

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Детский центр здоровья и спорта

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 4 от 04.06.2020г.



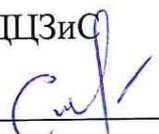
Утверждена директором  
ГАОУ СО «Дворец молодёжи»  
\_\_\_\_\_ К.В.Шевченко  
Приказ № 358-д от 15.06.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Прыжки в воду»**

Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Согласовано

Зав. ДЦЗиС

  
\_\_\_\_\_ С.Н. Сычева  
«18» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Авторы-составители программы:

А.А.Селезнев,  
тренер-преподаватель  
Т.Е.Ермолаева,  
тренер-преподаватель

Екатеринбург 2020г.

# 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка.

### ***Общая характеристика программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прыжки в воду» (далее – программа) сроком реализации 1 год имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на детей 5-7 лет.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни дошкольников и младших школьников.

### ***Актуальность программы.***

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством РФ в 2009 году, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране, как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганда нравственных ценностей физической культуры и спорта.

В настоящее время занятия детей физической культурой в дошкольных учреждениях, а в особенности, детей, не посещающих дошкольные заведения, не обеспечивают минимум двигательной активности, необходимой для полноценного развития детского организма, на что указывает ряд научных исследований по проблемам физического воспитания дошкольников.

Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Поэтому, спортивные занятия разносторонней направленности в этом возрасте могут оказывать положительное влияние на физическое развитие детей, формировать у них интерес к занятиям разными видами спорта, в том числе прыжками в воду.

Регулярные занятия данным видом спорта укрепляют мышечную систему, развивают координацию движений и вестибулярный аппарат, вырабатывают силу воли и собранность. Освоение программы «Прыжки в воду», в том числе создает условия для дальнейшего обучения детей по предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки.

### ***Новизна программы.***

Прыжки в воду относятся к группе видов спорта со сложной координацией движений, который требует от спортсмена высокого уровня развития целого комплекса физических и психофизиологических качеств, а также разнообразных двигательных навыков. Спортсмен должен уметь хорошо плавать, владеть техникой акробатических, гимнастических, хореографических упражнений и прыжков на батуте. Для того чтобы освоить все необходимые многочисленные двигательные навыки требуется продолжительное время. Этим определяется необходимость ранней спортивной специализации в прыжках в воду. Поэтому набор в физкультурно-оздоровительные группы необходимо начинать в дошкольном возрасте, а именно в 5-6 лет.

Программа разработана с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ и отделений в системе Министерства образования Российской Федерации, на основе результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в области теории и методики прыжков в воду.

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

Направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности, овладение элементами прыжков в воду, развитие морально-волевых и нравственных качеств.

Освоение программы позволяет детям в дальнейшем продолжить обучение в группах спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки в воду».

Введение в учебный процесс соревновательной деятельности – это возможность не только проявить себя, достичь определенного результата, но и, побывав в ситуациях соперничества, развить в себе личностные качества, умение объективно оценивать результаты собственного труда.

### ***Адресат программы***

Данная программа разработана для детей от 5 до 7 лет. Программа составлена в соответствии с учётом возрастных физиологических и психологических особенностей детей возрастной категории старшего дошкольного и младшего школьного возраста (Приложение 1).

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются дети 5-7 лет, не имеющие серьёзных отклонений в здоровье, имеющие допуск врача к занятиям прыжками в воду.

Учебные группы формируются в составе 12-15 человек.

***Стартовый уровень*** программы предполагает разностороннюю двигательную подготовку, в процессе которой приобретаются начальные навыки: гимнастические, акробатические, прыжков на батуте и прыжков в воду. Обучение по данной программе позволяет выявить склонности и способности детей к виду спорта «Прыжки в воду».

### ***Педагогические принципы реализации программы:***

- 1) индивидуальный подход к ребенку (с учетом возрастной категории и образовательного запроса); учет индивидуальных особенностей, обучающихся в целях наибольшего развития их способностей.
- 2) наглядность и доступность позволяет учащимся создать правильное представление об основах техники плавания и прыжков в воду, предполагает показ, объяснение;
- 3) связь теории и практики выражается в осознанном применении обучающимися приобретенных знаний, умений и навыков;
- 4) систематичность и последовательность включает в себя такие положения, как регулярность, повторяемость и последовательность;
- 5) ориентация на интерес и инициативу ребёнка.

Особое внимание в процессе обучения уделяется психологической подготовке детей, с целью преодоления страха высоты и воды, укрепления уверенности в своих силах. С детьми 5-7 лет основными задачами психолого-педагогической работы

являются: формирование устойчивой мотивации к занятиям физкультурой и спортом, создание комплексной установки на обучение, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности.

Для более успешного освоения обучающимися общеразвивающей программ тренером-преподавателем используются следующие педагогические **методы**:

- словесный – объяснение материала (беседа, рассказ);
- наглядный – показ (демонстрация упражнения тренером, старшими учениками, схематичный показ с использованием моделей человека, иллюстративного материала);
- практический – тренировочные упражнения, направленные на развитие физических качеств, обучение технике плавания и прыжков на батуте);
- соревновательный;
- игровой.

#### **Объем, срок освоения общеразвивающей программы.**

Программа рассчитана на 204 часа.

Срок реализации программы – 1 год.

Минимальный возраст для зачисления – 5 лет

Максимальный возраст зачисления детей – 7 лет

Наполняемость групп – не более 15 человек.

#### **Формы обучения и виды занятий.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для спортивно-оздоровительных групп по прыжкам в воду реализуется в очной форме и включает теоретическую подготовку, тактическую, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку: занятия гимнастикой, акробатикой, хореографическую подготовку, а также применение легкоатлетических упражнений, плавания и, непосредственно, прыжки в воду.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия. Группы смешанные – мальчики и девочки.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

В подготовку также входят: участие в соревнованиях, тестирование, выполнение контрольных нормативов, восстановительные мероприятия, участие в показательных выступлениях, открытые занятия.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час в зале, 1 час в бассейне). Академический час - 40 минут. Максимальное количество учебных часов в неделю – 6 часов.

## 1.2. Цель и задачи

**Цель:** укрепление физического и психического здоровья детей через занятия прыжками в воду; выявление одарённых детей для продолжения обучения на следующих этапах подготовки.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- изучение правил техники безопасности в бассейне и спортивном зале.
- обучение детей основам техники прыжков в воду.
- овладение необходимыми теоретическими знаниями в области гигиены человека, истории развития вида спорта «прыжки в воду», также изучение правил участия в соревнованиях.

#### *Развивающие:*

- формирование физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, координационные и силовые способности);
- формирование навыков правильного дыхания, укрепление сердечно-сосудистой и нервной системы, закаливание организма ребенка.

#### *Воспитывающие:*

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- формирование позитивных межличностных отношений в группе (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).
- содействие формированию здорового образа жизни, ориентирование учащихся на систематические занятия спортом.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### 1.3.1. Учебный план

Обучение основам техники прыжков в воду происходит в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине. Непосредственно на воде основное внимание уделяется изучению прыжков со снарядов различной высоты.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теоретические занятия	практические занятия	итого	
1	общая физическая подготовка		105	<b>105</b>	Выполнение контрольных нормативов
2	специальная физическая и техническая подготовка		77	<b>77</b>	Выполнение контрольных нормативов
3	теоретическая подготовка	12		<b>12</b>	Тестирование
4	контрольно-переводные испытания		2	<b>2</b>	Выполнение контрольных нормативов
5	контрольные соревнования		4	<b>4</b>	Участие в соревнованиях
6	открытые занятия	-	4	<b>4</b>	Участие в открытом занятии
<b>общее количество часов в год</b>		<b>12</b>	<b>192</b>	<b>204</b>	

#### 1.3.2. Содержание учебного плана.

##### **Тема1. Общая физическая подготовка и техническая подготовка.**

**Практика.** Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся: бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде – игры с мячом, прыжки в воду, эстафеты.

Большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота и выносливость, а также создают благоприятный

эмоциональный фон для возникновения мотивационной готовности к занятиям. Выполнение упражнений в игровой форме требуют проявления волевых усилий, которые будут необходимы в процессе освоения содержания программы.

## **Тема2. Специальная физическая подготовка и техническая подготовка.**

### **Специальная физическая подготовка.**

**Практика.** Специальная подготовка прыгуна в воду включает общеразвивающие, гимнастические, акробатические, хореографические упражнения, упражнения на батуте и прыжки в яму с поролоном с жесткой опоры и с трамплина, обучение плаванию, а также простейшие прыжки в воду.

**Общеразвивающие упражнения** в учебно-оздоровительных группах используются для укрепления организма детей, а также создания представления и обучения выполнению простейших общеразвивающих упражнений.

В процессе занятий используются следующие упражнения: передвижения в колонне по одному (бег, прыжки, многоскоки), движения руками вперед, в стороны, вверх, круговые, наклоны в стороны и вперед, приседания, упор лежа, упор сидя.)

**Гимнастические упражнения** используются для развития физических качеств, таких как гибкость, быстрота, координация движений. В занятиях используются упражнения в лазании по гимнастической стенке, передвижения по скамейке (упражнения на равновесие), висы и подтягивания на перекладине.

**Акробатические упражнения** используются для изучения элементарных упражнений специальной подготовки прыгуна в воду, это кувырки (вперед и назад), перекаты, стойка на трех точках, «мостик», стойка на лопатках («березка»), переворот боком («колесо»). Кроме того, акробатические упражнения развивают координационные способности, гибкость, быстроту реакции, прыгучесть и другие качества, необходимые для обучения прыжкам в воду.

**Упражнения на батуте** являются основой для дальнейшего изучения техники прыжков в воду. Сами по себе прыжки на батуте способствуют развитию целого комплекса физических качеств. На этапе начальной подготовки при занятиях с детьми 5 – 6 лет необходимо изучить следующие упражнения: подскоки с различным положением рук (на поясе, внизу, сверху, с движением рук). Подскоки с группировкой и «согнувшись» из исходного положения руки вверх и с движением рук. Изучение приходов на сетку в сед, на живот, на спину из различных исходных положений. Изучение  $\frac{1}{4}$  оборота вперед на живот и  $\frac{1}{4}$  оборота назад на спину.

**Хореографические упражнения.** Проведение занятий по хореографии способствует формированию правильной осанки у детей, формированию правильного распределения усилий при натяжении ног во время выполнения прыжков, что создает красоту прыжка. На начальном этапе изучаются простейшие упражнения, это: упражнения у хореографического станка (движения ногами из шестой и третьей позиции). Особое внимание следует уделять натяжению ног, осанке и движениям рук.

Важным разделом подготовки на начальном этапе является **обучение плаванию**. За год занятий дети должны научиться держаться на воде в условиях глубокого бассейна, и приобрести навыки ныряния и элементов плавания. Для этого используются упражнения на передвижения по дну бассейна (в условиях мелкой

ванны), погружение в воду с головой на задержке дыхания, упражнения на всплывание и лежание на воде. На занятиях применяется игровой метод, что делает урок более эмоциональным и способствует повышению мотивации детей к занятиям этим видом спорта.

Для обучения навыкам плавания на глубокой части бассейна используются поддерживающие средства (поплавки, нарукавники).

**Прыжки в воду.** Дети, научившиеся держаться на воде, переходят к изучению простейших прыжков в воду. А именно: соскоки вперед и назад с борта бассейна с различным положением рук (вверху, внизу и с движением рук), прыжки с трамплина 1 метр с различным положением рук (вверху, внизу и с движением рук) с группировкой и согнувшись. Перед началом обучения прыжкам с входом в воду вниз головой необходимо научить детей преодолевать страх глубины, задерживать дыхание на достаточно большое время, уметь сосредоточиться на выполнении изученных движений в отталкивании и при входе в воду.

#### **Техническая подготовка.**

**Практика.** Обучение прыжкам в воду начинается с изучения техники прыжков в условиях наземной подготовки. Для этого используется широкий круг имитационных упражнений, а также выполнение основных элементов техники прыжков на батуте и «сухом» трамплине.

**Прыжки в яму с поролоном с жесткой опоры и с трамплина** используются для создания представлений об отталкивании с жесткой опоры и с трамплина (подвижной опоры). В процессе обучения дети приобретают навыки сохранения равновесия в полете, принятия положений группировок.

**Прыжки в воду: трамплин 1 метр:** освоение соскоков вперед, назад руки вниз, с движением рук, в полной координации; спад вперед стоя согнувшись, руки сведены над головой, спад вперед сидя в группировке, сидя согнувшись.

#### **Тема 3. Теоретическая подготовка**

**Теория.** Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед или сообщений в начале занятия или в паузах между выполнениями упражнений с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей.

#### **Правила поведения и техники безопасности.**

Правила поведения в спортивном зале и бассейне до начала и во время занятий. Требования к занимающимся в спортивном зале и в бассейне.

Правила пользования спортивным оборудованием и инвентарем (батут, гимнастическая стенка, акробатическая дорожка, трамплином и др.)

#### **История развития прыжков в воду.**

Рассказы о знаменитых прыгунах в воду, чемпионах Олимпийских игр, Европы и мира с использованием фото, и видео материалов.

#### **Терминология прыжков в воду.**

Названия прыжков и акробатических упражнений, прыжков на батуте и сухом трамплине: трамплин, вышка, соскок, спад, выпрямленные ноги, «натянутые носки», положение «группировка» и согнувшись, прыжок с движением рук, руки наверху, руки внизу, без движения руками, спад вперед, спад назад, спад стоя или сидя в группировке, согнувшись, прыжки на батуте, акробатика (кувырки, стойки и т.п.).

*Сведения о строении человека.*

Основные понятия о частях тела и системах организма человека, влиянии спортивных упражнений на развитие физических и личностных качеств.

*Гигиена и закаливание.*

Режим дня. Значимость соблюдения личной и общественной гигиены. Основные правила личной гигиены. Основы здорового питания. Закаливание, его значение для укрепления и сохранения здоровья. Закаливание в домашних условиях и на занятиях прыжками в воду.

*Правила организации и судейства соревнований.*

Правила поведения на соревнованиях и требования к качеству исполнения прыжков. Правила оценки исполнения прыжков.

#### **Тема 4. Контрольно-переводные испытания.**

**Практика.** С целью контроля за темпом освоения обучающимися учебного материала, полнотой освоения содержания программы в течение учебного года учащиеся спортивно-оздоровительных групп проходят промежуточную и итоговую аттестацию (открытые занятия, соревнования) по общей и специальной физической подготовке с учетом нормативов по виду спорта «прыжки в воду». Результатом обучения по программе является сравнительный анализ сдачи нормативов каждым обучающимся.

#### **Контрольные соревнования.**

В процессе обучения дети могут принимать участие в городских юношеских соревнованиях, а также участвуют в соревнованиях по окончании учебного года.

#### **Открытые занятия.**

Содержание занятия:

демонстрация обучающимися начальных навыков прыжков в воду (солдатик вперед, солдатик вперед в группировке, солдатик назад, солдатик назад в группировке, спад вперед, спад назад)

- свободные прыжки с вышки и трамплина 3 метра.
- беседа с родителями и анкетирование (Приложение 4).

В процессе занятий осуществляются восстановительные мероприятия, ускоряющие процессы восстановления и снижающие нагрузку на психическое состояние ребёнка:

- Свободное плавание.
- Активный отдых – игры на мелкой части бассейна.

#### **Психолого-педагогическая подготовка.**

Задачами психолого-педагогической подготовки являются содействие развитию дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать усталость и страх перед выполнением новых спортивных элементов. Тренером-преподавателем контролируется соблюдение правил поведения детей на занятиях, прививается интерес к данному виду спорта. Основным методом является метод убеждения, подбираются примеры, аналогии и сравнения.

На занятиях моделируются соревновательные ситуации, ситуации, требующие проявления терпения, настойчивости, преодоления психологических барьеров.

В течение всего периода обучения осуществляется психологическая диагностика: развитие мотивации, двигательной памяти, стрессоустойчивости, способности к концентрации внимания, индивидуальных качеств личности.

Тренер-преподаватель ведет педагогическое наблюдение за обучающимися по следующим параметрам: волевые качества, уравновешенность, уровень тревожности, самоорганизованность, уровень коммуникаций.

Проводятся индивидуальные беседы с обучающимися и родителями по итогам психологической диагностики и педагогического наблюдения.

### **1.3.3. Планируемые результаты.**

#### *Предметные результаты*

- понятие о виде спорта «Прыжки в воду» и его роли в укреплении здоровья;
- понимать и выполнять учебную задачу, поставленную тренером;
- знание правил безопасного поведения в спортивном зале и бассейне, техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря;
- понятие о здоровом образе жизни, гигиене, умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- знания о функциональных возможностях организма;
- владение основными элементами выполнения прыжков в воду с бортика бассейна, трамплина 3м и 5м;

#### *Личностные*

- понимание необходимости сохранения и укрепления своего здоровья, профилактики заболеваний и перенапряжения;
- формирование навыков здорового образа жизни; умения рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- готовность к саморазвитию и самообучению;
- формирование уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, их мнению, готовности достигать взаимопонимания со сверстниками и старшими людьми;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- развитие положительных качеств личности, умение управлять своими эмоциями;

#### *Метапредметные результаты*

- определение наиболее эффективных способов достижения спортивных результатов;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать свои результаты, находить возможности и способы их улучшения.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

Программный материал	Месяцы									Всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1. Теоретическая подготовка	2	2	2		2	1	1	2		<b>12</b>
2. Общая физическая подготовка	9	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>105</b>
3. Специальная физическая подготовка	2	10	9	10	9	11	10	9	7	<b>77</b>
4. Психологическая подготовка			1		1		1	1		<b>4</b>
5. Открытое занятие				2					2	<b>4</b>
6. Контрольные нормативы									2	<b>2</b>
<b>Всего</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>204</b>						

### 2. Условия реализации общеразвивающей программы Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Батут – 4 шт.
- Бассейн
- «Сухой» трамплин
- Перекладина высокая и низкая
- Гимнастическая стенка
- Поролоновые маты
- Гимнастические маты
- Музыкальное сопровождение
- Тумбы для прыжков в воду
- Скакалки
- Акробатическая дорожка
- Шест для страховки в бассейне
- Ручные резиновые эспандеры

### 3. Информационное обеспечение программы:

1. Официальный сайт Федерации прыжков в воду – <http://russiadive.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Официальный сайт федерации плавания Свердловской области  
<https://uralswimming.ru/>

4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

1. Видео подборка с изображением эталонного исполнения прыжков в воду;
2. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, – Минск: РИВШ, 2010;
3. Фотоматериалы: «История прыжков в воду», «лучшие российские и зарубежные прыгуны в воду»;
4. Иллюстрации: стойки и технические приемы, классификация прыжков.

#### **4. Кадровое обеспечение**

Программа реализуется тренерами-преподавателями отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодежи» I и высшей квалификационной категорий, имеющие специальное образование, звания кандидата или мастера спорта по прыжкам в воду и опыт работы с детьми не менее 3 лет.

#### **5. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Содержание данной программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий, разнообразием применяемых упражнений общей и специальной подготовки в течение года.

В течение учебного года тренер-преподаватель ведёт оперативный контроль (педагогическое наблюдение) уровня освоения учащимися программы, а также выявляет наиболее способных к прыжкам в воду детей. По окончании обучения тренер-преподаватель может провести диагностику для более точного определения способностей ребёнка.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп проводится в начале учебного года на основе внешнего осмотра и уровня выполнения упражнений (Приложение 2).

С целью отслеживания динамики освоения учебного материала в течение года, не менее 2 раз проводятся открытые занятия с приглашением родителей (законных представителей) обучающихся.

Обучение по программе предполагает по итогам педагогического наблюдения за детьми обязательную коррекцию динамики освоения отдельных элементов техники прыжков, особенностей развития их двигательных и психических возможностей.

Основными критериями оценки освоения, обучающимися содержания программы, являются: уровень овладения основными элементами техники и тактики прыжков в воду, уровень развития физических способностей, мотивация к тренировочным занятиям, а также умение применять приобретенные навыки в соревновательных условиях.

Выполнение обучающимися контрольных нормативов организуется в конце учебного года. (Приложение 3)

## **6. Методическое обеспечение.**

### **Алгоритм занятия.**

Учебно-тренировочное занятие, продолжительностью 80 минут, имеет 3 части:

– подготовительная (разминка). Продолжительность от 5 до 10 минут, в зависимости от содержания, цели и состава группы. Цель – подготовка функциональных систем организма к выполнению элементов на спортивных снарядах;

– основная.

1. Упражнения в зале и на спортивных снарядах (батут, акробатическая дорожка, сухой трамплин, поролоновая яма). Продолжительность от 30 до 35 минут. Цель – овладение элементами общей и специальной спортивной подготовки для прыжков в воду.

2. Бассейн. Продолжительность 30-35 минут. Цель – осваивание техники прыжков в воду, прыжков с бортика, трамплинов 1м,3м и вышка 3м платформа, 5м.

– заключительная. Продолжительность от 5 до 10 минут. Цель – восстановление организма после нагрузки: выполнение расслабляющих и восстанавливающих упражнений, игры в воде.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и прыжков в воду, учитывает специфику возрастных физиологических и психологических особенностей детей, личного опыта педагогов. Позволяет планомерно работать с детьми разного возраста.

В процессе реализации программы обучающимся объясняется техника выполнения каждого упражнения, сведения о его названии и назначении. Проводятся беседы о знаменитых спортсменах- прыгунах в воду, достижениях российских прыгунов в воду на крупных соревнованиях.

## Список литературы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! – М.: ФиС, 1985.-192 с.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978 - 136с.
3. Гороховский Л.З. Подготовка прыгуна в воду. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. /Л.З Гороховский. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 24 с.
4. Гороховский Л.З., Распопова Е.А. Отбор детей для занятий прыжками в воду. Методическое письмо / Л.З Гороховский, Е.А. Распопова. – 1981. – 25с.
5. Данилов К.Ю. Основы тренировки прыгунов в воду./ К.Ю. Данилов, Г.П. Кузнецова, В.С. Фарфель. – М., Физкультура и спорт, 1969. – 206 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт – 2004 г.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998. 270с.
8. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеева. – М., Физкультура и спорт, 1977. – 377 с.
9. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программа государственного автономного учреждения дополнительного образования Свердловской области «Дворец молодёжи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
11. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
13. Прыжки в воду. Правила соревнований. – С.-Петербург, 205. – 40 с.
14. Прыжки в воду. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.: Над заг.: Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту. – М., Советский спорт, 2003. – 80 с.
15. Распопова Е.А. Прыжки в воду. Учебник для вузов физической культуры. / Е.А.Распопова. – М., Физкультура, образование, спорт. 2000. – 302 с.
16. Тишина Л.Н., Пейсахов М.М. Психологические и психолого-физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация. – М.: 179. -53с.
17. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)

**Возрастные особенности детей старшего дошкольного и  
младшего школьного возраста**

*Психологические:*

1. Непроизвольность восприятия и внимания;
2. Доминирование механической памяти;
3. Развитие воображения;
4. Наглядно-образное мышление;
5. Слабость волевой регуляции (трудность между выбором «хочу» и «надо»)

*Анатомо-физиологические:*

1. Скелет детей 6 лет характеризуется значительным количеством хрящевой ткани, чрезмерно подвижными суставами и легко растягивающимися связками.
2. Мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища.

С физиологической точки зрения старший дошкольный и младший школьный возраст – это время бурного физического роста, когда у детей быстро увеличивается длина и масса тела, когда особенно очевидна дисгармония в физическом развитии, когда она явно опережает нервно-психическое развитие ребёнка. Это сказывается во временном ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях.

Для детей данного возраста характерен невысокий уровень произвольности в поведении, они весьма импульсивны и не сдержаны. Детям сложно самостоятельно преодолевать трудности, с которыми они сталкиваются в обучении. Поэтому в данном возрасте важно учить детей ставить цели своей деятельности, настойчиво добиваться их достижения, то есть учить их самостоятельности.

## Приложение 2

	мальчики	девочки
<p>Зачисляются дети среднего и ниже среднего роста. Пропорционального телосложения, с хорошей подвижностью плечевых, голеностопных и коленных суставов.</p> <p><u>Физические данные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжок в длину с места</li> <li>– из и.п. сидя на ковре, «складка» ноги вместе</li> <li>– и.п. сидя на ковре «вкладка ноги врозь (колени выпрямлены, минимальное расстояние между грудью и коленями)</li> <li>– Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до прямого угла (90 градусов)</li> <li>– Мост из положения лёжа на спине</li> </ul>	<p>Мин 1м</p> <p>5сек</p> <p>5сек</p> <p>Кол-во раз</p> <p>+</p>	<p>Мин 0,90</p> <p>5сек</p> <p>5сек</p> <p>Кол-во раз</p> <p>+</p>

## Приложение 3.

### Контрольные упражнения для определения готовности ребёнка к следующему этапу подготовки.

Наименование	Оценка		
	5	4	3
1.Кувырок вперед	5	4	3
2.Кувырок назад	5	4	3
3.Мост	Из положения лёжа и стоя. Не более 45 см.	Из положения лёжа. 45-55 см	Из положения лёжа. более 55 см
4.Шпагат 3 вида	160°-180°	150°-160°	Менее 140°
5.В висе поднимание прямых ног до угла 110°	5	4	Менее 4
<i>Бассейн</i>			
Спад вперед, назад, из разных положений:	Выполнение всех элементов	Выполнение некоторых	Затруднение в выполнении

группировка, складка, сидя, стоя) Солдатик вперед, назад (из положений: группировка, складка)	технично	элементов технично	большинства элементов
--	----------	-----------------------	--------------------------

**Протокол диагностики контрольных упражнений.**

№ п/п	ФИО обучающегося	Кувырок вперед	Кувырок назад	Упражнение «мост»	Шагак 3 вида	В висе поднимание прямых ног до угла 110°

**Протокол диагностики упражнений на трамплине и вышках.**

№ п/п	ФИО обучающегося	Спад вперед группировка	Спад вперед складка	Спад назад сидя	Спад назад стоя	Солдатик вперед группировка	Солдатик вперед складка	Солдатик назад группировка	Солдатик назад складка

## ОЦЕНКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПО МЕТОДИКЕ А.И. ВЫСОЦКОГО

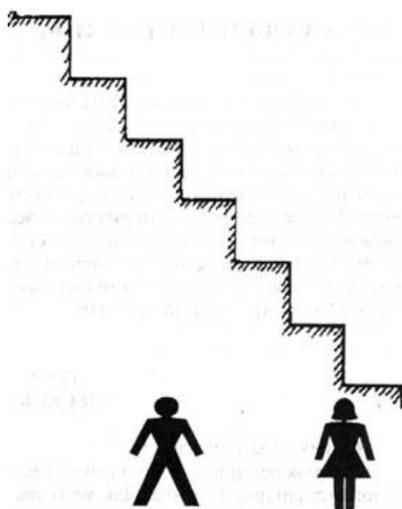
№ п/ п	ФИО обучающего ся	Дисциплинированность	Самостоятельность	Настойчивость	Выдержка	Организованность	Решительность	Инициативность
		0-5 баллов	0-5 баллов	0-5 баллов	0-5 баллов	0-5 баллов	0-5 баллов	0-5 баллов

### Тест на самооценку ребенка. "ЛЕСЕНКА"

Рисунок лестницы, состоящей из семи ступенек, фигурка мальчика или девочки (в зависимости от пола тестируемого ребенка), которую можно ставить на ступеньку лесенки, которая соответствует его самооценки (чем выше – тем лучше дети).

Ребенку на рисунке лестницы предлагается поставить фигурку на ту ступеньку лесенки, которая соответствует его самооценки (чем выше – тем лучше дети). На какую ступеньку ты сам себя поставишь? А на какую ступеньку тебя поставят мама? папа? тренер?

Тест повторяют в течение года для сравнения и анализа результатов.



#### Анализ результатов

Прежде всего, обращают внимание, на какую ступеньку ребенок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку "очень хорошие" и даже "самые хорошие" дети. В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уже тем более на самой нижней) говорит об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Эта очень серьезное нарушение структуры личности, которое может привести к депрессиям, неврозам, асоциальности у детей. Как правило, это связано с холодным отношением к детям, отвержением или суровым, авторитарным воспитанием, при котором обесценивается сам ребенок, который приходит к выводу, что его любят только тогда, когда он хорошо себя ведет. А так как дети не могут быть хорошими постоянно и уж тем более не могут соответствовать всем притязаниям взрослых, выполнять все их требования, то, естественно, дети в этих условиях начинают сомневаться в себе, в своих силах и в любви к ним родителей.

суровым, авторитарным воспитанием, при котором обесценивается сам ребенок, который приходит к выводу, что его любят только тогда, когда он хорошо себя ведет. А так как дети не могут быть хорошими постоянно и уж тем более не могут соответствовать всем притязаниям взрослых, выполнять все их требования, то, естественно, дети в этих условиях начинают сомневаться в себе, в своих силах и в любви к ним родителей.

## АНКЕТА

*Уважаемые родители, приглашаем Вас принять участие в анкетировании.*

*Целью анкетирования является сбор информации, которая в дальнейшем будет использована для оптимизации учебного процесса.*

*Просим Вас внимательно и искренне ответить на вопросы анкеты.*

**Дата и время открытого занятия** \_\_\_\_\_

**Тренер-преподаватель** \_\_\_\_\_

**1. По какому принципу Вы выбрали данный Детский центр здоровья и спорта для ребёнка?**

1. В данном Центре есть желаемый вид спорта;
2. Центр находится достаточно близко к дому;
3. в Центре работают опытные тренеры-преподаватели;
4. удобный режим занятий;
5. Центр качественно оборудован, удовлетворяет всем требованиям;
6. другое \_\_\_\_\_

**2. Чем Вы руководствовались при выборе тренера-преподавателя?**

1. Рекомендациями знакомых;
2. высокой квалификацией тренера-преподавателя;
3. результатами обучающихся;
4. случайным выбором;
5. другое \_\_\_\_\_

**3. Посещаете ли Вы другие секции Детского центра здоровья и спорта?**

1. да;
2. нет.

**4. Определите, пожалуйста, цель посещения Вашим ребёнком Детского центра здоровья и спорта [Вы можете отметить 2-3 цели]:**

1. поддержать и улучшить здоровье;
2. овладеть выбранным видом спорта;
3. улучшить телосложение и осанку;
4. иметь дополнительную возможность общения ребёнка со сверстниками;
5. развить силу, ловкость и другие физические качества;
6. достичь высоких спортивных показателей, участвовать в соревнованиях;
7. сформировать заинтересованность в здоровом образе жизни;
8. другое \_\_\_\_\_

**5. Позволило ли данное открытое занятие полностью оценить результаты обучения Вашего ребёнка?**

1. Да;
2. не в полной мере;
3. нет [напишите почему] \_\_\_\_\_

**6. Какие изменения Вы отметили у своего ребёнка в конце обучения в Детском центре здоровья и спорта?**

1. Оздоровление ребёнка - стал меньше болеть простудными заболеваниями;
2. техничное выполнение основных спортивных элементов;
3. развитие таких качеств, как смелость, решительность, упорство, стрессоустойчивость;
4. развитие самостоятельности и самоорганизованности;
5. повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
6. желание и умение добиваться лучших результатов, стремление к победе;

7. другое \_\_\_\_\_

**7. Будете ли Вы рекомендовать Детский центр здоровья и спорта Дворца Молодёжи своим друзьям и знакомым?**

1. да;
2. нет.

**8. Ваши предложения и замечания по усовершенствованию образовательного процесса:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Благодарим за участие в анкетировании!*

**ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА**  
**Анкета-отзыв (для родителей)**

**Дата и время открытого урока** \_\_\_\_\_

**Тренер** \_\_\_\_\_

**Отзывы, замечания и предложения по ведению урока**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Предложения и отзывы по работе Детского центра здоровья и спорта**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Подпись (Ф.И.О. родителя – по желанию)** \_\_\_\_\_