

**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 26.05.2022 г.

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

**Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
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, 2022

### Учебный план

№ п/ п	Название темы	Количество о часов	Теори я	Практик а	Формы аттестации/контрол я
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 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 плавании.

### 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!» (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», «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 вися 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 сед ноги врозь; в сед в группировке; 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 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 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 само страховки, 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 само страховку;
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.

### 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. Храпкова 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