

**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 № 4 от 29.04.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
\_\_\_\_\_ А.Н. Слизько  
Приказ № 580-д от 29.04.2025 г.

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

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

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ДЦЗ и С  
Т.А. Сизова

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

Бордукова А.Ф.,  
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2025

# **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.

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.

Программа **стартового уровня** предназначена для начального ознакомления с основами плавания и прыжками на батуте. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Содержание программы адаптировано для освоения всеми обучающимися, без предъявления требований к подготовке.

#### **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 и плаванию, преодоление страха высоты и воды, 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: словесный - объяснение материала, наглядный – показ (демонстрация упражнения тренером, старшими учениками, схематичный показ с использованием моделей человека), практический, игровой, соревновательный.

## **Нормативные основания разработки и реализации Программы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 878 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

## **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**

<b>№ п/ п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество о часов</b>	<b>Теори я</b>	<b>Практик а</b>	<b>Формы аттестации/контрол я</b>
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	16	128	

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.

## Учебный график

## ***Программа "Прыжки на батуте и плавание" (6-9 лет)***

## **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 батутом, 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 плаванием.

### **2. Общая физическая подготовка.**

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!» (сид 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», «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 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 седе ноги вместе и в седе 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 вперёд 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 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.

### *Вода.*

1. Дыхание в воде.
  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 ластах, ныряние.
  5. Прыжки с тумбочки, с трамплинов 1, 3 и 5 метров.
  6. Выполнение в воде батутных элементов (салют вперёд, 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, стрессоустойчивости, способности 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 предметные 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 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. ценности здорового и безопасного образа жизни;

## **Личностные результаты**

1. коммуникативные навыки: уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, способностям, возможностям;
2. умения преодолевать трудности, усталость, страх.

## **Раздел №2. 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, использующиеся 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.

#### **Информационное обеспечение программы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Официальный сайт федерации плавания Свердловской области <https://uralswimming.ru/>
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>

#### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется тренерами-преподавателями детского центра спорта и здоровья ГАНОУ СО «Дворец молодежи», имеющими специальное образование 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 владения 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 2)

## **2. 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».

## **3. Мониторинг**

## Нормативы по общей физической подготовке

оценка	бег на месте за 10 сек		наклон	прыжки на скакалке
	мальчики	девочки		
<b>5</b>	68	66	16 см и больше	вперед-назад без остановки – 3 раза
<b>4</b>	58	56	10-15	2,5
<b>3</b>	48	46	5-9	2
<b>2</b>	38	36	1-4	1
<b>1</b>	36	34	0	0-0,5

### Контрольные упражнения по прыжкам на батуте

группа	№ п/п	Контрольные упражнения	оценка
1-ый	1	Курбет в сед (5 подходов)	Оценка соответствует количеству правильно выполненных подходов
	2	Серия из трех прыжков с поворотом на 720° спиной к основному направлению (5 подходов) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 прыжка в темпе без потери равновесия</li> <li>- 3 прыжка в темпе с незначительной потерей равновесия</li> <li>- 2 прыжка в темпе без потери равновесия</li> </ul>	
<b>▪ Нормативные требования для перевода занимающихся на следующий год обучения: набрать не менее <b>8 баллов</b> за выполнение 8 прыжков</b>			

### Мониторинг обучения плавания

**Таблица 1**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Погружение в воду с доставанием предмета		«Медуза» «Поплавок»	«Стрела» «Горица»	Скользжение при помощи плав. доски	Плавание произвольным способом	Сумма балов
		начало года	конец года					
1								
2								

**Таблица 2**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	«Медуза» «Поплавок»	Ориентировка под водой	Плавание «Брас»	Плавание «Кроль»	Плавание на спине	Сумма балов

		начало года	
		конец года	
		начало года	
		конец года	
		начало года	
		конец года	
		начало года	
		конец года	
		начало года	
		конец года	
<b>1</b>			

## **Приложение 1**

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

*Психологические:*

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

*Анатомо-физиологические:*

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

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

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

## **Приложение 2**

### **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!*

**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 наблюдавшего 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 отстоять 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.

## **Список литературы**

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. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт – 2004 г.
5. Литвинов А.А. Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО – 2014 г.
6. Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Индивидуальный подход в обучении плавания детей - М, 2003г.
7. 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)
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г.№1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. М.:2015
11. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод. рекомендации. -М.: Физкультура, 2010. - 36с. -2,25 печ. л.
12. Попов Ю.А. Прыжки на батуте как средство обучения гимнастическим упражнениям. Учебное пособие 2023 г.

## **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, плаванья 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.