

**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.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
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.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

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

Программа разработана на основе дополнительной образовательной программы по прыжкам на батуте для детей 7-8 лет, (Мамина Г.П., Чарова В.П., Кузьмина Н.М. и Осипов А.С., тренеры-преподаватели ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»).

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

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.

Данная программа разработана 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). Этот фактор 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).

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 всех физических качеств в процессе тренировки.

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

Для более успешного освоения обучающимися обще развивающей программой 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.

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 80 минут.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель 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:

1. ознакомление с основами теории и практики прыжков на батуте;
2. оздоровление детей, формирование здорового образа жизни;
3. развитие таких качеств, как организованность, дисциплина, смелость, решительность, упорство, внимательность и т.д.
4. привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
5. формирование устойчивого интереса к прыжкам на батуте, как виду спорта;
6. формирование и закрепление навыков личной гигиены и самоконтроля;
7. создание условий для развития самостоятельности и самоорганизованности учащихся;
8. развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения;
9. привлечение родителей и учащихся к сотрудничеству с педагогическим коллективом;
10. выявление способных к прыжкам на батуте детей.

3. Содержание общеразвивающей программы

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	

Детям, выполнившим разрядные требования, присваивается разряд приказом по ГАНОУ СО "Дворец молодёжи".

Содержание учебного плана

Раздел 1. 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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Все теоретические занятия интегрированы с практикой.

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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Все теоретические занятия интегрированы с практикой.

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 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 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 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.

Раздел 4. 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.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия.

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

Раздел 6. 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).

Раздел 7. Работа с родителями.

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

4. Планируемые результаты

По окончании обучения 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:

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

Метапредметные личностные результаты

В процессе обучения у детей формируются:

1. умение видеть при выполнении учебных заданий личные ошибки и ошибки других детей, способность их исправить;
2. умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией и требованием педагога;
3. умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований к 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. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе, прыжками на батуте.

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.

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. Во время педагогического наблюдения педагог отслеживает уровень приобретённых знаний и умений обучающегося, скорость освоения программы, качество исполнения элементов, требовательность к собственному исполнению во время выполнения упражнений, 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 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 может провести дополнительное тестирование на выполнение контрольных упражнений (Приложение 2) для более точного определения способности ребёнка и по результатам этих тестов дать родителям рекомендации по продолжению ребёнком обучения на следующем этапе физкультурно-спортивной подготовки. При этом для детей, претендующих на дальнейшее обучение уже в спортивных группах, средний балл по результатам теста должен быть не менее 4.

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

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

- подготовительная (разминка). Продолжительность от 10 до 35 минут, в зависимости от содержания, цели и количественного состава группы. Цель – подготовка функциональных систем организма к работе.
- основная (батут). Продолжительность от 40 до 60 минут. Цель – осваивание техники прыжков на батуте, спортивных разрядов, ОФП и СФП.
- заключительная. Продолжительность от 5 до 10 минут. Цель – восстановление организма после нагрузки.

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.

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.

**Контрольные упражнения для определения готовности ребёнка к
следующему этапу подготовки.**

Наименование	Оценка		
1.Кувырок вперед	5	4	3
2.Кувырок назад	5	4	3
3.Мост	Из положения лёжа и стоя. Не более 45 см.	Из положения лёжа. 45-55 см	Из положения лёжа. более 55 см
4.Шпагат 3 вида	160°-180°	150°-160°	Менее 140°
5.В висе поднимание прямых ног до угла 110°	5	4	Менее 4
<i>Батут:</i>			
1.Прыжки на батуте с движением рук, прыжки в группировке, складке, складке ноги врозь, повороты на 360°, прыжок на живот из седа, прыжок на спину, прыжок из седа с поворотом на 180° в сед.	Выполнение всех элементов технично без перемещени й по сетке	Выполнени е некоторых элементов технично и без перемещени й по сетке	Затруднение в удержании равновесия и выполнении большинства элементов

- 1) Кувырок вперёд – из положения упор присев выполняется перекат по спине вперёд в группировке, с последующим принятием и.п.
- 2) Кувырок назад – из положения упор присев выполняется перекат 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.

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:

АННОТАЦИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по прыжкам на батуте.

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 часов.

На занятиях дети знакомятся с основами гимнастики, акробатики, хореографии, легкой атлетики, подвижных игр, прыжков на батуте. 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.