

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«спортивная школа»

Принята
на заседании педагогического
совета
от "22" ав 2024г.
протокол № 4



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ»
С.В. Огоренко
2024г.

Огоренко
Сергей
Вениами
нович

Подписан цифровой подписью:
Огоренко Сергей Вениаминович
DN: O=МБУ ДО "СШ", CN=
Огоренко Сергей Вениаминович,
E=s.v.ogorenko@mail.ru
Формирование: Я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2024.08.30
16:17:34
+07'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.1

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «прыжки на батуте»
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)**

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся – 6-17 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Цуканова Е.П.
Заместитель директора по ВР

Минусинск, 2024 г.

Содержание

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Направленность программы | 3 |
| 1.2. | Актуальность программы. | 3 |
| 1.3. | Педагогическая целесообразность программы | 4 |
| 1.4. | Отличительные особенности программы. | 4 |
| 1.5. | Адресат программы. | 4 |
| 1.6. | Объём и срок реализации программы | 7 |
| 1.7. | Особенности организации образовательного процесса | 4 |
| 1.8. | Цель и задачи программы | 5 |
| 1.9. | Планируемые результаты | 6 |
| 2. | Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы. | 7 |
| 2.1 | Учебный план. | 7 |
| 2.3 | Календарный учебный график | 15 |
| 2.4 | Методические материалы | 16 |
| 2.5. | Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы. | 18 |
| 2.6 | Материально-техническое обеспечение | 19 |
| 2.7. | Кадровое обеспечение | 19 |
| 2.8. | Перечень информационного обеспечения | 20 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для групп спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее-программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «спортивная школа» г. Минусинска на основании следующих нормативных актов:

➤ Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

➤ Федеральным законом от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

➤ Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

➤ Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 20230 года»;

➤ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

➤ Методическими рекомендациями «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки»;

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серий высоких сложно координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2.Актуальность программы: в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Прыжкам на батуте как акробатическому виду спорта принадлежит одна из ведущих ролей в укреплении здоровья. Его значение обусловлено эффективностью воздействия на организм обучающихся, доступностью и разнообразием средств.

Прыжки на батуте имеют большое оздоровительное значение при условии систематического посещения учебно-тренировочных занятий. Этот вид спорта предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность обучающихся к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства

1.3. Педагогическая целесообразность: при реализации программы у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Основу программы составляют акробатические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Учебно-тренировочные занятия по прыжкам на батуте и двойном мини-трампе направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость). Акробатические упражнения способствуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают мышечный тонус и общую выносливость учащихся.

1.4. Отличительные особенности программы опираются на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки учащихся, их морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания

1.5. Адресат программы: обучающиеся с 6 до 17 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Прием обучающихся на спортивно-оздоровительный этап производится по заявлению родителей (законных представителей), при наличии медицинской справки от педиатра.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, с соблюдением преемственности задач, средств, методов обучения детей.

Наполняемость групп составляет от 20 до 25 человек.

1.6. Объём и сроки освоения программы:

Продолжительность программы – 39 недель.

Количество часов в неделю – 4 часа, 156 часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения - очная.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия, воспитательная работа и оздоровительные мероприятия.

Уровень программы – стартовый.

Форма реализации программы – традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года в одном образовательном учреждении.

Организационная форма обучения – групповая.

Режим занятий.

Учебно-тренировочные занятия в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа» проводятся в соответствии с календарным учебным планом, расписанием и соответствуют утверждённым санитарным нормам, возрастным особенностям обучающихся, требованиям техники безопасности.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью – 2 академических часа (95 минут).

1.8. Цель и задачи

Цель программы - гармоничное развитие обучающихся, всесторонне совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, отбор наиболее перспективных обучающихся для дальнейшего обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ✓ расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- ✓ овладение техникой выполнения комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- ✓ формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям прыжками на батуте и двойном мини-трампе;
- ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- ✓ воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- ✓ обучение основам техники акробатических элементов и упражнений;
- ✓ обучение основам техники прыжков на батуте и двойном мини-трампе;
- ✓ подготовка перспективных обучающихся для перевода в группы спортивной подготовки.

1.9. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

- историю развития вида спорта «прыжки на батуте» в мире; историю развития отечественной спортивной акробатики и ее традиции;
- термины и определения, используемые в виде спорта «прыжки на батуте»;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом;
- способы и правила закаливания;
- спортивное оборудование и технические требования к нему, правила соревнований;
- основы техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- правила организации и проведения подвижных игр;
- методику организации и проведения соревнований по спортивной акробатике.

Уметь:

- играть в различные подвижные и спортивные игры;
- соблюдать технику безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- выполнять общефизические упражнения;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения.
- анализировать результаты достижений личностного (индивидуального) показателей во время и после соревновательной деятельности.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

| № п/п | Раздел / Тема | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|----------|------------|
| | | Всего | теория | практика |
| 1. | Общая физическая подготовка | 46 | 2 | 44 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 40 | 2 | 38 |
| 3. | Техническая подготовка | 32 | 2 | 30 |
| 4. | Подвижные игры. | 36 | 2 | 34 |
| 5. | Итоговое тестирование | 2 | 1 | 3 |
| | Всего часов | 156 | 9 | 147 |

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Вводное занятие: знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Учебно-тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий видом спорта «прыжки на батуте».

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования виду спорта «прыжки на батуте».

Тема: Развитие прыжков на батуте в России и за рубежом. История развития прыжков на батуте в России. Значение и место прыжков на батуте в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные соревнования. Лучшие российские батутисты.

Тема: Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Вредное

влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль при занятиях спортивной акробатикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления. Причины травм и их профилактика применительно к учебно-тренировочным занятиям. Оказание первой доврачебной помощи.

Тема: Правила вида спорта «прыжки на батуте». Организация и проведение соревнований.

Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь.

Уход за учебно-тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости учащихся.

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом без зрительного контроля.

Прыжки; вперёд, назад в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Специальная физическая подготовка

Гимнастика.

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 движение 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 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.

Хождение по сетке.

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.

Прыжки на живот и на спину в различных положениях (в группировке, складке ноги вместе, прогнувшись).

Серия прыжков: группировка, согнувшись ноги вместе, ноги врозь.

Прыжки с поворотами на 180, 360 градусов на спину, на живот, в сед.

Прыжки со вставанием со спины, с живота, из седа, с четверенек с поворотом на 180, 360 градусов.

Перекаты с живота на спину, со спины на живот, из седа на живот, на спину, со спины назад на ноги и т.д.

Прыжки с вращением от 3 до 4 четвертей вперед, назад, из различных исходных положений: с четверенек, с колен, с ног.

Выбор средств, методов, а также набора изучаемых элементов зависит от спортивной подготовленности обучающегося, возможностей его функциональных систем, и определяется тренером – преподавателем в строго индивидуальном порядке.

Подвижные игры

Мостик и кошка

Игроки двух команд располагаются в колоннах по одному у линии старта. Перед ними в пяти-десяти шагах прочерчивают два круга диаметром 1 м.

По сигналу первые номера выбегают вперед и, добежав до первого круга, делают мост.

Затем вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает упор, стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые игроки, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они снова окажутся впереди, игра не прекращается, эстафета продолжается, причем игроки меняются ролями (кругами). Победу одерживает команда, закончившая игру первой с наименьшим числом ошибок.

День и ночь

Цель — общее физическое развитие, совершенствование спортивных навыков.

Задачи:

- тренировка двигательной активности;
- улучшение координации движений, скорости физической реакции, ловкости;
- развитие концентрации внимания, сосредоточенности;
- воспитание умения действовать в коллективе, соблюдать правила, избегать конфликтов;
- улучшение эмоционального состояния.

Игра групповая или подгрупповая. Первым делом необходимо выбрать водящего. На первом этапе им может стать педагог, чтобы ребята поняли принцип проведения игры. Перед началом игры рекомендуется побеседовать с дошколятами на тему того, что день — это активное время суток, когда люди занимаются своими повседневными делами, а ночь — это время, когда положено отдыхать, когда нельзя шуметь.

Водящий становится перед остальными игроками, поворачивается на 180°, чтобы не видеть их, и говорит: «День». Услышав это слово, ребята начинают активно двигаться любыми способами: бегать, пританцовывать, прыгать. Рекомендуется включить бодрую музыку. Главное — дошколята не должны стоять на месте.

Внезапно водящий говорит: «Ночь». В это же мгновение ребята должны остановиться, замерев в той позе, которую они до этого приняли. Это будет означать, что игроки «заснули». Водящий поворачивается к игрокам, внимательно их разглядывает. Если он замечает, что какой-то игрок не устоял в своей позе, шевельнулся, то указывает на него. Пошевелившийся игрок либо выбывает из игрового этапа, если количества играющих ребят достаточно, либо заменяет водящего.

Пустое место

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше

по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Участники бегают только за кругом.

Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.

Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Пятнашки

Дети находятся в разных местах площадки (границы обозначает учитель). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка (водящий), становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка запятнает всех игроков или когда истечет, обозначенное тренером-преподавателем время.

При повторении игры выбирается новый пятнашка.

Если пятнашка не может поймать никого из играющих, тренер-преподаватель должен назначить другого водящего.

Охотники и утки

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступить черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Колечко

Игроки совмещают ладошки в форме узкой чаши. То же самое делает водящий, только в его ладонях находится кольцо.

Водящий приближается поочередно к каждому игроку, вставляет сложенные ладошки в чашечку из ладошек товарища. Одному из участников вкладывает кольцо. Но делает это так, чтобы остальные дети не догадались. Для этого имитирует вкладывание колечка в ладошки других игроков, немного раздвигая свои руки. Ребенок, получивший кольцо, тоже должен делать вид, будто ничего не получил, сохранять невозмутимое выражение лица.

Когда водящий завершит ряд, он отходит на несколько шагов от товарищей, громко произносит: «Колечко, колечко, выходи на крылечко!».

Тотчас ребенок, получивший кольцо, вскакивает с места, подбегает к водящему, причем так, чтобы соседние игроки его не поймали. Задача остальных детей — вовремя среагировать, задержать вскочившего товарища. Если игрока удастся поймать, он возвращается на место. Если успеваешь добежать до водящего, то занимает его место. А прежний водящий садится на место игрока.

Лиса в курятнике

На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

У медведя во бору

На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

Удочка

Все играющие становятся в круг, а водящий (обычно тренер) - в середине круга с веревкой в руках.

Описание игры. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком так, чтобы мешочек, скользя по полу, пролетал под ногами играющих. Участники, внимательно наблюдая за движением мешочка, подпрыгивают, чтобы не быть осаленными. Тот, кто заденет мешочек, или веревку, настолько сильно, что вращение прекратится, выбывает из игры, а водящий, раскручивая веревку снова, продолжает игру. Если играющий задевает мешочек, или веревку, слегка, не останавливая ее вращение, то он

не выбывает и игра продолжается. Победителем является тот игрок, кто остался не осаленным.

Правило. Отходить от своего места за пределы вращающейся веревки не разрешается. Тот, кто нарушит это правило, считается осаленным.

Попрыгунчики воробушки

Для игры вычертите на асфальте круг. Выберите ведущего «ворону» и поставьте его в круг. А остальные игроки должны находиться за пределами круга (они и есть «воробышки»). «Воробышки» прыг-скок в круг, попрыгают там и потом из него выпрыгивают. Ведущий, который «ворона» пытается поймать «воробья» в момент, когда тот находится внутри круга. Когда «ворона» поймает «воробышка» они меняются местами, а игра начинается заново.

Правила игры: Предварительно на асфальте чертятся круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробышка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробышка» все-таки поймали, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

Кто дальше бросит мешочек?

Обучающиеся стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу тренера-преподавателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Тренер-преподаватель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Дети возвращаются на исходные места.

Контрольные испытания

Сдача тестовых упражнений по ОФП и СФП.

2.2 Календарный учебный график

Учебно-тренировочный процесс начинается 01 сентября учебного года.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «прыжки на батуте» проводятся согласно утверждённого расписания МБУ ДО «СШ».

Продолжительность программы – 39 недель.

Количество часов в неделю 4 академических часа. Один академический час равен 45 минутам, 156 часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма занятий - очная, групповая.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе с/к «Строитель».

2.3. Методические материалы

Методы обучения рекомендуются: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой, др.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса:

Фронтальная - все обучающиеся работают вместе и над единой задачей.

Групповая - обучающиеся делятся на группы по мере освоения техники прыжков на батуте.

Индивидуальная- обучающийся занимается отдельно от всей группы по специальному заданию.

Формы организации учебного занятия:

беседа (рассказ о правилах поведения, личной гигиене, правилах пользования спортивным оборудованием и технике прыжков на батуте);

практическое занятие (упражнения, направленные на общую физическую подготовку и обучение основам техники прыжков на батуте);

соревнования;

открытое занятие.

В процессе освоения программы тренер-преподаватель проводит индивидуальные беседы и консультации с родителями (законными представителями) обучающихся по вопросам гигиены, особенностей физического развития детей.

Используемые педагогические технологии.

Технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях

1. Общие требования безопасности.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором, необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации образовательного учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить учебно-тренировочное занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.2. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.3. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться, мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время учебно-тренировочных занятий боли, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации образовательного учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации образовательного

учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.4 Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Контроль освоения программы осуществляется следующим способом:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП, открытые учебно-тренировочные занятия.

Контрольные упражнения для определения освоения обучающимися образовательной программы

| Наименование | Оценка | | |
|--|---|--------------------------------|--------------------------------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Кувырок вперёд | 5 | 4 | 3 |
| Кувырок назад | 5 | 4 | 3 |
| Мост | Из положения лёжа и стоя не более 45см. | Из положения лёжа 45-55 см. | Из положения лёжа более 55 см. |
| Шпагат 3 вида | 160-180 градусов | 150-160 градусов | менее 140 градусов |
| В висе поднимание ног до угла 110 градусов | 5 | 4 | менее 4 |
| Батут | | | |
| Прыжки на батуте движением рук, прыжки в группировке, складке, | Выполнение всех элементов технично без | Выполнение некоторых элементов | Затруднение в удержании |

| | | | |
|---|-----------------------|--------------------------------------|---|
| складке ноги врозь, повороты на 360°, прыжок на живот из седа, прыжок на спину, прыжок из седа с поворотом на 180° в сед. | перемещений по сетке. | технично и без перемещений по сетке. | равновесия и выполнении большинства элементов |
|---|-----------------------|--------------------------------------|---|

Кувырок вперёд – из положения упор присев выполняется перекаат по спине вперёд в группировке, с последующим принятием и.п.

Кувырок назад – из положения упор присев выполняется перекаат по спине назад в группировке с переворотом через голову и последующем принятием и.п.

Мост – из положения лёжа на спине подъём туловища с прогибом в спине, ладони и стопы прижаты к полу. Измеряется расстояние от пяток до кистей.

Шпагат. Знание 3 видов шпагатов, выполнение шпагатов с прямыми ногами с опорой на руки, без наклона спины.

В висе поднимание прямых ног до угла 110°. Засчитывается количество непрерывно выполненных элементов. Ноги прямые, стопы оттянутые.

Батут. Качество исполнения элементов оценивается в соответствии с всероссийскими правилами по прыжкам на батуте.

2.5. Кадровое обеспечение

На должность тренера-преподавателя назначается лицо, имеющее высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.6. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по прыжкам на батуте.

Для реализации данной программы необходимы:

тренировочный спортивный зал;

тренажерный зал;

раздевалки, душевые;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения физической подготовки:

- гимнастические маты и коврики;

- гимнастическая стенка;
- батут;
- двойной минитрамп;
- скакалки;
- аппаратура для просмотров видеозаписей;
- гимнастическая скамейка.

2.7.Перечень информационного обеспечения

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС,1987. – 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. – СПб.: СПбГАФК, 1996 – 47 с.
3. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 227 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
6. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под общей редакцией В. М.Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
8. Данилов К.Ю. О классификации упражнений на батуте// Теория и практика физической культуры, 1963, № 8.
9. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
10. Данилов К.Ю. Роль упражнений на батуте//Теория и практика физической культуры, 1971, № 1.
11. Данилов К.Ю., Николаев Ю.В. Упражнения на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 96 с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
13. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008, №2. – С.16-20.
14. Коротков И.М. Подвижные игры для детей. – М.: Советская Россия, 1987.
15. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника. – М.: Медицина, 1971. – 80 с.
16. Курьсь В.Н., Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 143 с.

17. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
18. Медицинский справочник тренера. Составитель В. А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
19. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
20. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
21. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.
22. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.
23. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
24. Психология. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
25. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
26. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
27. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта Российской Федерации– www.minsport.gov.ru
4. Официальный Федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/