

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

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 5 от 27.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАНОУ СО «Дворец  
молодёжи»  
\_\_\_\_\_ А.Н. Слизько  
Приказ № 551 от 27.05.2022г.

**Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Прыжки на батуте»**

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

**Автор-составитель:**  
Осипов А.С.,  
старший тренер-преподаватель  
Бордукова А.Ф,  
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2022 г.

## Учебный план

№ 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	52	2	50	Наблюдение, контрольное тестирование (по желанию родителей)
3.	Специальная физическая подготовка	68	4	64	Наблюдение, контрольное тестирование (по желанию родителей)
4.	Психологическая подготовка	4	2	2	Беседа, игра
5.	Восстановительные мероприятия	4		4	Наблюдение
6.	Открытые занятия	4		4	Наблюдение, отзывы родителей
7.	Работа с родителями	4		4	Анкетирование, беседа
Объем учебно-тренировочной работы, ч в неделю		4			
Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 недель, в год		144	12	132	

### Теоретическая подготовка

#### *Правила техники безопасности.*

Правила поведения в спортивном зале. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Приёмы самостраховки.

#### *Правила пользования инвентарём.*

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

#### *Правила поведения в спортивном зале.*

Требования к занимающимся в спортивном зале. Организация занимающихся при входе и выходе 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.**

Все теоретические занятия интегрированы с практикой.

Ходьба: с высоким подниманием бедра, руки на пояс; 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 движения 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 седе 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 ноги 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 вперёд, 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 неприятных ощущений.

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

Педагогическое наблюдение: аккуратность, вспыльчивость, дисциплинированность, самоорганизованность.

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

### **Восстановительные мероприятия.**

Прогулки на свежем воздухе. Воздушные и солнечные ванны. Витаминизация. В зимний период – светотерапия.

### **Открытые занятия.**

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

### **Работа с родителями.**

Родительские собрания. Индивидуальные беседы и консультации по вопросам: гигиены, закаливания, особенностей физического развития детей стершего дошкольного и младшего школьного возраста.

## **Список литературы**

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт – 2004 г.
2. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998. 270с.
3. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт. 1976. 256 с.
4. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб.: 1993. 36 с.
5. Попов Ю.А Прыжки на акробатической дорожке и батуте. Учебное пособие
6. 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)
- 7.Храпкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие С: Просвещение – 1978 г.