историю советской космонавтики периода с 1957 года по 1965 год.

В результате воспитательной деятельности учащиеся должны получить:

- опыт спортивной и соревновательной деятельности;
- навыки командного взаимодействия;
- понимание учащимися понятия мировой значимости достижений советской космонавтики в период 1957 года по 1971 год.
- понимание своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций российского общества в произведениях советских фантастов, литераторов и кинематографистов;
- формирования уважения к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

На уровне педагога:

- участие в разного рода соревнованиях и мероприятиях,
- развитие новых форм учебно-воспитательной работы,
- проведение открытых мероприятий,
- участие в городских семинарах, в курсах повышении

квалификации.

- создание и ведение социального проекта спортивной направленности. На уровне учащегося:

- формирование и поддержание интереса к данному виду спорта,
- выступать амбассадором в детских коллективах по продвижению Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок-Луна».
- участие всех учащихся в проводимых соревнованиях, фестивалях и мероприятиях,
- составление спортивных номеров, заинтересованность в личном росте,
- качество исполнения различных прыжков,
- повышение уровня физической подготовки.

третьего года обучения

Предметные результаты – компетентность в сфере предметной области. В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок - Луна» у учащихся в рамках модуля - «Физкультурно-спортивная активность, спортивная скакалка» и модуля «Соревнования – Фестивали – Космический прыжок», должна повыситься функциональная возможность организма, сформироваться положительное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, система специальных знаний, умений и навыков:

- знать доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Спортивной скакалкой;
- знать правила судейства соревнований;
- владеть умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой (базовые прыжки с короткой скакалкой, базовые

прыжки с длинной скакалкой,);

- уметь выполнять не менее 30-40 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 8.

- уметь выполнять в команде не менее 100 прыжков через длинную скакалку за 120 секунд, согласно раздела 9.

- понимать сигналы и в движении реагировать на них;

Развитие происходит постепенно, учитывая возраст учащихся. Существенным признаком их развития являются положительные изменения основных физических процессов организма учащегося. Развитие основных физических качеств включает следующие способности: скоростные, силовые, координационные, выносливость и гибкость.

В рамках модуля «Юный астроном» и модуля «Начало космической эры»

- Умение работать с астрономическим календарем
- Ориентироваться по Солнцу
- Знать имена планет
- Знать планеты земной группы
- Знать планеты – гиганты
- Знать малые тела Солнечной системы
- Уметь находить на небе Полярную звезду
- Знать Лунные объекты и наиболее крупные Лунные кратеры
- Умение вести журнал наблюдения Луны в течении месяца
- Умение создать модель смену времён года на Земле, модель

падение солнечных лучей на земную поверхность

- Умение создать звёздный атлас
- Знать историю советской космонавтики периода с 1957 года по

1971 год.

В результате воспитательной деятельности учащиеся должны получить:

- опыт спортивной и соревновательной деятельности;
- навыки командного взаимодействия;
- понимание учащимися понятия мировой значимости

достижений советской космонавтики в период 1957 года по 1971 год.

- понимание своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно- нравственных традиций российского общества в произведениях советских фантастов, литераторов и кинематографистов;
- формирование уважения к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

На уровне педагога:

- участие в разного рода соревнованиях и мероприятиях,
- развитие новых форм учебно-воспитательной работы,
- проведение открытых мероприятий,
- участие в городских семинарах, в курсах повышении квалификации,
- создание и ведение социального проекта спортивной направленности.

На уровне учащегося:

- формирование и поддержание интереса к данному виду спорта,
- выступать амбассадором в детских коллективах по продвижению Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Космический прыжок-Луна».
- участие в подготовке и реализации социального проекта спортивной направленности.
- участие всех учащихся в проводимых соревнованиях, фестивалях и мероприятиях,
- составление спортивных номеров, заинтересованность в личном

росте,

- качество исполнения различных прыжков,
- повышение уровня физической подготовки.

Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности.

Этап	Регулятивные универсальные учебные действия	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Базовый уровень	умение ставить цель и планировать деятельность; умение восстанавливать работоспособность; умения самоанализа умение контролировать и корректировать свою деятельность в обществе; умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем; умения самоконтроля и самооценки; умения саморегуляции; умение	умение самостоятельного поиска и выделения информации; аналитические умения; умение сравнения, подведение под понятие; умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму; умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию; умение смыслового чтения, понимания и адекватной оценки информации; умение комбинировать известные алгоритмы деятельности; умение работать	умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; навык доброжелательного сотрудничества; умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач; навык бесконфликтного общения

	рефлексии	в материальной и информационной среде; умение самостоятельного поиска и решения проблем, выполнения творческих заданий	
--	-----------	--	--

Личностные результаты.

Этап	Личностные универсальные учебные действия	Регулятивные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Базовый уровень	умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности; умение осознать сопричастность к коллективу; умение принять традиции,	умение соблюдать нормы и правила поведения на занятиях и в обществе; умение анализировать и оценивать свою деятельность, умение	умение слушать и эффективно вести диалог; умение выразить свою позицию; умение устанавливать

ценности, коллектива; навыки личной гигиены и безопасной деятельности; умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат; формирование и принятие ценности здоровья; потребность в ЗОЖ; навык составления оптимальных двигательных режимов, режима труда и отдыха; умение видения перспективы применения полученных знаний в жизненном самоопределении; умение оценить результаты навыков и умений выживания в природной среде; формирование ценности гражданственности понятия патриотизма	регулировать своё поведение, физическое состояние; умение оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, норм и этических ценностей; умения оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей	коммуникативные умения и навыки взаимодействия при решении задач, выполнять различные роли в группе; умение уважать, признавать мнение; умение контроля, оценки и коррекции деятельности партнера, членов коллектива; умение эффективного взаимодействия в команде
--	---	--

Задачи для стартового уровня:

Обучающие:

- формировать установку на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям видом спорта спортивная скакалка;

- формировать навыки основных двигательных умений и навыков.

- формировать научный интерес в области астрономии солнечной системы.

Развивающие (оздоровительные):

- сохранять и укреплять здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся, посредством спортивной скакалки;

- развивать творческие способности детей;

- развивать волевые и мотивационные качества учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость;

- формировать коммуникативные умения и культуру поведения и сотрудничества.

- формировать интерес к изучению истории советской космонавтики.

- формировать интерес к астрономии как к науке.

- Космос как философия человечества.

Задачи для базового уровня:

Обучающие:

- развивать и сохранять навыки здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям видом спорта спортивная скакалка;

- развивать навыки основных координационных и сложных двигательных способностей обучающегося.

- развивать научный интерес в области астрономии солнечной системы.

- формировать интерес в области истории лунных программ российской и международной космонавтики.

Развивающие (оздоровительные):

- сохранять и укреплять здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся, посредством спортивной скакалки;
- развивать творческие способности детей;
- развивать волевые и мотивационные качества учащихся

Ресурсное обеспечение программы состоит из двух частей:

Материально-техническое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Скакалка скоростная	штук	25
2.	Олимпийские диски 2,5 -5-10-15-20-25 кг.	штук	4 комп.
3.	Гантели 6-8-10-12-14-16 кг.	штук	1 комп.
4.	Гриф - армлифтинг	штук	1
5.	Гриф олимпийский	штук	4
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Надувная акробатическая дорожка	штук	1
9.	Музыкальный центр	штук	1 на педагога
10.	Секундомер	штук	2
11.	Счетчик для прыжков	штук	25
12.	Мобильное приложение для платформ Android и IOS- «Jumpion» «Мобильный скиппинг»	штук	200
13.	Телескоп	штук	3
14.	Бинокль	штук	5

15.	Проектор светодиодный	штук	1
16.	Ноутбук	штук	1
17.	Платформа для атлетических упражнений	штук	1
18.	Тренажер для развитие силы кистей	штук	1

Список использованных источников

Интернет-ресурсы

Литература для педагога:

1. Бойко В.В. Инновационные подходы и их применение в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный
Режим доступа:
[http://www.nauka2020.ru/MKN_7\(32\)2019.pdf](http://www.nauka2020.ru/MKN_7(32)2019.pdf). ISSN 2413-6379. Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование: материалы Международной научно-практической конференции 14-15 июня 2019 г. Орел /МАБИВ – Орел, 2019. – № 7(32). – стр. 215-222.
2. Бойко В.В. Комплексная методика занятия скиппингом со студентами (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием/ под ред. А.А. Клетнева. - Нижневартовск. Нижн. гос. гум. универ., 2012. С.47-53.
3. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.
4. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с
5. Бойко В.В. Не Олимпийские виды спорта. Роуп-скиппинг спорт для всех(научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 29 марта 2013 г.) Отв. ред. А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. С.121-128.
6. Бойко В.В. Новый вид спорта роуп-скиппинг. Влияние занятий скиппингом на функциональное состояние человека (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 14 марта 2014 г.) Отв. ред. А.А.

Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2014. С213-218.

7. Бойко В.В. Особенности методики обучения роуп-скиппингу (прыжкам через скакалку) детей старшего дошкольного возраста (научная статья) Проблема обеспечения качества дошкольного образования в условиях введения ФГОС: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. –М.: Педагогическое общество России, 2013. С.143-150.

8. Бойко В.В. Перспективы развития «Роуп-скиппинга» как студенческого вида спорта в России (научная статья) Электронная.

9. Бойко В.В. Применение роуп-скиппинга в средних и высших учебных заведениях по управлению массовым спортом на региональном уровне. Бойко В.В., Музалевский А.А. Ученые записки Орловского государственного университета № 4 (85) 2019. – С.214-219. из перечня журналов ВАК РФ, по состоянию на 28.12.2018г.].

10. Бойко В.В. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного Бойко В.В., Карнюхина Л.А. Ученые записки Орловского государственного университета № 3 (80) 2018. – С.219-224. из перечня журналов ВАК РФ, по состоянию на 28.12.2018 г.].

11. Бойко В.В. Применения модуля «спортивная скакалка» в рабочей программе по дисциплине «физическая культура» для развития координации у студентов вуза (научная статья) Бойко В.В., Соломченко М.А., Горбачева О.А. Успехи современной науки и образования. - Том 1. - г. Белгород, 2016. - №3. - С.55-[№787 из перечня изданий, входящих в международные реферативные базы данных и системы цитирования по состоянию на 17.02.2016 года; МБД: AGRIS]

12. Бойко В.В. Принципы психологии в стрессовой ситуации (соревнованиях) для спортсменов, обучающихся в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_8\(33\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_8(33)2019.pdf). – ISSN 2413-6379. Н 34 Наука-2020 Наука-2020 : Наука, спорт, туризм : материалы III Международной научно-практической конференции 11-12 октября 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 8(33). –

169 с. –Стр. 24-28.

13. Бойко В.В. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста при использовании комплекса «спортивная скакалка» (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (г. Нижневартовск, 20—21 марта 2015 г.) Отв. ред. Л.Г. Пащенко. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2015. С.141-145.

14. Бойко В.В. Роуп-скиппинг – вид спорта для всех (научная статья) Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 1 марта 2013 г. под ред. Э.В. Маркин, А.С. Парфенов – Орле ГАУ, 2013. С.7-14.

15. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка) – новый вид спорта для студентов (научная статья) Физическая культура и спорт в Российском обществе: прошлое, настоящее и будущее. Всероссийская научно-практическая интернет-конференция с международным участием. – Орел, изд. ОФ-РАНХиГС, 2014. С.111-114.

17. Бойко В.В. Стратегическое планирование в развитии нового вида спорта роуп-скиппинг в России (научная статья) Физическая культура и спорт в современном социуме. Материалы международной научно-практической конференции. Март 2014 г., г. Орел: ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет» 2014. С.163-165.

18. Бойко В.В. Теория и методика спортивной тренировки (роуп-скиппинг) Орел:

«ОГУ имени И.С. Тургенева», 2019. – 44 с.

19. Бойко В.В. Физическая культура в школе. Спортивная скакалка – вид спорта доступный для всех (научная статья) Физическая культура, спорт и здоровье: «Виртуаль 23»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 1-20 апреля 2014 г. под ред. Проф. М.М. Полевщикова. –

Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2014. С.76-82.

20. Бойко В.В. Школьная физкультура. rope skipping (спортивная скакалка) –вид спорта доступный для всех (научная статья)

Электронный

<http://docplayer.ru/60451770Nauka2020mezhdunarodnyynauchnyyzhurnal.html>

Международный научный журнал «Наука 2020» Сб. Международной научно-практической конференции (г. Орел 12-14 февраля 2016), научно-издательский центр МАБИВ, стр. 140-148.

21. Буххейт М., Раббани А., Бейги Х.Т. (2014). Прогнозирование изменений интенсивности бега с высокой интенсивностью с острой реакцией на короткие прыжки со скакалкой у детей. Журнал спортивной науки и медицины 13, 476-482. [РМС бесплатная статья] [PubMed] [Google Scholar].

22. Взаимосвязь между двойными прыжками на скакалке и спринтерской успеваемостью у младших школьников Миягучи, Казуёси 1; Демура, Шиничи 2; Омоя, Масаси 3 Журнал исследований прочности и кондиционирования: ноябрь 2015 г., том 29, выпуск 11, с. 3229-3233. doi: 10.1519 / JSC.0000000000000543.

23. Влияние 7 недель тренировок по прыжкам со скакалкой на сердечно-сосудистую выносливость, скорость и ловкость у мальчиков-учеников средней школы partavi, s.: effects of 7 weeks of rope-jump training on cardiovascular endurance...Sport Science 6 (2013) 2: 40-43.

25. Влияние занятий скакалкой на физическую подготовленность от 9 до 10 лет студенток. Advances in Applied Science Research, 2015, 6(4):135-140 Available online at www.pelagiaresearchlibrary.com.

26. Влияние программы подготовки к прыжкам через скакалку на Уроки физической культуры по Силе, Скорости и Иначе VO2 max у детей Nebahat Eler, Hakan Acar Universal Journal of Educational Research 6(2): 340-345, 2018 <http://www.hrpub.org> DOI: 10.13189/ujer.2018.060217.

28. Влияние спортивной обуви на подошвенную силу при скакалке
Авторы: Хай-бин Ю; Чоттидао Мончай; Юнг-Шэнь Цай. DOI: [10.1504 /](https://doi.org/10.1504/)

IJESB.2018.092260 Международный журнал экспериментальной и вычислительной биомеханики, 2018 том 4

№ 2/3, с.184 – 195.

29. Габбетт Т.Дж., Шеппард Дж.М., Причард-Пешек К.Р., Леверитт М.Д., Алдред М.Дж. (2008) Влияние разогрева закрытых навыков и открытых навыков на показатели скорости, изменения скорости направления, вертикального прыжка и реактивной ловкости у спортсменов командных видов спорта, Журнал исследований силы и кондиционирования 22 , 1413-1415. [PubMed] [Google Scholar].

30. Джонс Д., Сквайрс С, Родаль К. Эффект от скакалки на физическую работоспособность. Res Q 33: 236–238, 1962.

31. История роуп скиппинга (спортивной скакалки) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://vk.com/doc-118349126_554829944?hash=07625d183d030be814&dl=4f1e24f79cea538d2d
Дата доступа: 03.06.2020.

32. Китагава Дж. Исследование о скакалке. Бюллетень летописи фитнеса и спортивных наук, Natl Inst Fitness Sports Kanoya 2: 61–66, 1987.

33. Макарук Х. (2013) Острое влияние разминки прыжков со скакалкой на силу и способность прыгать у легкоатлетов. Польский журнал спорта и туризма 20, 200-204. [Google Scholar].

34. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ 04-10/2554 - 113 с.

35. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://government.ru/info/35559/> - Дата доступа: 10.07.2020.

36. Обожина, Д. А. О 212 Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб. пособие / Д. А. Обожина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 76 с.

37. Орхан С. (2013). Влияние взвешенной тренировки прыжками со скакалкой, выполняемой методом повторения, на частоту сердечных

сокращений, анаэробную силу, ловкость и время реакции баскетболистов. Прогресс в области биологии окружающей среды 7, 945-951. [Google Scholar].

38. Физкультурно-спортивные организации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://fb.ru/article/398393/fizkulturno-sportivnyie-organizatsii-klassifikatsiya-factoryi-razvitiya-i-deyatelnosti> Дата доступа: 03.07.2020.

39. Харпе Д. (1982) Принципы спортивной тренировки: введение в теорию и методику тренировки. Спортверлаг, Берлин, Германия. [Google Scholar].

40. Школьная программа пропуска веревки для подростков: результаты рандомизированного исследования Авторские ссылкиоткрывают оверлейную панель [Эми С. Хаа Крис Лонсдейлб Йохан УҮНга Дэвид Р. Любанс](#)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743517302050>

41. Астрономия на пальцах. Для детей и родителей, которые хотят объяснять детям Александр Никонов.

42. Как наблюдать за звёздами из окна. Практический гид Руслан Ильницкий.

43. Лекции о Солнце Сергей Арктурович Язев.

44. Как наблюдать за звёздами. Практический гид Руслан Ильницкий.

45. Луна. Наблюдая за самым знакомым и невероятном М.Ю.

Шевченко

Литература для детей и родителей:

1. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с.

2. Бойко В.В. Методические рекомендации к Программе дополнительного образования (учебно- методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2019. -58 с.

3. Мобильное приложение для платформ Android и IOS - «Jumpion» «Мобильный скиппинг» «Федерация роуп скиппинга (спортивной скакалки)

Пензенской области».

4. Астрономия на пальцах. Для детей и родителей, которые хотят объяснять детям Александр Никонов.

5. Как наблюдать за звёздами из окна. Практический гид Руслан Ильницкий.

6. Луна. Наблюдая за самым знакомым и невероятном М.Ю. Шевченко

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Космический прыжок-Марс»
1 год обучения

	Тема	Количество часов									всего
		сен	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	
1.	Правила безопасности поведения на занятии по спортивной скакалке.	1				1					2
2.	Раздел 1. Базовые прыжки. Вызов 1.	12	12	12							36
3.	Раздел 2. Базовые Прыжки. Вызов 2.				12	12	10				34
4.	Раздел 3. Силовые прыжки (двойное вращение).			2	2	2	2	2			10
5.	Раздел 4. Базовые прыжки и силовые упражнения с гирей.						1	2	2	2	7
6.	Раздел 5. Базовые прыжки и					2	2				4

	силовые упражнения с гантелями.										
7.	Раздел 6. Базовые прыжки и силовые упражнения со штангой.							2			2
8.	Раздел 7. Базовые прыжки и подтягивание на гимнастической								2		2

	перекладине.										
9.	Раздел 8. Упражнения с длинной скакалкой, личное.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	20
10.	Раздел 9. Упражнения с длинной скакалкой в команде.			1	3	3	3	3	3	4	20
11	Раздел 10. Силовые упражнения - армлифтинг.					2	2	2	2	2	10
12.	Раздел 11. Юный астроном.	3	3	3	3		2	4	2		20
13.	Раздел 12.									2	2

	Астрономический туризм										
14.	Раздел 13. Начало космической эры.	3	1	2							6
15.	Раздел 14. Участие в соревнованиях.		4		2			2	6	4	18
16.	Раздел 15. Участие в фестивалях.								2	7	9
17.	Раздел 16. Космические профессии – космическая биология.	3	1	2				2	1	1	10
18.	Раздел 17. Космические профессии – космическая физиология.		1					2	1		4
	Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

	Тема	Количество часов									всего
		сен	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	
1.	Правила безопасности поведения на занятии по спортивной скакалке.	1				1					2
2.	Раздел 1. Базовые прыжки. Вызов 1.	6	6	6	5						23
3	Раздел 2. Базовые Прыжки. Вызов 2.			8	8	8	8	6			38
4	Раздел 3. Силовые прыжки (двойное вращение).				2	2	2	2	2	2	12
5	Раздел 4. Базовые прыжки и силовые упражнения с гирей.					2	2	2	2		8
6	Раздел 5. Базовые прыжки и силовые упражнения с гантелями.							2	2	2	6

7	Раздел 6. Базовые прыжки и силовые упражнения со штангой.						2	2			4
8	Раздел 7. Базовые прыжки и подтягивание на гимнастической перекладине.								2	2	4
9	Раздел 8. Упражнения с длинной скакалкой,	5	5	5	5						20

	личное.										
10	Раздел 9. Упражнения с длинной скакалкой в команде.	5	5	5	4	1					20
11	Раздел 10. Силовые упражнения - армлифтинг.					2	2	2	2	2	10
12	Раздел 11. Юный астроном.	4	4			2			5	5	20
13	Раздел 12. Астрономический туризм									2	2
14	Раздел 13. Начало	1	1			2	2				6

	космической эры.										
15	Раздел 14. Участие в соревнованиях.	1	2				2	4	6	3	18
16	Раздел 15. Участие в фестивалях.						2		3	4	9
17.	Раздел 16. Космические профессии – космическая биология.	1	1			4	2	2			10
18.	Раздел 17. Космические профессии – космическая физиология.							2		2	4
	Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

3 год обучения

	Тема	Количество часов									всего
		сен	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	
1.	Правила безопасности поведения на занятии по спортивной скакалке.	1				1					2
2.	Раздел 1. Базовые прыжки. Вызов 1.	2	2	2	2	2	2				12
3.	Раздел 2. Базовые Прыжки. Вызов 2.	6	6	6	6	2	6	6			38
4.	Раздел 3. Силовые прыжки (двойное вращение).				2	2	2	2	2	2	12
5.	Раздел 4. Базовые прыжки и силовые упражнения с гирей.				2	2	2	2			8
6.	Раздел 5. Базовые прыжки и силовые упражнения с гантелями.		2	2	2						6
7.	Раздел 6. Базовые прыжки и					2	2				4

	силовые упражнения со штангой.										
8.	Раздел 7. Базовые прыжки и подтягивание на гимнастической перекладине.							2	2		4
9.	Раздел 8. Упражнения с длинной скакалкой, личное.	4	4	4	4	4	2	2			24
10.	Раздел 9. Упражнения с длинной скакалкой в команде.				4	4	4	6	4	2	24
11.	Раздел 10. Силовые упражнения - армлифтинг.			4			4	1		4	13

12.	Раздел 11. Юный астроном.	5	4			2			4	5	20
13.	Раздел 12. Астрономически й туризм									2	2
14.	Раздел 13. Начало	3	3								6

	космической эры.										
15.	Раздел 14. Участие в соревнованиях.		3	2	2	3			8		18
16.	Раздел 15. Участие в фестивалях.							3	4	2	9
17.	Раздел 16. Космические профессии – космическая биология.	3		4						3	10
18.	Раздел 17. Космические профессии – космическая физиология.									4	4
	Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Календарный план воспитательной работы Дополнительно4й
 общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Космический прыжок-Марс»

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	«Первые в Космосе» - Луна -2 –Луная программа советской космонавтики 1959	Сентябрь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
2.	«Первые в Космосе» - Первый длительный космический полёт – Герман Титов	Сентябрь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
3.	«Первые в Космосе» Начало космической эрой - Искусственный Спутник Земли - 1957	Октябрь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК

4.	«Первые в Космосе» Начало космической эры – Искусственный Спутник Земли-1957	Октябрь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
5.	Луна – спутник Земли – Национальный проект Космос – Лунная программа.	Ноябрь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
6	«Первые в Космосе» Марс – 2 Марсианская программа советской космонавтики 1971 год.	Ноябрь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
7.	«Первые в Космосе» Марс – 3 Марсианская программа советской космонавтики 1971 год.	Декабрь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
8.	Герои Космоса	Декабрь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК

9.	Новый год 2027 -70 лет старта Космической Эры	Январь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
10.	Звезда по имени Солнце - Национальный проект Космос – Космос Атом.	Январь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
11.	«Первые в Космосе» - Луна -9 –Луная программа советской космонавтики 1966	Февраль	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
12.	Военный Космос	Февраль	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
13.	«Первые в Космосе» - Венера -3 программа советской космонавтики – 1966 год	Март	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
14.	Знаете каким он парнем был – Памяти Юрия Гагарина.		Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК

15.	Творческий проект (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
16.	«Тарханы» - первый полёт в космос А.М. Самокутяева	Апрель	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
17.	«Первые в Космосе» -	Апрель	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
18.	День Победы	Май	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
19.	Луна спутник Земли – Национальный проект Космос – Лунная программа.	Май	Викторина Соревнования	Фотоотчет в группе ВК
20.	«Первые в Космосе» Чайка - Валентина Терешкова первая женщина космонавт	Июнь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в ВК

21.	Памяти Героя Российской Федерации, лётчика космонавта Российской Федерации А.М. Самокутяева	июнь	Викторина Соревнования	Фотоотчет в ВК
22.	«Первые в Космосе» - первая орбитальная станция Салют-1 1971 год		Викторина Соревнования	Фотоотчет в ВК