



## СОДЕРЖАНИЕ.

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
Нормативно-правовые акты	3
Актуальность	3
Цели и задачи образовательной программы	5
Возраст детей для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах	7
Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	8
<b>1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>9</b>
1.1 План учебного процесса	9
1.2 Календарный учебный график	10
1.3 Расписание учебных занятий	10
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>11</b>
2.1 Методика и содержание работы по предметным областям	11
2.1.1 Теоретические сведения	12
2.1.2 Общая физическая подготовка	12
2.1.3 Специальная физическая подготовка	14
2.1.4 Техническая подготовка	15
2.1.5 Участие в соревнованиях	16
<i>10-ти минутные перерывы</i>	19
2.2 Объемы учебных нагрузок	21
2.3 Методические материалы	22
<b>3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	<b>24</b>
<b>4. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по прыжкам на батуте составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г, № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Федеральным законом от 04.12.2007 № 2329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», на основе Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 г. № 261 Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 (требования к организации образовательного процесса). Учебного плана АУ ДО МОЗГО «ДЮСШ» на 2020-2021 учебный год, утвержденный директором.

В нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивных школ, расположенных на территории Российской Федерации, установлен минимальный возраст для зачисления детей в спортивную школу по виду спорта «Прыжки на батуте» – 7 лет. Однако в Детско-юношескую спортивную школу (ДЮСШ), к тренерам-преподавателям отделения прыжков на батуте обращаются родители с просьбами организовать занятия с детьми более раннего, дошкольного возраста.

Мотивация их вполне понятна. Именно они призваны обеспечить условия для развития, в том числе физического развития, и укрепления здоровья детей.

Учеными установлено, что интенсивность физического развития, здоровье детей зависят от их двигательной активности. Данные же статистических исследований, факты из медицинской практики говорят о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной

мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Длительное пребывание за столом, у телевизора и т.п. оказывает статическую нагрузку на определенные группы мышц, а, значит, провоцирует искривление позвоночника или жировые отложения и т.п.

Специалисты считают, что ребенок должен находиться в движении не менее 50% времени бодрствования. Оптимальный двигательный режим для детей 5-6 лет предполагает включение двигательной активности продолжительностью в среднем 4,5 часа в день. Между тем изучение режима дня в детских садах показало, что на долю физических упражнений и подвижных игр отводится не более 25-30% времени.

Кроме того, наши наблюдения и данные некоторых авторов показывают, что стандартные программные требования физкультурных занятий ниже природной двигательной потребности детей.

К моменту же поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных умений и навыков, запасом физического здоровья, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному освоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Помимо этого, наблюдая за детьми раннего возраста в их свободной двигательной деятельности, можно обратить внимание, как легко они манипулируют своим телом за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов. Но без систематических тренировочных занятий дети постепенно утрачивают гибкость и эластичность, а движения уже к 5 годам становятся более скованными. Необходимы специальные меры, направленные на активизацию и совершенствование физических возможностей дошкольников, то есть систематические физкультурно-спортивные занятия.

Выбор прыжков на батуте и акробатической дорожке неслучаен. Занятия акробатикой развивают координацию, учат владеть своим телом, способствуют формированию «школы движений». Эмоциональность и разнообразие средств подготовки обеспечивают детям возможность поверить в свои силы. При грамотном педагогическом руководстве данная подготовка благотворно сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить дефекты осанки значительно труднее.

Таким образом, существует социальный заказ общества, потребность семьи в организации дополнительного образования дошкольников в сфере физического воспитания. ДЮСШ, обладая квалифицированными педагогическими кадрами, соответствующей материально-технической базой, имеет возможность удовлетворять эти запросы, организуя спортивно-оздоровительные группы для дошкольников.

Предлагаемая нами программа предназначена для дополнительного образования детей дошкольного возраста, регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми 5 - 6-ти лет в спортивно-оздоровительных группах с учетом возрастных психофизиологических особенностей дошкольников и условий ДЮСШ

**Цель** дополнительной образовательной программы состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально - этических и волевых качеств;
- улучшение состояния здоровья, физического развития дошкольников;
- повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей детей;
- развитие двигательного воображения, осмысленной моторики;
- освоение и совершенствование двигательных навыков и основ техники прыжков на батуте

Учебный материал распределен по видам подготовки (теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая), как это принято в практике планирования учебно-тренировочного процесса. Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.1.2660-10) для групп дошкольного возраста, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

В содержании программы нами приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений с основами прыжков на батуте и

АКД. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер.

Материал, составляющий содержание программы, подобран с учетом возрастных особенностей дошкольников в соответствии с основными принципами Государственного образовательного стандарта (национально-регионального компонента) образования в период детства. Использовались упражнения авторов других работ с некоторыми изменениями, дополнениями, собственный практический опыт и опыт тренерско-преподавательского состава ДЮСШ.

Перечень является примерным, потому что каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей. Мы не ставим своей целью достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные возможности, способности, данные им от рождения.

В пять лет ребенок обладает значительным запасом двигательных навыков и умений, способен тщательно контролировать движения частей тела, движения постепенно становятся преднамеренными. Иннервационный аппарат скелетных мышц еще активно созревает.

К 5 годам дети хорошо различают наклонные, вертикальные и горизонтальные линии, способны сравнивать образцы, эталоны разных видов деятельности, в том числе техники физических упражнений. Возраст 5-6 лет рассматривается как сенситивный в развитии памяти и произвольного поведения человека, поэтому дети способны запоминать правила подвижных игр (2-4) и руководствоваться ими. У детей освоены основы речевой деятельности, они начинают понимать и пользоваться скрытым и переносным смыслом сказанного, осваивать элементы абстрактного мышления.

На шестом году жизни ребенка активно продолжается развитие двигательной функции, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. Возрастные перестройки координации в перекрестных движениях затрагивают главным образом верхние конечности, развитие пространственной ориентировки связано повышением проприорецептивной чувствительности, дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, поэтому им становятся доступными более сложные по технике движения. Заметно улучшается функция равновесия. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но достаточно слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук.

Развитие психических процессов обеспечивает возможность выполнять контроль и оценку, как собственных движений, так и движений других детей,

уровень развития аналитико-синтетической деятельности позволяет ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, прогнозировать свои практические и игровые действия. На шестом году жизни ребенок может самостоятельно без помощи взрослого играть в подвижные и спортивные игры, заниматься, выполняя правила безопасности жизнедеятельности.

В течение шестого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, что создает необходимые предпосылки для обучения детей сложнокоординированным движениям, сложным знаниям и умениям для формирования вариативных способов познавательной деятельности. Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей, к шести годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25-30 минут. Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений.

АУ ДО МОЗГО ДЮСШ предлагает ДОУ и родителям дополнительные физкультурные занятия 2 раза в неделю для детей 5 – 6 лет. Оптимальное количество обучающихся в группах 6 – 12 человек. Основой комплектования спортивно-оздоровительных групп является возраст ребенка и отсутствие врачебных противопоказаний к спортивным занятиям. Занятия проводятся на базе ДЮСШ, где имеются необходимые условия. Квалифицированный тренер-преподаватель организует и направляет двигательную активность детей.

Программа обеспечивает преемственность задач, средств и методов тренировки детей. Выпускники ДОУ, обучавшиеся по программе, имеют преимущественное право при зачислении в группы предпрофессиональной подготовки базового уровня сложности или в группы спортивно-оздоровительной направленности ДЮСШ.

Организация учебно-тренировочной работы с группами дошкольного возраста и дошкольных учреждений, проведение воспитательной и культурно-массовой работы с учащимися ДЮСШ осуществляется администрацией школы, тренерско-преподавательским коллективом в соответствии с Уставом ДЮСШ, и санитарно-эпидемиологическими

правилами и нормативами (СанПиН 2.4.1.2660-10) для групп дошкольного возраста.

Критерием результативности работы по программе являются результаты тестирования физической подготовленности детей по показателям - челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, сгибание – разгибание туловища до вертикали, напрыгивания, отжимания в упоре лежа, подъём прямых ног в висе, подтягивания, мост и наклон вперед в положении сидя. Диагностика проводится два раза в год – в январе и в августе. Ежемесячно в занятия включаются задания для контроля сформированности основных умений и навыков.

В конце обучения ребенок должен овладеть следующими навыками:

- спокойный плавный бег;
- все варианты ходьбы;
- бег с максимальным ускорением (20 м);
- частые высокие прыжки; прыжки на одной ноге;
- прыжки через скакалку различными способами;
- умение бросать мяч (разных размеров) различными способами;
- умение ловить мяч (разных размеров) прижимая к груди, кистями, в - воздухе; ловить большой мяч с различных расстояний;
- умение делать стойку на голове, оторвав ступни от пола (поза эмбриона);
- умение делать стойку на руках у опоры;
- умение выполнять кувырки вперед и назад;
- удерживание равновесия на одной ноге в течение 30 с;
- лазание по шведской стенке с чередованием ног и рук вверх и вниз;
- выполнение задания по словесной инструкции;
- умение самостоятельно заниматься, выполняя правила безопасности.



## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1.1. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Учебный план на 46 недель тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка (час)	1
2.	Общая физическая подготовка (час)	47
3.	Специальная физическая подготовка (час)	24
4.	Техническая подготовка (час)	68
5.	Участие в соревнованиях (час)	4
	<i>10-ти минутные перерывы (не входят в общий объем часов)</i>	28
	<b>Итого часов на 36 недель</b>	<b>144</b>
6.	Занятия в условиях летнего лагеря и спортивных площадок 10 недель (часов)	40
	<b>Итого часов на 46 недель</b>	<b>184</b>
7.	Индивидуальные занятия 6 недель	18
	<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>202</b>



Начало учебного года 01.09.2020. Окончание учебного года 31.08.2021.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем в зависимости от учебной нагрузки.

Начало тренировочных занятий - согласно расписанию.

Расписание занятий утверждается директором АУ ДО МОЗГО «ДЮСШ» по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы АУ ДО МОЗГО «ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1. МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.**

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название темы	Количество занятий
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>1</b>
1.1	Техника безопасности на занятиях по прыжкам на батуте	1
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>47</b>
2.1	Строевые упражнения	7
2.2	Ходьба, бег	8
2.3	Легкоатлетические упражнения	8
2.4	Упражнения в ползании, лазании	8
2.5	Упражнения с предметами	8
2.6	Упражнения в равновесии	8
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>
2.2.1	Упражнения для развития ловкости	8
2.2.2	Упражнения для развития гибкости	8
2.2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>68</b>
4.1	Акробатические упражнения	35
4.2	Упражнения на батуте	22
4.3	Хореография	11
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>
	<i>10-ти минутные перерывы</i>	28
	<i>Упражнения на расслабление и вытяжение</i>	4
	<i>Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи</i>	2

	<i>Упражнения для развития мелких мышц руки</i>	<i>3</i>
	<i>Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики</i>	<i>3</i>
	<i>Дыхательные и звуковые упражнения</i>	<i>4</i>
	<i>Упражнения на согласование музыки и движения</i>	<i>4</i>
	<i>Упражнения на принятие и сохранение позы</i>	<i>4</i>
	<i>Задания с имитацией движений</i>	<i>4</i>
	<b>Итого часов на 36 недель</b>	<b>144</b>
6.	<i>Занятия в условиях летнего лагеря и спортивных площадок 10 недель (часов)</i>	<b>40</b>
	<b>Итого часов на 46 недель</b>	<b>184</b>
7.	<i>Индивидуальные занятия 6 недель</i>	<b>18</b>
	<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>202</b>

### 2.1.1. Теоретические сведения.

#### **Техника безопасности на занятиях по прыжкам на батуте.**

Требования к одежде и внешнему виду спортсменов. Правила, выполняемые перед, во время и после занятий.

Обеспечение безопасности на занятиях. Меры предупреждения травм на занятиях. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся

### 2.1.2. Общая физическая подготовка.

#### **Строевые упражнения.**

Общее понятие о строе. Построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, врассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию.

Равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание.

Подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

#### **Ходьба, бег.**

Подражательные движения (мышка, цыпленок, медведь, лиса, пингвин, петушок, цапля, лошадка, утенок, птица, волк, косичка, ножницы и т.п.);

сохраняя осанку, с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и т.п.);

чередование и разновидности этих видов (на носках, широкий шаг, галоп и т.п.).

Групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны и т.п. С преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая, под вращающейся веревкой и т.п.). С изменением направления и темпа движения, челночный бег.

Подвижные игры «Великаны и карлики», «Самолеты», «Слушай сигнал», «Поезд», «Ручеек», «Бездомный заяц», «Караси и щука», «Третий лишний», «Ловишки» и др.

#### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег на скорость (дистанция 10-20 м). Непрерывный бег в течение 1,5 - 2 мин в медленном и среднем темпе.

Прыжки в длину и высоту с разбега.

Подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Кто быстрее добежит до флага», «Волк во рву», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков» и др.

#### **Упражнения в ползании, лазании.**

Подражательные движения в ползании (котенок, машина и т.п.). Между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями и т.п.).

По гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на четвереньках, ступнях, животе, спине и т.п. По гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками и т.п. По веревочной лесенке, канату, шесту.

Подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Пожарные на учениях», «Ползуны», «Колдунчик» и др.

#### **Упражнения с предметом.**

Броски мяча вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями. Отбивание мяча на месте и в движении. Броски и ловля мяча разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Подбрось - поймай», «Вышибалы», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч через сетку» и др.

#### **Упражнения в равновесии.**

Стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте.

Ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно. Ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий. Ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры «День и ночь», «Тише едешь – дальше будешь», «Выше ноги от земли», «Море волнуется – раз...» и др.

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

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях (одновременные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные движения). Стойки на носках, на одной ноге и т.п. после передвижений, прыжков;

повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах;

прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук.

Подражательные движения в прыжках (воробышек, белка, ракета, кенгуру, космонавт, заяц и т.п.). Прыжок с высоты (гимнастический козел, стопка матов и т.д.) на точность приземления. Прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно, вдвоем, втроем и др.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка», «Вьюны», «Пустое место», «Лиса в курятнике», «Парашютисты», «Удочка» и др.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений;

подражательные движения (стрела, колечко, корзинка, верблюд, бабочка, складка, улитка и т.п.).

Упражнения у хореографического станка (гимнастической стенки): подтягивая одну ногу на опору на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

Шпагаты: ноги врозь, на правую и левую ногу.

#### **Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.**

Напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук. Поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подражательные движения (стульчик, лебедь, самолет, змея, уголок и т.п.). Лежа на животе прогнуться и вернуться в исходное положение с различным положением рук.

Лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.).

Сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами. Подражательные движения в ползании (обезьянка, паучок, крокодил и т.п.). Вис на

перекладине; поднимание ног, подтягивания в висе лежа, висе. Приседания: ноги врозь и вместе.

Прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа. Запрыгивание на повышенную опору (на гимнастического козла, стопку матов и т.п.).

Подвижные игры «Зайцы и волк», «Кто лучше прыгнет» и др.

#### **2.1.4. Техническая подготовка.**

##### **Акробатические упражнения.**

Подражательные движения. Группировка сидя, лежа, стоя.

Перекаты в группировке и прогнувшись вперед, назад, в стороны. Кувырок вперед и назад в группировке.

Мост из положения лежа на спине и наклоном назад.

Равновесие на одной ноге («ласточка»).

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках.

Переворот боком - колесо.

Примерные соединения: из основной стойки - группировка, перекаат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине - сгибая руки и ноги, «мост»; «полу шпагат» - сед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад - стойка на лопатках.

Программа «Юный акробат»: комбинации.

1-е упражнение.

а) кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180 – кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 360;

б) вальсет – колесо – колесо;

в) колесо – приставляя ногу кувырок вперед – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом 180 – кувырок назад - прыжок вверх с поворотом 360.

2-е упражнение.

а) «ласточка» - кувырок с прямыми ногами в сед – наклон вперед – лечь на спину, мост - стойка на лопатках – перекаат в «г» прыжок вверх;

б) кувырок вперед – вальсет – колесо;

в) вальсет – рондат.

Выбирается одна из предложенных комбинаций в каждом из 2-х упражнений. Упражнения подбираются по степени готовности к ним детей.

##### **Упражнения на батуте.**

Качи – прыжки вверх (ноги вместе - прямые) руки на поясе, с движением рук.

Сесть и встать после 3 – 4 качей. Сесть и встать с поворотом на 180 после 3 - 4 качей.

Прыжок «группировка» с раскрытием. Прыжок "согнувшись". Прыжок «ноги врозь - согнувшись».

Прыжки с поворотом на 180 – 360°.

Кувырок вперед в мягкую зону приземления с 3 - 4 качей. Сальто вперед в мягкую зону приземления.

Соединения из изученных элементов.

## **Хореография**

### **Танцевальные движения:**

Ритмические упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук, с хлопками и т.п. Подражательные движения в ходьбе и беге (мышка, пингвин, цыпленок, лиса, собачка и т.п.).

Танцевальные шаги: приставной, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др. Пружинные и волнообразные движения.

Элементы народных и современных танцев.

### **Упражнения у опоры:**

Позиции ног – 1-я, 2-я, 3-я, 5-я. Полуприседания (плие) и приседания по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в сторону, назад по 1-ой и 5-ой позициям.

### **Музыкальные игры:**

«Запомни мелодию», «Круг и кружочки», «Змейка», «Птицы и клетка» и др.

## **2.1.5. Участие в соревнованиях.**

Все учащиеся отделения принимают участие в соревнованиях по виду спорта, выполняя специальные квалификационные упражнения в зависимости от своего уровня подготовки, 1 – 2 раза в год. Соревнования проводятся в соответствии с внутренним календарем, в установленные сроки (декабрь, май).

Также программа предусматривает тестирование по физической подготовке 2 раза в год (январь, август), которое может быть проведено в виде соревнования. Результаты тестирования заносятся в протокол ежегодных переводных экзаменов, в котором отслеживаются изменения подготовленности детей за полный учебный год. Дети тестируются и оцениваются согласно таблице контрольных нормативов по ОФП и СФП



### Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

№	Содержание	Во зр ас т	Оценка (балл)									
			5		4		3		2		1	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Челночный бег 3 х 10 м (с)	5	10.0	10.0	10.5	10.5	11.0	11.0	11.5	11.5	12.0	12.0
		6	9.5	9.5	10.0	10.0	10.5	10.5	11.0	11.0	11.5	11.5
2	Подъем прямых ног в висе до виса углом (на гимн. стенке)	5	8	8	6	6	4	4	2	2	1	1
		6	10	10	7	7	5	5	3	3	1	1
3	Отжимания в упоре лежа (дев. от скамейки, кол-во раз)	5	10	10	7	7	5	5	3	3	1	1
		6	15	15	10	10	7	7	4	4	1	1
4	Подтягивания в висе, дев. – в висе лежа	5	3	5	2	4	1	3		2		1
		6	3	5	2	4	1	3		2		1
5	Напрыгивание на возвышение 30 см за 30 сек (кол-во раз)	5	12	12	9	9	6	6	3	3	1	1
		6	15	15	10	10	7	7	5	5	3	3
6	Прыжок в длину с места (см)	5	115	110	110	105	105	100	100	95	90	85
		6	120	115	115	110	110	105	105	100	100	95
7	Сгибание и разгибание туловища до вертикали (руки за головой, кол-во раз) за 30 сек.	5	15	15	10	10	7	7	3	3	1	1
		6	20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
8	Мост	5	Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямле	Руки перпендикулярны опоре, ноги	Руки отклонены от вертикали и до 60, ноги	Руки отклонены от вертикали и на 45, ноги	Руки отклонены от вертикали и более 45, ноги					
		6										

			ны, выход выполнен цельным движение м без переступа ния.	слегка согнуты.	немного согнуты.	сильно согнуты.	сильно согнуты.
9	Наклон вперед в положении сидя	5 6	Туловищ е и подбород ок касаются ног без удержани я руками, ноги выпрямле ны, носки натянуты.	То же, но с удержани ем руками, носки не натянуты.	Касание ног головой.	Голова не касается ног, на расстоян ие 10 см и менее.	Голова не касается ног на расстоян ие больше 10 см или ноги согнуты.

Для перевода дошкольников на следующий учебный год основным требованием является положительная динамика роста результатов. Информация о переводных экзаменах хранится в архивах администрации ДЮСШ, отделения прыжков на батуте.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий для всех дошкольников при выполнении упражнений.

### ***10-ти минутные перерывы.***

#### ***Упражнения на расслабление и вытяжение:***

- *потягивания в положениях лежа, сидя, стоя;*
- *последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.*

#### ***Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:***

*(самомассаж и взаимный массаж):*

- лица («Лепим красивое лицо» и др.);
- шеи («Лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом);
- головы («Моем голову», «Догонялки» и др.);
- точечный массаж («Чебурашка» - ушных раковин; «Заводим машину» - грудины и др.);
- рук («Мытье рук», «Лепим уверенную и сильную руку» и др.);
- ног (Покачай малышку);
- взаимный массаж («Скульптор и глина», «Угадай, что нарисовано», «Поезд» и др.).

#### **Упражнения для развития мелких мышц руки:**

- рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование;
- опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами;
- движения кистями по воображаемому препятствию, предмету;
- показ движений и форм живых и неживых предметов;
- гимнастика для пальцев - («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.).

#### **Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики:**

- воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- изображение мимики сказочных персонажей, людей в разных ситуациях (дед и баба горюют из-за разбившегося золотого яичка, мама делает замечание сыну и др.).

#### **Дыхательные и звуковые упражнения:**

- имитация через дыхание легкого ветерка, пылесоса, надувания шарика и др.;
- звукоподражание («Веселая пчелка», «Часики», «Плаксы», «Гудок парохода» и др.);
- дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи);
- вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно;
- очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам;
- «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур;

- *вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди;*
- *вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки;*
- *имитация движений грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у» и др.);*
- *произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; пропевание гласных звуков с придыханием;*
- *поглаживание боковых частей носа на вдохе от кончика к переносице, постукивание по ноздрям на выдохе; то же со звуком «м-м-м-м», слогами «ба-бо-бу»;*
- *при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звук «г-м-м-м»;*
- *энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укрепление мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и гортани)*

#### **Упражнения на согласование музыки и движения:**

- *пропевание движения - воспроизведение звуками ритма и характера движений;*
- *хороводные игры;*
- *ритмические движения; свободный танец;*
- *прослушивание музыкальных отрывков и словесный отчет.*

#### **Упражнения на принятие и сохранение позы:**

- *имитация поз животных (сова в дупле, лев перед прыжком, спящая кошка и др.);*
- *изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.);*
- *имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.);*
- *воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза;*
- *игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.*

#### **Задания с имитацией движений:**

- *игры с имитацией различных движений («Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем», «Кто в избушке живет», «Магазин игрушек» и др.);*
- *двигательные инсценировки (мама делает замечание, победитель и др.);*
- *«двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным;*
- *придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).*

## 2.2. ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

ДЮСШ организует занятия с обучающимися в течение года продолжительностью 46 недель учебно-тренировочной работы или 184 занятий. Из них 6 недель или 24 занятия организуются в условиях летней оздоровительной площадки, во время функционирования которой идет отбор детей в группу для учебных занятий в течение учебного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю. Каждое такое занятие не может быть дольше 2-х академических часов. При этом академический час для детей 5 – 6 лет согласно СанПиН 2.4.1.2660-10 составляет 25 мин. Таким образом недельная нагрузка для детей с перерывом 10 минут между учебными часами составляет 120 мин.

### Режим учебно-тренировочной работы

Объем нагрузки	Учебные занятия	
	1-ый	2-ой
Количество дней в неделю	1-ый	2-ой
Продолжительность 1 часа (мин)	25	25
Перерыв (мин)	10	10
Продолжительность 2 часа (мин)	25	25
Итого (мин)	60	60
Недельная нагрузка (мин)	120	
Количество учебных занятий в год	184	

## 2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами обучения прыжкам на батуте, являются: групповые занятия, а также тестирование и участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, поточном, в подгруппах, индивидуальном. В дошкольном обучении, в основном, используются фронтальный и поточный методы обучения, так как они позволяют более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся.

Предлагаются разнообразные формы проведения занятий:

- занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия – тренировки в основных видах движений;
- занятия – соревнования, где дети в ходе различных эстафет, командных игр выявляют победителей;
- занятия - зачеты, во время которых проводится диагностика физической подготовленности, сформированности основных умений и навыков;
- самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, тренер-преподаватель выступает в роли помощника и инструктора, после чего проверяется выполнение задания.

Дошкольный спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий прыжками на батуте, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях). Ведущей деятельностью дошкольного периода является игра, поэтому следует шире использовать игровой метод, подбирая игры, которые обеспечат формирование необходимого спортивного навыка. Однако не стоит полностью заменять спортивную деятельность игрой. Необходимо соблюдать баланс между игрой, опирающейся на произвольное внимание, и физической деятельностью, где нужно удерживать внимание.

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме рассказа, бесед продолжительностью 3 – 6 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий.

На практических занятиях следует активно использовать показ упражнений на собственном примере и на примере более активных и физически развитых занимающихся. Обязательно используются имитационные движения выполнения упражнения.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале, на открытом воздухе (площадке) в форме урока по общепринятой схеме.

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

В подготовительную и заключительную части урока рекомендуется включать упражнения легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики также можно проводить отдельные занятия.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ», издательский дом «Цветной мир», 2016 год, 136 стр.
2. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 330 с.

3. Доронова Т.Н. и др. «Из детства – в отрочество». Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет. М., «Просвещение», 2007г.
4. Доронова Т.Н. и др. «Из детства – в отрочество» Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей седьмого года жизни. М.: 2004.
5. Колосова Е.В. Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей: Учебно-методическое пособие. – Саратов, 2018.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.: ил.
8. Основная образовательная программа дошкольного образования «Тропинки» / под ред. В.Т. Кудрявцева. — М.: Вентана-Граф, 2016.
9. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
10. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
11. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. – М.: Физ. культура, 2010. – 36 с.
12. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2017-2020 гг.
13. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-П68 трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / под общ. ред. Н. В. Макарова и Н. Н. Пилюка. - М.: Советский спорт, 2012. - 112 с.
14. Радуга: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду / Гризик Т.И., Якобсон С.Г., Соловьева Е.В. и др под ред. Иконникова Ю. В. – М.: Просвещение, 2014 г.
15. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. – 222 с.
16. Старт: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3 - 7 лет //Дошкольное образование. - 1996, 1997.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ



17. [Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation \(FIG\)](#)
18. [Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России](#)
19. [Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России](#)
20. [Официальный сайт федерации спортивной акробатики России](#)
21. [https://firo.ranepa.ru/files/docs/do/navigator\\_obraz\\_programm/tropinki.pdf](https://firo.ranepa.ru/files/docs/do/navigator_obraz_programm/tropinki.pdf)
22. <https://o-krohe.ru/zaryadka/sportivnaya-gimnastika/>
23. <https://www.rastishka.ru/parent/statya/normy-razvitiia-v-5-liet>