

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

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
К.В. Шевченко
Приказ № 58-д от 15.06.2020 г.

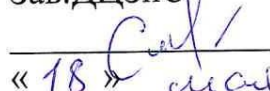
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Прыжки на батуте»

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Срок реализации: 1 год

Согласовано
Зав. ДЦЗиС

 С.Н. Сычева
« 18 » июня 20 20 г.

Авторы-составители программы:

Осипов А.С.

старший тренер-преподаватель

Бордукова А.Ф.

тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2020г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

Пояснительная записка.

Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прыжки на батуте» (далее – программа) сроком реализации 1 год имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на детей 6-9 лет.

По уровню освоения программа общеразвивающая, обеспечивает возможность обучения детей с различным начальным уровнем готовности к её освоению.

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

Особенности целевой группы и образовательного запроса

Данная программа разработана для детей от 6 до 9 лет физкультурно-оздоровительных групп, направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники прыжков на батуте.

Подготовка детей в физкультурно-оздоровительных группах является фундаментом, на котором в дальнейшем может осуществляться обучение в группах спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте».

Учебные группы формируются в составе 12-15 человек с разным уровнем стартовой готовности, не имеющими медицинских противопоказаний.

Актуальность программы

Состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, творческой самореализации личности ребенка в процессе физкультурной тренировки.

Прыжки на батуте имеют большое оздоровительное значение при условии систематического посещения занятий. Этот вид спорта предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность обучающихся к разнообразной деятельности.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Основу программы составляют акробатические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Исходя из возрастных особенностей 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, а также на гармоничное развитие различных физических качеств во время тренировки.

Новизна программы.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и прыжков на батуте, возрастных физиологических и психологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возрастов, личного опыта педагогов для детей с различным уровнем развития физических способностей.

Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления детей в группы. В отличие от предпрофессиональных программ, реализуемых в настоящее время повсеместно во всех видах спорта, допуском к освоению данной программы является отсутствие серьёзных отклонений в здоровье и разрешение врача (справка), что даёт детям с различными физическими способностями возможность социализироваться и приобретать полезный двигательный опыт в равной степени.

Программа составлена в соответствии с учётом возрастных физиологических и психологических особенностей детей возрастной категории от 6 до 9 лет (Приложение 1).

Прыжки на батуте - вид спорта, направленный на гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, формируются правила эстетического поведения, понятия о чистоте линий и красоте тела, воспитывается вкус и музыкальность.

Отличительные особенности программы.

Прыжки на батуте – ациклический, сложно-координационный вид спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта и с 2000 года включен в программу Олимпийских игр.

Прыжки на батуте дают нагрузку на все группы мышц, а также обеспечивают мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры.

Акробатические упражнения - это различные движения, связанные с переворачиванием тела без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Поэтому обучающиеся в дальнейшем могут легко увлечься другим видом спорта в соответствии со своими интересами и дальше развивать навыки, полученные на занятиях по данной программе.

Дополнительная общеразвивающая программа предполагает один уровень обучения - **стартовый**.

Стартовый уровень предполагает знакомство с основами прыжков на батуте, развитие физических способностей средствами выполнения элементарных прыжков, а также координации, владения телом, формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни.

Педагогические принципы реализации программы:

- 1) индивидуальный подход к каждому 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 прыжков на батуте, предполагает показ, объяснение; техническая сложность учебного материала и физическая нагрузка должны быть понятны и посильны обучающимся;
- 3) неразрывная связь теории с практикой выражается в осознанном применении обучающимися приобретенных знаний, умений и навыков;
- 4) систематичность и последовательность включает в себя такие важные положения обучения прыжкам на батуте, как регулярность, повторность и последовательность;
- 5) ориентация на интерес и инициативу ребёнка;

Большое внимание в процессе обучения уделяется психологической подготовке детей, обучающихся прыжкам на батуте, преодолению страха высоты, укрепление веры в свои силы. С детьми 6-9 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**: словестный - объяснение материала, наглядный - показ (демонстрация упражнения тренером, старшими учениками, схематичный показ с использованием моделей человека), практический, игровой, соревновательный.

Программа очной формы обучения, рассчитана на 1 год.

136 часов, режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся из расчета 1 академический час- 40 минут.

Форма организации деятельности обучающихся на занятиях - групповая (группы смешанные - мальчики и девочки).

1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы

Цели программы: укрепление здоровья и физическое развитие учащихся посредством занятий прыжками на батуте, а также привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ознакомление с основами теории и практики прыжков на батуте;
- выявление детей способных к прыжкам на батуте.
- формирование устойчивого интереса к прыжкам на батуте, как виду спорта;

Развивающие:

- развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения;
- оздоровление детей, формирование здорового образа жизни;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, и других систем организма;
- развитие общих координационных и физических способностей;

Воспитывающие:

- содействие воспитанию таких качеств, как дисциплина, смелость, решительность, упорство, внимательность;
- создание условий для развития самостоятельности и самоорганизованности учащихся;
- формирование и закрепление навыков личной гигиены и самоконтроля;
- воспитание потребности к здоровому образу жизни.

Содержание общеразвивающей программы Учебный план.

Таблица 1.

№ п/п	Название темы/раздела	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Теоретическая подготовка: – правила техники безопасности; – правила пользования инвентарём; – правила поведения в спортивном зале; – гигиена и закаливание.	8	8		Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	50		50	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	68		68	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
4.	Психологическая подготовка	4		4	Беседа, игра
5.	Открытые занятия	4		4	Наблюдение, анкетирование родителей
6.	Контрольные нормативы	2		2	Выполнение контрольных нормативов
Объем учебно-тренировочной работы, ч 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 данную 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. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Приёмы самостраховки.

Правила пользования спортивным оборудованием.

Правила пользования батутотом, гимнастической стенкой, акробатической дорожкой и т.д.

Правила поведения в спортивном зале.

Требования к занимающимся в спортивном зале. Порядок входа и выхода обучающихся из спортивного зала. Правила поведения в раздевалках, 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.

Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

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

Все теоретические занятия интегрированы с практикой.

Гимнастика.

Строевая подготовка: шеренга, колонна, круг. Команды: «Становись», «Равняйся», «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 полуприседе; 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, 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. Полушпагат. Наклоны вперед, назад в полушпагате.

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 поднятие 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.

Психологическая подготовка

Для детей, обучающихся прыжкам на батуте, особое психологическое значение имеют преодоление таких трудностей как страха, волнения и ощущения от безопорного положения при нахождении в воздухе, формирование «чувства сетки».

Создание ситуаций, требующих проявления терпения, настойчивости, преодоления психологических барьеров.

Психологическая диагностика: развитие мотивации, двигательной памяти, эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости, способности к концентрации внимания, индивидуальных качеств личности.

Педагогическое наблюдение: аккуратность, уравновешенность, тревожность, дисциплинированность, самоорганизованность.

Индивидуальные беседы 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». (Приложение 2). Результатом обучения по программе является сравнительный анализ сдачи нормативов каждым обучающимся в начале и по окончании обучения по данной программе.

Открытое занятие.

Один раз в полугодие проводятся недели открытых занятий для родителей, на которых зрители могут наблюдать, как проходит учебно-тренировочный процесс, задать тренеру-преподавателю вопросы, оставить письменный отзыв (приложение 3).

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты.

По окончании обучения по данной программе дети будут

знать:

- о прыжках на батуте, как виде спорта;
- специальную терминологию;
- правила поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- приёмы личной и общественной гигиены;
- приёмы страховки и самостраховки, а также технику безопасности при занятиях прыжками на батуте;
- ценности ведения здорового образа жизни и занятий спортом.

уметь:

- выполнять простейшие элементы прыжков на батуте;
- организовать самостраховку;
- преодолевать трудности, усталость, страх.

Метапредметные и личностные результаты

В процессе обучения у детей формируются:

- умение видеть свои ошибки при выполнении учебных заданий, способность их исправить;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией и требованием педагога;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований к ее безопасности, сохранности спортивного оборудования;
- ответственное отношение к обучению и режиму учебно-тренировочных занятий;
- коммуникативные навыки: уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, способностям, возможностям;
- ценности здорового и безопасного образа жизни.
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, в том числе, прыжками на батуте.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график.**

№	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	Разминка, элементы на акробатической дорожке. Темповые подскоки, солдатики, упражнение равновесие (руки вверх), повороты на 180 градусов	наблюдение
3	Октябрь	групповая	12	Разминка, элементы гимнастику и акробатики Повороты на 360градусов влево, вправо, группировка, складка, прыжок в сед	наблюдение
4	ноябрь	групповая	16	Хореография, гимнастика, акробатика Элементы 1 упражнения 3 юношеский разряд, прыжок на живот, прыжок на спину	наблюдение
5	декабрь	групповая	16	Изучение специальных упражнений Элементы второго упражнения 3 юношеского разряда: прыжок из седа на живот и складка ноги врозь	Наблюдение Контрольные нормативы
6	январь	групповая	16	Гимнастика, акробатика Элементы 2 юношеского разряда: прыжок с поворотом на живот, прыжок с поворотом на спину	наблюдение
7	январь- февраль	групповая	9	Хореография, акробатика, гимнастика Связки элементов 3 и 2 юношеского разрядов	наблюдение
8	февраль- май	групповая	12	Разминка, элементы на гимнастической дорожке Выполнение элементов,	наблюдение

				связок и упражнений целиком 3 и 2 юношеского разрядов	
9	апрель-май	групповая	18	Разминка, специальные упражнения, упражнения на акробатической дорожке Перекат вперед, перекал назад	контрольные нормативы
10	май	групповая	5	Гимнастика, акробатика, специальные упражнения Прыжок $\frac{3}{4}$ сальто вперед.	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. Гимнастические маты.
6. Музыкальное сопровождение.
7. Тумбы для прыжков.
8. Акробатическая дорожка.
9. Ручные резиновые эспандеры, скакалки, мячи и др.

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры-преподаватели отделения физкультурно-спортивного образования ГАНУ СО «Дворец молодежи» I и высшей квалификационной категории, имеющие специальное образование, звание кандидата или мастера спорта по прыжкам на батуте 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. Во время педагогического наблюдения педагог отслеживает уровень приобретённых знаний и умений обучающегося, скорость освоения программы, качество исполнения элементов, готовность ребёнка к изучению новых элементов, уровень тревожности на занятии.

Два раза в год проводятся открытые занятия, являющиеся средством отслеживания образовательных результатов. По окончании открытого занятия родители оставляют письменные отзывы (Приложение 3).

Результаты педагогической деятельности могут демонстрироваться как на открытых занятиях, для всех обучающихся, так и на соревнованиях – для обучающихся, освоивших соревновательную программу и допущенных тренером к соревнованиям.

По окончании обучения тренер-преподаватель проводит оценку уровня подготовки и выполнение упражнений с учетом, а также оценку изменения волевых качеств, обучающихся по методике А.И. Высоцкого (Приложение 2).

По результатам оценки тренер-преподаватель дает рекомендации о целесообразности продолжения обучения на следующем этапе физкультурно-спортивной подготовки.

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

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

Методические материалы

Методы обучения рекомендуются: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой, др.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса:

- Фронтальная- все обучающиеся работают вместе и над единой задачей.
- Групповая - обучающиеся делятся на группы по мере освоения техники прыжков на батуте.
- Индивидуальная- обучающийся занимается отдельно от всей группы по специальному заданию.

Формы организации учебного занятия

- 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 основам техники прыжков на батуте);
- соревнования;
- открытое занятие.

В процессе освоения 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.

Используемые педагогические технологии.

Технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

Алгоритм занятия.

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

– подготовительная (разминка). Продолжительность от 10 до 35 минут, в зависимости от содержания, цели и состава группы. Цель – подготовка функциональных систем организма к выполнению элементов на спортивных снарядах;

– основная (батут). Продолжительность от 40 до 60 минут. Цель – осваивание техники прыжков на батуте, общей и специальной спортивной подготовки;

– заключительная. Продолжительность от 5 до 10 минут. Цель – восстановление организма после нагрузки: выполнение расслабляющих и восстанавливающих упражнений, рекомендации о способах восстановления физической активности (прогулки на свежем воздухе, дыхательная гимнастика, свет терапия, закаливание).

Дидактические материалы.

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

1. Видео подборка с изображением эталонного исполнения изучаемых элементов;

2. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, – Минск: РИВШ, 2010.

Информационное обеспечение программы.

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
4. Официальный Федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>

Список литературы

1. Богданова В.Л. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Тюмень 2001г.
2. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов –М, 2004г. Залатарев Н.П. Физическая культура - Н.Выс.шк., 2011г.;
3. 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.)
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.А. Петров. –Москва: Академия, 2002. –264с.
5. Ишмухамедов М. Дифференцированное физическое воспитание школьников. Пермь 2006г.
6. Кващук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса. М, 2003г.
7. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт – 2004 г.
9. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998. 270с.
10. Мартыанов Б.И., Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Б.И. Мартыанов, Е.Н. Гогонов. –Москва: Академия, 2007. –288с.
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. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки –М, 2003г
14. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3234 «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. Попов Ю.А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте. Учебное пособие
18. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
19. Ревягин Л.Н. Проблемы развития черт творческой личности и некоторые рекомендации их решения [электронный ресурс] :/ Л.Н.Ревягин //URL:<http://ou.tsu.ru/school/konf16/11.html>.
20. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
21. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Утверждены на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства Образования и Науки Российской Федерации 03.06.2013г.)
22. Трофимова Н.М. Возрастная психология: учебное пособие для вузов [Текст] / Н.М.Трофимова, Т.Ф.Пушкина, Н.В.Козина. – СПб, «Питер», 2005. – 240стр.
23. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
24. Храпкина 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		
	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>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 перекал по спине вперёд в группировке, с последующим принятием и.п.
- 2) Кувырок назад – из положения упор присев выполняется перекал по спине назад в группировке с переворотом через голову и последующем принятием и.п.
- 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»	Шапагат 3 вида	В висте поднимание прямых ног до угла 110°

№ 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

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

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) _____