

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  
молодежи»  
\_\_\_\_\_ А.Н. Слизько  
Приказ № 551 от 27.05.2022 г

**Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной  
направленности**

**«Прыжки в воду»**

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители программы:

А.А.Селезнев,  
тренер-преподаватель  
Т.Е.Ермолаева,  
тренер-преподаватель

Екатеринбург 2022 г.

### Учебный план

Обучение основам техники прыжков в воду происходит в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине. Непосредственно на воде основное внимание уделяется изучению прыжков со снарядов различной высоты.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теоретич еские занятия	практическ ие занятия	итого	
1	общая физическая подготовка		105	<b>105</b>	Выполнение контрольных нормативов
2	специальная физическая и техническая подготовка		77	<b>77</b>	Выполнение контрольных нормативов
3	теоретическая подготовка	12		<b>12</b>	Тестирование
4	контрольно-переводные испытания		2	<b>2</b>	Выполнение контрольных нормативов
5	контрольные соревнования		4	<b>4</b>	Участие в соревнованиях
6	открытые занятия	-	4	<b>4</b>	Участие в открытом занятии
<b>общее количество часов в год</b>		<b>12</b>	<b>192</b>	<b>204</b>	

### Содержание учебного плана.

#### **Общая физическая подготовка и техническая подготовка.**

**Практика.** Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся: бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде – игры с мячом, прыжки в воду, эстафеты.

Большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота и выносливость, а также создают благоприятный эмоциональный фон для

возникновения мотивационной готовности к занятиям. Выполнение упражнений в игровой форме требуют проявления волевых усилий, которые будут необходимы в процессе освоения содержания программы.

### **Специальная физическая подготовка и техническая подготовка.**

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Практика.** Специальная подготовка прыгуна в воду включает общеразвивающие, гимнастические, акробатические, хореографические упражнения, упражнения на батуте и прыжки в яму с поролоном с жесткой опоры и с трамплина, обучение плаванию, а также простейшие прыжки в воду.

**Общеразвивающие упражнения** в учебно-оздоровительных группах используются для укрепления организма детей, а также создания представления и обучения выполнению простейших общеразвивающих упражнений.

В процессе занятий используются следующие упражнения: передвижения в колонне по одному (бег, прыжки, многоскоки), движения руками вперед, в стороны, вверх, круговые, наклоны в стороны и вперед, приседания, упор лежа, упор сидя.)

**Гимнастические упражнения** используются для развития физических качеств, таких как гибкость, быстрота, координация движений. В занятиях используются упражнения в лазании по гимнастической стенке, передвижения по скамейке (упражнения на равновесие), висы и подтягивания на перекладине.

**Акробатические упражнения** используются для изучения элементарных упражнений специальной подготовки прыгуна в воду, это кувырки (вперед и назад), перекаты, стойка на трех точках, «мостик», стойка на лопатках («березка»), переворот боком («колесо»). Кроме того, акробатические упражнения развивают координационные способности, гибкость, быстроту реакции, прыгучесть и другие качества, необходимые для обучения прыжкам в воду.

**Упражнения на батуте** являются основой для дальнейшего изучения техники прыжков в воду. Сами по себе прыжки на батуте способствуют развитию целого комплекса физических качеств. На этапе начальной подготовки при занятиях с детьми 5 – 6 лет необходимо изучить следующие упражнения: подскоки с различным положением рук (на поясе, внизу,верху, с движением рук). Подскоки с группировкой и «согнувшись» из исходного положения руки вверх и с движением рук. Изучение приходов на сетку в сед, на живот, на спину из различных исходных положений. Изучение  $\frac{1}{4}$  оборота вперед на живот и  $\frac{1}{4}$  оборота назад на спину.

**Хореографические упражнения.** Проведение занятий по хореографии способствует формированию правильной осанки у детей, формированию правильного распределения усилий при натяжении ног во время выполнения прыжков, что создает красоту прыжка. На начальном этапе изучаются простейшие упражнения, это: упражнения у хореографического станка (движения ногами из шестой и третьей позиции). Особое внимание следует уделять натяжению ног, осанке и движениям рук.

Важным разделом подготовки на начальном этапе является **обучение плаванию**. За год занятий дети должны научиться держаться на воде в условиях глубокого бассейна, и приобрести навыки ныряния и элементов плавания. Для этого используются упражнения на передвижения по дну бассейна (в условиях мелкой ванны), погружение в воду с головой на задержке дыхания, упражнения на всплытие и лежание на воде. На занятиях применяется игровой метод, что делает урок более эмоциональным и способствует повышению мотивации детей к занятиям этим видом спорта.

Для обучения навыкам плавания на глубокой части бассейна используются поддерживающие средства (поплавки, нарукавники).

**Прыжки в воду.** Дети, научившиеся держаться на воде, переходят к изучению простейших прыжков в воду. А именно: соскоки вперед и назад с борта бассейна с различным положением рук (вверху, внизу и с движением рук), прыжки с трамплина 1 метр с различным положением рук (вверху, внизу и с движением рук) с группировкой и согнувшись. Перед началом обучения прыжкам с входом в воду вниз головой необходимо научить детей преодолевать страх глубины, задерживать дыхание на достаточно большое время, уметь сосредоточиться на выполнении изученных движений в отталкивании и при входе в воду.

#### **Техническая подготовка.**

**Практика.** Обучение прыжкам в воду начинается с изучения техники прыжков в условиях наземной подготовки. Для этого используется широкий круг имитационных упражнений, а также выполнение основных элементов техники прыжков на батуте и «сухом» трамплине.

**Прыжки в яму с поролоном с жесткой опоры и с трамплина** используются для создания представлений об отталкивании с жесткой опоры и с трамплина (подвижной опоры). В процессе обучения дети приобретают навыки сохранения равновесия в полете, принятия положений группировок.

**Прыжки в воду: трамплин 1 метр:** освоение соскоков вперед, назад руки вниз, с движением рук, в полной координации; спад вперед стоя согнувшись, руки сведены над головой, спад вперед сидя в группировке, сидя согнувшись.

#### **Теоретическая подготовка**

**Теория.** Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед или сообщений в начале занятия или в паузах между выполнениями упражнений с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей.

#### **Правила поведения и техники безопасности.**

Правила поведения в спортивном зале и бассейне до начала и во время занятий. Требования к занимающимся в спортивном зале и в бассейне.

Правила пользования спортивным оборудованием и инвентарем (батут, гимнастическая стенка, акробатическая дорожка, трамплином и др.)

#### **История развития прыжков в воду.**

Рассказы о знаменитых прыгунах в воду, чемпионах Олимпийских игр, Европы и мира с использованием фото, и видео материалов.

### *Терминология прыжков в воду.*

Названия прыжков и акробатических упражнений, прыжков на батуте и сухом трамплине: трамплин, вышка, соскок, спад, выпрямленные ноги, «натянутые носки», положение «группировка» и согнувшись, прыжок с движением рук, руки наверху, руки внизу, без движения руками, спад вперед, спад назад, спад стоя или сидя в группировке, согнувшись, прыжки на батуте, акробатика (кувырки, стойки и т.п.).

### *Сведения о строении человека.*

Основные понятия о частях тела и системах организма человека, влиянии спортивных упражнений на развитие физических и личностных качеств.

### *Гигиена и закаливание.*

Режим дня. Значимость соблюдения личной и общественной гигиены. Основные правила личной гигиены. Основы здорового питания. Закаливание, его значение для укрепления и сохранения здоровья. Закаливание в домашних условиях и на занятиях прыжками в воду.

### *Правила организации и судейства соревнований.*

Правила поведения на соревнованиях и требования к качеству исполнения прыжков. Правила оценки исполнения прыжков.

### **Контрольно-переводные испытания.**

**Практика.** С целью контроля за темпом освоения обучающимися учебного материала, полнотой освоения содержания программы в течение учебного года учащиеся спортивно-оздоровительных групп проходят промежуточную и итоговую аттестацию (открытые занятия, соревнования) по общей и специальной физической подготовке с учетом нормативов по виду спорта «прыжки в воду». Результатом обучения по программе является сравнительный анализ сдачи нормативов каждым обучающимся.

### **Контрольные соревнования.**

В процессе обучения дети могут принимать участие в городских юношеских соревнованиях, а также участвуют в соревнованиях по окончании учебного года.

### **Открытые занятия.**

Содержание занятия:

демонстрация обучающимися начальных навыков прыжков в воду (солдатик вперед, солдатик вперед в группировке, солдатик назад, солдатик назад в группировке, спад вперед, спад назад)

- свободные прыжки с вышки и трамплина 3 метра.
- беседа с родителями и анкетирование (Приложение 4).

В процессе занятий осуществляются восстановительные мероприятия, ускоряющие процессы восстановления и снижающие нагрузку на психическое состояние ребёнка:

- Свободное плавание.
- Активный отдых – игры на мелкой части бассейна.

### **Психолого-педагогическая подготовка.**

Задачами психолого-педагогической подготовки являются содействие развитию дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать усталость и страх перед выполнением новых спортивных элементов. Тренером-преподавателем контролируется соблюдение правил поведения детей на занятиях, прививается интерес к данному виду спорта. Основным методом является метод убеждения, подбираются примеры, аналогии и сравнения.

На занятиях моделируются соревновательные ситуации, ситуации, требующие проявления терпения, настойчивости, преодоления психологических барьеров.

В течение всего периода обучения осуществляется психологическая диагностика: развитие мотивации, двигательной памяти, стрессоустойчивости, способности к концентрации внимания, индивидуальных качеств личности.

Тренер-преподаватель ведет педагогическое наблюдение за обучающимися по следующим параметрам: волевые качества, уравновешенность, уровень тревожности, самоорганизованность, уровень коммуникаций.

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

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

Программный материал	Месяцы									Всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1. Теоретическая подготовка	2	2	2		2	1	1	2		<b>12</b>
2. Общая физическая подготовка	9	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>105</b>
3. Специальная физическая подготовка	2	10	9	10	9	11	10	9	7	<b>77</b>
4. Психологическая подготовка			1		1		1	1		<b>4</b>
5. Открытое занятие				2					2	<b>4</b>
6. Контрольные нормативы									2	<b>2</b>
<b>Всего</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>204</b>

### **Информационное обеспечение программы:**

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

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

1. Видеоподборка с изображением эталонного исполнения прыжков в воду;
2. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, – Минск: РИВШ, 2010;
3. Фотоматериалы: «История прыжков в воду», «лучшие российские и зарубежные прыгуны в воду»;
4. Иллюстрации: стойки и технические приемы, классификация прыжков.