

Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодежи»
Детский центр здоровья и спорта

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




УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодежи»
К.В. Шевченко
Приказ № 38-д от 15.06.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Прыжки на батуте и плавание»

Возраст обучающихся: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год

Согласовано
Зав. ДЦЗиС

С.Н. Сычева
«18» июня 2020г.

Авторы-составители программы:
Осипов А.С.
старший тренер-преподаватель
Бордукова А.Ф.
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Прыжки на батуте – ациклический, сложно-координационный вид спорта, признанный в Российской Федерации и включенный во Всероссийский реестр видов спорта.

Прыжки на батуте дают нагрузку на все мышечные группы, а также владение телом и хорошее развитие мускулатуры. Прыжки на батуте удовлетворяют потребность ребенка в активных движениях и помогают гармоничному физическому и нравственному развитию личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прыжки на батуте и плавание» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы выражается в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, творческой самореализации личности ребенка в процессе тренировок.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания, прыжков на батуте и плавания, многолетнего личного опыта тренеров-преподавателей.

Отличительные особенности программы

Особенность данной программы проявляется в комплексном подходе к обучению и оздоровлению дошкольников и младших школьников, который основан на использовании разных видов спорта в целях приобретения и развития разнообразных двигательных навыков. Сочетание двух видов спорта обеспечивает разностороннее положительное воздействие на организм и психику ребенка. Работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на осознание резервов и возможностей собственного организма, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта.

Программа предполагает один уровень обучения – **стартовый**. **Стартовый** уровень знакомит обучающихся с основами прыжков на батуте и плавания. Подготовка детей в физкультурно-оздоровительных группах позволяет им в дальнейшем продолжить обучение в группах спортивной подготовки по видам спорта «Прыжки на батуте», «Прыжки в воду».

Программа составлена в соответствии с возрастными физиологическими и психологическими особенностями детей от 6 до 9 лет (Приложение 1).

Срок реализации программы – 1 год (с сентября по май), объём программы при этом составляет 136 часов.

В программе используется очная форма обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (80 мин.: 40мин. – прыжки на батуте, 40мин. – плавание).

Учебные группы формируются из 12-15 детей с разным уровнем физической готовности, имеющих допуск врача к занятиям прыжками на батуте и плаванием.

В процессе реализации программы тренер-преподаватель проводит индивидуальные беседы и консультации с родителями (законными представителями) обучающихся по вопросам гигиены, закаливания, особенностей физического развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы: Укрепление здоровья и физическое развитие учащихся посредством занятий прыжками на батуте и плаванием; выявление одаренных детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение основам прыжков на батуте;
- обучение навыкам плавания, элементам спортивных способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», и «дельфин»;
- обучение элементам прыжков в воду;

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей,
- развитие навыков общения, коллективного и группового взаимодействия;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости), координации;
- развитие волевых качеств (силы воли, смелости, настойчивости и др.).

Воспитывающие:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности и навыков здорового образа жизни,
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- формирование и закрепление навыков личной гигиены и самоконтроля.

**Содержание программы.
Учебный план.**

Таблица 1.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка - правила техники безопасности; - правила пользования инвентарём; - правила поведения в спортивном зале и бассейне; - гигиена и закаливание.	8	8		Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	40		40	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка:	78		78	Наблюдение
	Гимнастика, акробатика, специальные упражнения, хореография	26		26	
	батут	26		26	
	плавание	26		26	
4.	Психологическая подготовка	4		4	Беседа, игра
5.	Контрольные нормативы	2		2	Сдача контрольных нормативов
6.	Открытые занятия	4		4	Наблюдение, беседа, отзывы родителей
Объем учебно-тренировочной работы, в неделю		4			
Годовая учебно-тренировочная нагрузка, в год		136	8	128	

В течение учебного года дети также могут принять участие в соревнованиях и спортивных праздниках. Посещение данных мероприятий не включено в учебно-тематический план и не является обязательным.

Обучающиеся оздоровительных групп, успешно освоившие программу, по рекомендации тренера-преподавателя могут принять участие в соревнованиях по прыжкам на батуте, организуемых отделением физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодежи». Детям, выполнившим разрядные требования, присваивается спортивный разряд.

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения в раздевалках, душевых, в бассейне. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Приёмы само страховки.

Правила пользования инвентарём.

Правила пользования батутотом, гимнастической стенкой, акробатической дорожкой, разделительными дорожками, ластами, плавательными досками, и т.д.

Правила поведения в спортивном зале и бассейне.

Требования к занимающимся в спортивном зале и бассейне. Организация занимающихся при входе и выходе из спортивного зала, бассейна, при переходе из спортивного зала в бассейн и обратно. Правила поведения в раздевалках, душевых, туалетах, питьевой режим.

Гигиена и закаливание.

Режим дня. Значимость соблюдения личной и общественной гигиены. Значение домашнего задания по физической подготовке. Основные правила личной гигиены.

Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание в домашних условиях. Закаливание при занятиях прыжками на батуте и плавании.

Общая физическая подготовка.

Ходьба: с высоким подниманием бедра, руки на поясе; с махами, вперед/назад, руки вперед; с касанием маховой ноги: колена, носка; с координацией движений рук и ног; на носках, на пятках, в полу приседе, в приседе, с закрытыми глазами.

Бег: медленный, в среднем темпе 300-400 м; с ускорением; с выполнением упражнения по команде: «Стой!» (основная стойка), «Сесть!» (сед упор руками сзади, передвижение вперед, назад с помощью рук), «Лечь!» (упор лежа, передвижение на руках вперед, назад).

Прыжки: на месте с различным положением рук/ног и со сменой положения; в длину с места; на двух ногах; с продвижением вперед с выполнением различных упражнений (повороты, группировки, складки, разножки и т.д.), с различным положением рук (вниз, вверх, круговые движения); Прыжки в длину с двух - трёх шагов, с разбега со сменой

положения ног в воздухе. Прыжок в «шпагат». Выпрыгивание из приседа. Прыжки через скакалку.

Специальная физическая подготовка

Гимнастика.

Строевая подготовка: шеренга, колонна, круг. Команды: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом», «Разойдись», приветствие. Передвижение в колонне по одному. Перестроения: «В колонну по два», «В колонну по три»

Гимнастический шаг: на носках, пятках, наружных сводах стопы, внутренних сводах стопы, перекатом с пятки на носок, с носка на всю стопу, вперед, назад; шаг махом прямой ноги вперед, назад; передвижение в полу приседе; шаг выпадом; танцевальные шаги. Ходьба с различным положением рук.

Наклоны вперед с прямой спиной, с максимальным сгибанием тела / до касания ладонями пола и грудью ног, то же сидя; наклоны в сторону, назад в стойке ноги врозь, с подниманием рук вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь с различным положением рук. Наклоны туловища в седее ноги вместе и в седее ноги врозь. Поднимание и различные движение ног сидя на полу, скамейке, лёжа на спине, в висе на гимнастической стенке, перекладине. Круговые движения ногами, руками, туловищем, головой, предплечьями, стопой и т.д. в различных положениях.

Акробатика.

Группировка из седа, основной стойки, положения лёжа. Перекат вперед и назад на спине в группировке; на животе руки вверх; на груди с захватом голеней. Перекат в сторону в группировке из упора стоя на коленях, из упора присев.

Стойка на лопатках в группировке из положения лёжа. Стойка на лопатках с прямыми ногами с помощью и без помощи рук.

Кувырок вперед из упора присев, в сед - ноги врозь; в сед в группировке; в упор присев. Кувырок вперед из широкой стойки в исходное положение. Кувырок вперед через обруч; в длину. Кувырок вперед с прямыми ногами из узкой стойки в исходное положение.

Кувырок назад из упора присев, из широкой стойки, из узкой стойки с завершением кувырка в различных положениях.

Стойка на голове в группировке из упора присев. Стойка на голове.

Стойка на руках из упора лёжа, ноги на гимнастической стенке. Стойка на руках толчком одной, махом другой у гимнастической стенки. Стойка на руках толчком двух ног у гимнастической стенки.

Мост из положения стоя с опорой на гимнастическую стенку. Мост из положения лежа с помощью и самостоятельно. Мост с опорой на одну руку и одну ногу, передвижение вперед и назад. Переворот в сторону.

Специальные упражнения.

Наклоны: стоя, ноги вместе; ноги врозь; вперед, назад, в сторону, с различным положением рук; темповые наклоны. Наклон сидя, ноги вместе; ноги врозь. Полу шпагат. Наклоны вперед, назад в полу шпагате.

Шпагат поперечный. Пружинистые движения в шпагате. Шпагат прыжком.

Шпагат продольный на левую, правую ногу. Пружинистые движения в шпагате, наклоны вперед, назад.

Сгибание, разгибание стопы. Пружинистые движения в седее на пятках.

Стойка на носках с различными положениями рук. Прыжок на прямых ногах на опору 5-10 см.

Хореография.

Упражнения у опоры: отведение ноги назад на носок, махи ногами на 45, 90 градусов и выше, медленное поднимание ног на 45, 90 градусов и выше; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе – ноги врозь, с разведением на 45 градусов.

Батут.

1. Хождение по сетке.
2. Прыжки на двух ногах: руки на пояс, руки вверх, руки вниз, с круговым движением рук; прыжки с поворотами 180, 360, 540 градусов; прыжок на колени, на четвереньки; прыжок в сед; прыжок в группировке, складке ноги вместе, складке наги врозь.
3. прыжки на живот и на спину в различных положениях (в группировке, складке ноги вместе, прогнувшись).
4. Серия прыжков: группировка, согнувшись ноги вместе, ноги врозь.
5. Прыжки с поворотами на 180, 360 градусов на спину, на живот, в сед.
6. Прыжки со вставанием со спины, с живота, из седа, с четверенек с поворотом на 180, 360 градусов.
7. Перекаты с живота на спину, со спины на живот, из седа на живот, на спину, со спины назад на ноги и т.д.
8. Прыжки с вращением от 3 до 4 четвертей вперед, назад, из различных исходных положений: с четверенек, с колен, с ног.

Выбор средств, методов, а также набора изучаемых элементов зависит от спортивной подготовленности занимающегося, от его способностей, возможностей его функциональных систем, и определяется тренером - преподавателем в строго индивидуальном порядке.

Плавание:

1. Дыхание в воде. Упражнение «поплавок»
2. Работа рук и ног в воде, плавание в нарукавниках, с досочкой, скольжение по воде.
3. Координированная работа рук и ног в соответствии со стилем плавания (кроль: на груди, на спине; брас; баттерфляй).
4. Плавание в маске, в ластах, ныряние.
5. Прыжки с тумбочки, с трамплинов 1, 3 и 5 метров.
6. Выполнение в воде батутных элементов (сальто вперед, назад).
7. Плавание и удержание под водой на задержке дыхания.

Психологическая подготовка

Для детей, обучающихся прыжкам на батуте и плаванию, особое психологическое значение имеют преодоление таких трудностей как волнение и ощущение от безопорного положения при нахождении в воздухе, страха–прыгнуть с бортика, вышки, нырнуть головой вниз, справиться с заданием и нагрузками, техническими ошибками (положение тела, неправильный вдох, неправильная работа ног, неправильный разворот головы и др.)

Методами преодоления являются:

- моделирование соревновательных ситуаций для мотивации к победе (проплыть дистанцию – кто быстрее; проплыть под водой – кто дальше; собрать предметы со дна – кто больше).
- создание ситуаций, требующих проявления терпения, настойчивости, преодоления психологических барьеров.

Проведение психологической диагностики на развитие мотивации, двигательной памяти, эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости, способности к концентрации внимания, определение и развитие индивидуальных качеств личности.

Осуществление педагогического наблюдения (качества, свойства личности ребенка - аккуратность, уравновешенность, тревожность, дисциплинированность, самоорганизованность).

Проведение индивидуальных бесед с обучающимися и родителями по итогам психологической диагностики и педагогического наблюдения.

Контрольные нормативы.

С целью контроля за темпом освоения обучающимися учебного материала, полнотой освоения содержания программы в течение учебного года учащиеся физкультурно-оздоровительных групп проходят промежуточную и итоговую аттестацию (открытые занятия, соревнования) по общей и специальной физической подготовке с учетом нормативов по виду спорта «прыжки на батуте» и «плавание». (Приложение 2). Результатом обучения по программе является сравнительный анализ сдачи нормативов каждым обучающимся в начале и по окончании обучения по данной программе.

Открытое занятие.

Проведение один раз в полугодие недели открытых занятий для родителей. Цель: предоставить возможность родителям увидеть, как проходит учебно-тренировочный процесс, оценить успехи ребенка, задать тренеру-преподавателю вопросы, оставить письменный отзыв, а ребенку – продемонстрировать свои достижения (Приложение 3).

Планируемые результаты

По окончании обучения, учащиеся будут

знать:

- что такое прыжки на батуте и плавание, как виды спорта;
- специальную терминологию;
- правила поведения во время учебно-тренировочных занятий в спортивном зале и бассейне;

- правила личной и общественной гигиены;
- приёмы страховки и само страховки, а также техники безопасности;
- основы здорового образа жизни и занятий спортом;

уметь:

- выполнять простейшие элементы прыжков на батуте;
- осуществлять само страховку;
- держаться на воде и самостоятельно проплыть 10 метров вольным стилем;
- прыгать с бортика и с вышек.

Метапредметные и личностные результаты

В процессе обучения у детей формируются:

- ответственное отношение к обучению и режиму учебно-тренировочных занятий;
- умение взаимодействовать с тренером-преподавателем и другими детьми;
- умение видеть ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией и требованием педагога;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- умения преодолевать трудности, усталость, страх, управлять своими эмоциями, принимать правильное решение, находясь в сложных и экстремальных ситуациях в воде.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график.

Таблица 2.

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь -апрель	групповая	8	Ознакомление: - с правилами личной гигиены; - с правилами поведения в бассейне, спортивном зале, душевых и раздевалках; - с правилами пользования инвентарем; -с правилами пожарной безопасности в бассейне и зале	Опрос, наблюдение, беседа
2	сентябрь - октябрь	групповая	20	Темповые подскоки, солдатики, упражнение равновесие (руки вверх), повороты на 180 градусов Выдохи в воду, погружение в воду, всплытие и лежание на поверхности воды, скольжения	наблюдение
3	Октябрь	групповая	12	Повороты на 360градусов влево, вправо, группировка, складка, прыжок в сед «Поплавок», лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук	наблюдение
4	ноябрь	групповая	16	Элементы 1 упражнения 3 юношеский разряд, прыжок на живот, прыжок на спину Попеременная работа прямыми ногами на груди, на спине, на боку с различным положением рук, с досочкой	наблюдение
5	декабрь	групповая	16	Элементы второго упражнения 3 юношеского разряда: прыжок из седа на живот и складка ноги врозь Работа рук «мельница», по одной на груди и на спине	Наблюдение Контрольные нормативы
6	январь	групповая	16	Элементы 2 юношеского разряда: прыжок с поворотом на живот, прыжок с поворотом на спину Поочередная работа рук с досочкой	наблюдение

7	январь-февраль	групповая	9	Связки элементов 3 и 2 юношеского разрядов Ноги дельфин на животе, на спине на боку	наблюдение
8	февраль-май	групповая	12	Выполнение элементов, связок и упражнений целиком 3 и 2 юношеского разрядов Руки «басс» с колобашкой, руки «басс» со вдохом, ноги «басс» с дощечкой	наблюдение
9	апрель-май	групповая	18	Перекат вперед, перекал назад Нырание, доставание игрушек, проплывание под водой на задержке дыхания	контрольные нормативы
10	май	групповая	5	Прыжок $\frac{3}{4}$ сальто вперед. Прыжки с тумбочки в бассейн	наблюдение
11	декабрь, май	групповая	4	открытые занятия	контрольные нормативы, беседа, анкетирование

Условия реализации общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Батут – 7 шт. из них 1 – «ловушка».
3. Перекладина высокая и низкая.
4. Гимнастическая стенка.
5. Поролоновые маты.
6. Гимнастические маты.
7. Музыкальное сопровождение.
8. Тумбы для прыжков.
9. Акробатическая дорожка.
10. Ручные резиновые эспандеры.
11. Плавательный бассейн.
12. Разделительные дорожки, используемые в качестве плавательного страхующего средства.
13. Вышки прыжковые – 2 шт., трамплины прыжковые – 2 шт.
14. Ласты.
15. Плавательные доски.
16. Шесты для страховки 1,5 и 3 метра
17. Мячи, игрушки для ныряния.

Информационное обеспечение программы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – EuropeanUnionofGymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
4. Официальный Федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
5. Официальный сайт федерации плавания Свердловской области <https://uralswimming.ru/>
6. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры-преподаватели отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодежи» I и высшей квалификационной категории, имеющие специальное образование, звания кандидата или мастера спорта по прыжкам на батуте или по прыжкам в воду и опыт работы с детьми не менее 3 лет.

Формы аттестации и оценочные материалы

В течение учебного года тренер преподаватель ведёт оперативный контроль (педагогическое наблюдение) за уровнем освоения учащимися программы, а также выявляя наиболее способных детей. Посредством педагогического наблюдения педагог отслеживает уровень приобретённых знаний и умений обучающегося, скорость освоения программы, качество исполнения, требовательность к собственному исполнению, готовность ребёнка к изучению новых элементов, отсутствие страха перед новыми элементами и т.д. Для фиксации результатов педагогом используются протоколы диагностики контрольных упражнений (Приложение 2).

Два раза в год проводятся открытые занятия. Открытое занятие является средством **отслеживания образовательных результатов**. На этих занятиях обучающиеся демонстрируют приобретенные умения и навыки, тренер-преподаватель ведет наблюдение за качеством выполнения заданий, после занятия дает индивидуальные рекомендации обучающимся. По окончании открытого занятия родители оставляют письменные отзывы (Приложение 3).

Результаты освоения программы демонстрируются всеми обучающимися на открытых занятиях, а также на соревнованиях. До соревнований допускаются дети, освоившие соревновательную программу и допущенные тренером к соревнованиям. Допуск обучающихся к соревнованиям осуществляется согласно «Классификационной программе по прыжкам на батуте», утвержденной Федерацией прыжков на батуте России, по мере освоения всех элементов одного из юношеских разрядов.

Основными критериями оценки освоения, обучающимися содержания программы, являются: уровень овладения основными элементами прыжков на батуте и элементов плавания, уровень развития физических способностей, а также мотивация к тренировочным занятиям.

Выполнение обучающимися контрольных упражнений организуется в конце учебного года. (Приложение 2).

По окончании обучения тренер-преподаватель проводит оценку уровня подготовки и выполнение упражнений с учетом нормативов, а также оценку изменения волевых качеств, обучающихся по методике А.И. Высоцкого (Приложение 3).

На основании полученных результатов тренер-преподаватель дает рекомендации о целесообразности продолжения обучения на следующем этапе физкультурно-спортивной подготовки.

Методическое обеспечение

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.

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

1. Видеоподборка с изображением эталонного исполнения изучаемых элементов (батут, вода);
2. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, – Минск: РИВШ, 2010;
3. Фотоматериалы: «История плавания в фотографиях», «российские и зарубежные пловцы»;
4. Иллюстрации: «Техника плавания кроля на груди», «Техника плавания кроля на спине», «Техника плавания брасс», «Техника плавания дельфин», «Техника стартов», «Техника поворотов».

Форма организации образовательного процесса – групповая. Группы смешанные: мальчики и девочки).

Виды занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- беседа (рассказ о правилах поведения, личной гигиене, правилах пользования спортивным оборудованием и технике прыжков на батуте);
- практическое занятие (упражнения, направленные на общую физическую подготовку и обучение элементам прыжков на батуте и плавания);
- соревнование;
- открытое занятие.

Алгоритм учебно-тренировочного 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) Батут. Продолжительность от 30 до 35 минут. Цель – овладение элементами прыжков на батуте, общей и специальной спортивной подготовки.
- 2) Плавание. Продолжительность 30-35 минут. Цель – освоение техники плавания, прыжков с бортика, поворотов, элементов прыжков в воду.
 - Заключительная. Продолжительность – от 5 до 10 минут. Цель – восстановление организма после нагрузки: выполнение расслабляющих и восстанавливающих упражнений, игры в воде.

Список литературы

1. Брагина Н. П. «Программа уроков начального обучения», Т., 1999.
2. Викулов А. Д. Плавание,- М.: Владос-пресс, 2003.
3. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов –М, 2004г. Залатарев Н.П. Физическая культура - Н.Выс.шк., 2011г.;
4. Гаранин С.А. Прыжки на батуте. – Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Уссурийск. Изд. УГПИ, 2007г. - 272с.
5. Гончар И.Л. Теория и методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Одесса, 2006г.
6. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. М: ФК и С -1983г.
7. Дополнительная общеобразовательная программа подготовки резервного состава в спортивно-оздоровительных группах по прыжкам в воду и на батуте для учащихся 6-9 лет(авторы-составители: тренеры-преподаватели ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» Мамина Г.П., Чарова В.П., Кузьмина Н.М., Осипов А.С.)
8. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт – 2004 г.
- 10.Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998. 270с.
- 11.Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт. 1976. 256 с.
- 12.Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб.: 1993. 36 с.
- 13.Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Индивидуальный подход в обучении плавания детей - М, 2003г.
- 14.Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242. «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)
- 15.Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодежи» от 29.11.18 №593-д
- 16.Положение о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся государственного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодежи» от 23.11.18 №618-д
- 17.Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

- программам»Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. М.:2015
- 18.Трофимова Н.М. Возрастная психология: учебное пособие для вузов [Текст] / Н.М.Трофимова, Т.Ф.Пушкина, Н.В.Козина. – С-Пб, «Питер»,2005.– 240стр.
 - 19.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)
 - 20.Храпкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие С: Просвещение – 1978 г.

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.

Контрольные упражнения для определения освоения обучающимися образовательной программы.

Наименование	Оценка		
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>Батут:</i>			
1.Прыжки на батуте с движением рук, прыжки в группировке, складке, складке ноги врозь, повороты на 360°, прыжок на живот из седа, прыжок на спину, прыжок из седа с поворотом на 180° в сед.	Выполнение всех элементов технично без перемещений по сетке	Выполнение некоторых элементов технично и без перемещений по сетке	Затруднение в удержании равновесия и выполнении большинства элементов

- 1) Кувырок вперёд – из положения упор присев выполняется пережат по спине вперёд в группировке, с последующим принятием исходного положения.
- 2) Кувырок назад – из положения упор присев выполняется пережат по спине назад в группировке с переворотом через голову и последующем принятием исходного положения.
- 3) Мост – из положения лёжа на спине подъём туловища с прогибом в спине, ладони и стопы прижаты к полу. Измеряется расстояние от пяток до кистей.
- 4) Шпагат. Знание 3 видов шпагатов, выполнение шпагатов с прямыми ногами с опорой на руки, без наклона спины.
- 5) В висе поднимание прямых ног до угла 110°. Засчитывается количество непрерывно выполненных элементов. Ноги прямые, стопы оттянутые.
- 6) Батут. Качество исполнения элементов оценивается в соответствии с всероссийскими правилами по прыжкам на батуте.

Протоколы диагностики контрольных упражнений

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

Протокол диагностики упражнений на батуте

№ п/п	ФИО обучающегося	Прыжки на батуте с движением рук вперед	Прыжки в группировке	Прыжки в складке, ноги вместе	Прыжки в складке, ноги врозь	Повороты на 360°	Прыжок на живот из седа	Прыжок на спину	прыжок из седа с поворотом на 180° в сед

Контрольные нормативы по плаванию

Упражнения	Результаты
Стоя наклоны вперед к прямым ногам	Достать руками пол
Прокручивание рук в плечевых суставах	Ширина плеч и меньше
«лягушка»	Сидя на полу, ноги и стопы развернуты в разные стороны, колени лежат на полу
Плавание на дистанцию	10м

Наклон вперед – из положения стоя, ноги на ширине плеч, колени выпрямлены достать до пола. Ладони лежат на полу – высокий, кончиками пальцев – средний, не достал до пола – низкий уровень.

Прокручивание рук в плечевых суставах с палкой – расстояние между рук меньше ширины плеч – высокий, на ширине плеч - средний, больше ширины плеч- низкий уровень.

Упражнение «Лягушка» - сед на коленях, вывернув обе голени, таз и колени стараться прижать к полу, если прижаты полностью – высокий уровень, если таз не прижат – средний уровень, все остальные положения – низкий уровень.

Плавание на дистанцию 10 м – проплыл всю дистанцию в полной координации – высокий уровень, проплыл с ошибками в технике – средний, не проплыл все расстояние – низкий.

Протокол диагностики СФП стартовый уровень.

№ п/п	ФИО обучающегося	Стоя наклоны к прямым ногам	Прокручивание рук в плечевых суставах	Упражнение «лягушка»	Плавание на дистанцию 10 м

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

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

**Методика «Использование метода наблюдения
ДЛЯ ОЦЕНКИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ»
(А.И. ВЫСОЦКИЙ)**

Оценка силы волевых качеств производится по пятибалльной системе:

5. - волевое качество очень сильно развито;
4. - сильно развито;
3. - слабо развито;
2. - очень слабо развито;
1. - волевое качество не присуще данному субъекту.

Общая оценка каждого волевого качества определяется как среднеарифметическое, полученное от деления суммы оценок данного качества на число оценивающих. Если среднеарифметическое равно четырем и выше, данное качество проявляется сильно, в остальных случаях – волевое качество считается слабо проявляющимся. Так определяется сила каждого из изучаемых волевых качеств.

Оценка устойчивости того или другого волевого качества производится по частоте проявления признаков данного качества. Волевое качество считается более или менее устойчивым, если один из его признаков обнаруживается у наблюдаемого субъекта в данной деятельности в среднем три или более раз в неделю или если два и более признака проявляются в среднем не менее двух раз в неделю за время наблюдения за субъектом. При более редком проявлении признаков волевое качество считается неустойчивым.

Признаки волевых качеств школьников:

Признаки дисциплинированности:

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований педагогов, своевременное выполнение трудовых поручений, выполнение всех правил в спорте и т.д.);

- добровольное выполнение правил, установленных коллективом (класса, членами кружка, группой товарищей по труду, спорту и т.д.);
- недопущение проступков (уход без разрешения с занятий и т.п.);
- соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки.

Признаки самостоятельности:

- выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить учебное, трудовое задание и т.п.);
- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т.д.);
- умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если неправ;
- умение соблюдать выработанные привычки самостоятельного поведения в новых условиях деятельности.

Признаки настойчивости:

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;
- умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;
- умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смене коллектива, условий труда и т.д.).

Признаки выдержки:

- проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи и т.п.);
- умение держать себя в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т.д.);
- умение тормозить проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т.д.); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Признаки организованности:

- соблюдение определенного порядка, способствующего успеху в деятельности (держать в порядке книги, рабочее место, предметы труда и развлечений и т.п.);
- планирование своих действий и разумное их чередование; рациональное расходование времени с учетом обстановки; умение вносить в свою деятельность определенную организацию при изменении обстановки.

Признаки решительности:

- быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или другого действия или поступка;
- выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоциональных возбуждений;

- проявление решительных действий в непривычной обстановке.

Признаки инициативности:

- проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации;
- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов;
- стремление проявить инициативу в непривычной обстановке.

Выводы:

Если волевое качество определенной силы и устойчивости проявляется только в одном виде деятельности (учение, труд, спорт, общественная работа), можно считать, что это влияние мотива, интереса к данной деятельности, если в двух и более видах деятельности – что это, скорее всего качеств

1. 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) _____

2. 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 само организованности;
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!