

**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 № 6 от 29.06.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАНОУ СО «Дворец
молодёжи»
_____ А.Н. Слизько
Приказ № 712-д от 29.06.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Прыжки на батуте и плавание»**

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

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

Бордукова А.Ф.,
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2023

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы 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.) и дополнительной общеразвивающей программы «Прыжки на батуте» для учащихся 6-9 лет (автор-составитель: тренер-преподаватель Бордукова А.Ф.)

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

Особенность данной программы основана на комплексном подходе к обучению и оздоровлению занимающихся, который заключается в использовании синтеза общей физической подготовки и основ разных видов спорта, что позволяет детям наработать большой объём двигательных навыков.

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

Сочетание двух видов спорта обеспечивает разностороннее положительное воздействие на организм и психику ребенка.

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

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 всех физических качеств в процессе тренировки.

Форма организации занятий – групповая. (Группы смешанные - мальчики и девочки).

Наполняемость групп – не более 15 человек.

Срок реализации программы 1 год (с сентября по май), что составляет 36 учебных недель, **объём программы** при этом составляет 144 часа.

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

Применяемые 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.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: Укрепление здоровья и физического развития учащихся посредством занятий прыжками на батуте и плаванием, а также привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. овладение основами прыжков на батуте;
2. овладение навыками плавания, элементами спортивных способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», и «дельфин»;
3. формирование и закрепление навыков личной гигиены и самоконтроля;
4. формирование устойчивого интереса к плаванию и прыжкам на батуте, как видам спорта;
5. формирование навыков здорового образа жизни;
6. укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
7. развитие таких качеств, как организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, упорство, внимательность и т.д.;
8. развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения;
9. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
10. выявление одарённых детей;
11. привлечение родителей и учащихся к сотрудничеству с педагогическим коллективом.

К освоению дополнительной общеразвивающей программы «Прыжки на батуте и плавание» допускаются дети 6-9 лет, не имеющие серьёзных отклонений в здоровье и имеющие допуск врача к занятиям прыжками на батуте и плаванием.

3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
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	52	2	50	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	68	4	64	Наблюдение
4.	Психологическая подготовка	4	2	2	Беседа, игра
5.	Восстановительные мероприятия	4		4	Наблюдение
6.	Открытые занятия	4		4	Наблюдение, беседа, отзывы родителей
7.	Работа с родителями	4		4	
	Объем учебно-тренировочной работы, в неделю	4			
	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 недель, в год	144	12	132	

Детям, выполнившим разрядные требования присваивается разряд приказом по ГАНОУ СО «Дворец молодёжи». В конце учебного года проводятся соревнования по плаванию, в которых ребёнок может принять участие только с разрешения тренера.

Содержание учебного плана

1. 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 самостраховки.

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.

2. 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 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.

3. Специальная физическая подготовка

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 голени. 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 седее ноги врозь; в седее 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. 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 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 четверенок 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 четверенок, 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.

Вода.

1. Дыхание в воде.
2. Работа рук и ног в воде, плавание в надуватниках, 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 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.

4. Психологическая подготовка

Для детей, обучающихся прыжкам на батуте и плаванию, особое психологическое значение имеют преодоление таких трудностей как страх воды, страх высоты и без опорного положения тела во время прыжков на батуте.

Психологическая подготовка включает:

1. Создание ситуаций, требующих проявления терпения, настойчивости, преодоления неприятных ощущений.

2. Педагогическое наблюдение: развитие мотивации, двигательной памяти, эмоциональной стабильности, стрессоустойчивость, способность к концентрации внимания, индивидуальные качества личности: аккуратность, вспыльчивость, дисциплинированность, организованность.

3. Индивидуальные беседы с обучающимися и родителями по итогам педагогического наблюдения.

4. Моделирование соревновательных условий и ситуаций для адаптации детей к усложнённым психологическим условиям и проявления морально-волевых качеств.

5. Восстановительные мероприятия.

В качестве **рекомендаций**: прогулки на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны, витаминизация, в зимний период – светотерапия.

Применяемые **на учебно-тренировочных занятиях**: свободные прыжки на батуте и занятия ОФП, свободное плавание, игра в мяч на воде и в спортивном зале.

6. Участие в открытых занятиях.

Один раз в полугодие проводятся недели открытых занятий для родителей, на которых родители могут увидеть, как проходит учебно-тренировочный процесс, задать тренеру-преподавателю вопросы, оставить письменный отзыв. (Приложение 1)

Работа с родителями

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

4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны владеть следующими **знаниями**:

1. о прыжках на батуте и плавании, как видах спорта и знание специальной терминологии;
2. о правилах поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале и бассейне;
3. о приёмах личной и общественной гигиены;
4. о приёмах страховки и самостраховки, а также технике безопасности;
5. о ценности ведения ЗОЖ и занятий спортом;

умениями:

1. владеть основными элементами и техникой прыжков на батуте;
2. уметь организовать самостраховку;
3. уметь держаться на воде и самостоятельно проплыть 10 метров вольным стилем;

Метапредметные и личностные результаты

В процессе обучения у детей формируются:

1. умение видеть ошибки при выполнении учебных заданий лично и другими детьми, способность их исправить;
2. умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией и требованием педагога;
3. умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
4. умение оценивать красоту телосложения и осанки человека;
5. ответственно относиться к обучению и режиму учебно-тренировочных занятий;
6. коммуникативные навыки: уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, способностям, возможностям;
7. ценности здорового и безопасного образа жизни;
8. умения преодолевать трудности, усталость, страх.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. 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, шайбы.

2. 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.

Два раза в год – в декабре и мае проводятся открытые занятия. Открытое занятие является средством **отслеживания образовательных результатов**. По окончании открытого занятия родители оставляют письменные отзывы (Приложение 2). Результаты освоения программы демонстрируются всеми обучающимися на открытых занятиях, а также на соревнованиях, обучающимися, освоившими соревновательную программу и допущенными тренером к соревнованиям.

3. Методические материалы

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

1. Модель человека для моделирования алгоритма движений при выполнении элементов;

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

**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.

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!

Список литературы

1. Брагина Н. П. «Программа уроков начального обучения», Т., 1999.
1. Викулов А. Д. Плавание,- М.: Владос-пресс, 2003.
2. Гаранин С.А. Прыжки на батуте. – Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Уссурийск. Изд. УГПИ, 2007г. -272с.
3. Гончар И.Л. Теория и методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Одесса, 2006г.
4. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. М: ФК и С -1983г.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт – 2004 г.
6. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998. 270с.
7. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт. 1976. 256 с.
8. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб.: 1993. 36 с.
9. Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Индивидуальный подход в обучении плавания детей - М, 2003г.
10. 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)
11. Храпкива А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие С: Просвещение – 1978 г.
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г.№1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. М.:2015

АННОТАЦИЯ

на дополнительную образовательную программу по прыжкам на батуте и обучению плаванию.

Программа разработана с целью совершенствования физического и психологического развития детей, укрепления их здоровья, а также повышения двигательной активности средствами учебно-тренировочных занятий. Программа рассчитана на 144 учебных часа.

На занятиях дети знакомятся с основами гимнастики, акробатики, хореографии, легкой атлетики, подвижных игр, прыжков на батуте, плавания и прыжков в воду. Это обеспечивает разностороннюю физическую подготовку, способствует правильному физическому развитию, удовлетворяет повышенную потребность детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в движениях и в результате положительно влияет на здоровье занимающихся.

Программа предусматривает также привитие дисциплинированности и организованности, что немаловажно для адаптации ребёнка в школе. Предполагает создание благоприятного эмоционального фона и привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ.

Рекомендуется для образовательных учреждений всех типов, имеющих соответствующую материальную базу и кадровый потенциал.