****

**I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1.Пояснительная записка**

**1.1.1. Направленность программы**

 Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Прыжки на батуте» составлена на основании:

- ФЗ «Об образовании» №273-ФЗ, от 29.12.2012 г.;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г.№09-3242;

- Устава и локальных нормативных актов МБУ ДО «ДЮСШ №1».

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Прыжки на батуте» соответствует физкультурно-спортивной направленности, предназначена для реализации в организациях дополнительного образования детей.

Прыжки на батуте – великолепный вид спорта, который отличается особой зрелищностью. Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц. Для того чтобы достичь успехов в этом спорте, требуется обладать хорошей координацией и устойчивостью. Развить в себе эти качества легче всего в детстве.

## 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.

Подготовка в прыжках на батуте - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

• **принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

• **принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения

 • **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок

**1.1.2. Уровень освоения программы**

Данная программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей дошкольного и младшего школьного возраста (5-7 лет), обучающихся в спортивно оздоровительных группах.

В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение знаниями, умениями и навыками в прыжках на батуте. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является фундаментом, на котором строится в дальнейшем подготовка спортсменов по предпрофессиональным программам спортивной подготовки.

1. **Актуальность программы**

**Актуальность программы** заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в создании условий в дальнейшем определении вида спорта, творческой самореализации личности ребенка, укрепления физического и психического здоровья детей.

Прыжки на батуте имею большое оздоровительно значение при условии систематического посещения занятий. Этот вид спорта предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность обучающихся к разносторонней физической деятельности, формирование физического совершенствования.

Занятия по прыжкам на батуте направлены на развитие движений, совершенствование двигательных качеств и умений. Акробатические упражнения способствуют всестороннему развитию всех органов и систем и, в первую очередь, двигательного аппарата, повышают мышечный тонус и общую выносливость обучающихся.

**1.1.4. Отличительные особенности программы**

 Прыжки на батуте – ациклический, сложно-координационный вид спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта и с 2000 года включен в программу Олимпийских игр.

Прыжки на батуте дают нагрузку на все группы мышц, а также обеспечивают мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры.

Акробатические упражнения - это различные движения, связанные с переворачиванием тела без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Поэтому обучающиеся в дальнейшем могут легко увлечься другим видом спорта в соответствии со своими интересами и дальше развивать навыки, полученные на занятиях по данной программе.

Дополнительная общеразвивающая программа предполагает один уровень обучения - **стартовый.**

***Стартовый уровень*** предполагает знакомство с основами прыжков на батуте, развитие физических способностей средствами выполнения элементарных прыжков, а также координации, владения телом, формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни.

**1.1.5 Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся 5-7 лет и учитывает
возрастные, гендерные и психологические особенности.

На обучение по программе по виду спорта «Прыжки на батуте» принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинские противопоказаний к данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов).

Наполняемость в группе до 15 человек.

**1.1.6 Новизна программы**.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и прыжков на батуте, возрастных физиологических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, личного опыта педагогов для детей с различным уровнем развития физических способностей.

Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления детей в группы. В отличие от предпрофессиональных программ, реализуемых в настоящее время повсеместно во всех видах спорта, допуском к освоению данной программы является отсутствие серьёзных отклонений в здоровье и разрешение врача (справка), что даёт детям с различными физическими способностями возможность социализироваться и приобретать полезный двигательный опыт в равной степени.

Прыжки на батуте - вид спорта, направленный на гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, формируются правила эстетического поведения, понятия о чистоте линий и красоте тела, воспитывается вкус и музыкальность.

**1.1.7. Объем и сроки освоения программы**

Данная программа рассчитана на 72 часа. Срок реализации программы
один год.

**1.1.8. Формы организации образовательного процесса**

Программа очной формы обучения.

**Форма занятий** - групповая.

**Форма проведения занятий:** основная форма тренировочные занятие, игровые, контрольные, беседы, опросы.

**По типу** занятия могут быть комбинированными, практическими, теоретическими, тренировочными, диагностическими.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Режим занятия** проводится согласно утвержденного расписания.

**Срок реализации программы** – 1 год, 36 учебных недель. Количество учебных часов, запланированных на год обучения 72 часа. Продолжительность одного занятия не более 45 минут (академические часы) 2 раза в неделю.

**1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание физически и духовно развитой личности.

Задачи:

Развивающие:

1. Укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни;
2. Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
3. Формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям по прыжкам на батуте;
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата и профилактика и коррекция отклонений в его развитии;

Воспитывающие:

1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности;
2. Воспитание патриотических качеств, гордости за свою Родину;
3. Воспитание доброжелательного отношения к товарищам и социализация в спортивном коллективе сверстников.

Обучающие:

1. Обучение основам техники выполнения акробатических упражнений;
2. Обучение основам техники прыжков на батуте.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.3.1. Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы/раздела** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Формы аттестации/контроля** |
| 1. | Теоретическая подготовка:* правила техники безопасности;
* правила пользования инвентарём;
* правила поведения в спортивном зале;
* гигиена и закаливание.
 | 2 | 2 |  | Беседа, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 28 |  | 28 | Наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 37 |  | 37 | Наблюдение,выполнениеконтрольных нормативов |
| 4. | Психологическая подготовка | 1 |  | 1 | Беседа, игра |
| 5. | Открытые занятия | 2 |  | 2 | Наблюдение  |
| 6. | Контрольные нормативы | 2 |  | 2 | Выполнение контрольных нормативов |
| Годовая учебно- тренировочная нагрузка, в год | 72 | 2 | 70 |  |

В течение учебного года дети также могут принять участие в соревнованиях и спортивных праздниках. Посещение данных мероприятий не включено в учебно-тематический план и не является обязательным.

 Обучающиеся оздоровительных групп, успешно освоившие данную программу, по рекомендации тренера-преподавателя могут принять участие в соревнованиях по прыжкам на батуте, организуемых» МБУ ДО «ДЮСШ №1». Детям, выполнившим разрядные требования, присваивается спортивный разряд.

# 1.3.2. Содержание учебного плана

## Теоретическая подготовка

*Правила техники безопасности.*

Правила поведения в спортивном зале. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Приёмы самостраховки.

*Правила пользования спортивным оборудованием.*

Правила пользования батутом, гимнастической стенкой, акробатической дорожкой и т.д.

*Правила поведения в спортивном зале.*

Требования к занимающимся в спортивном зале. Порядок входа и выхода обучающихся из спортивного зала. Правила поведения в раздевалках, туалетах, питьевой режим.

*Гигиена и закаливание.*

Режим дня. Значимость соблюдения личной и общественной гигиены. Значение домашнего задания по физической подготовке. Основные правила личной гигиены.

Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание в домашних условиях. Закаливание при занятиях прыжками на батуте.

## Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Ходьба: с высоким подниманием бедра, руки на поясе; с махами, вперед/ назад, руки вперёд; с касанием маховой ноги: колена, носка; с координацией движений рук и ног; на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с закрытыми глазами.

Бег: медленный, в среднем темпе 300-400 м; с ускорением; с выполнением упражнения по команде: «Стой!» (основная стойка), «Сесть!» (сед упор руками сзади, передвижение вперед, назад с помощью рук), «Лечь!» (упор лежа, передвижение на руках вперед, назад).

Прыжки: на месте с различным положением рук/ног и со сменой положения; в длину с места; на двух ногах; с продвижением вперед с выполнением различных упражнений (повороты, группировки, складки, разножки и т.д.), с различным положением рук (вниз, вверх, круговые движения); Прыжки в длину с двух - трёх шагов, с разбега со сменой положения ног в воздухе. Прыжок в «шпагат». Выпрыгивание из приседа. Прыжки через скакалку.

## Специальная физическая подготовка

Все теоретические занятия интегрированы с практикой.

*Гимнастика.*

Строевая подготовка: шеренга, колонна, круг. Команды: «Становись»,

«Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом», «Разойдись», приветствие. Передвижение в колонне по одному. Перестроения: «В колонну по два», «В колонну по три»

Гимнастический шаг: на носках, пятках, наружных сводах стопы, внутренних сводах стопы, перекатом с пятки на носок, с носка на всю стопу, вперед, назад; шаг махом прямой ноги вперед, назад; передвижение в полуприседе; шаг выпадом; танцевальные шаги. Ходьба с различным положением рук.

Наклоны вперед с прямой спиной, с максимальным сгибанием тела / до касания ладонями пола и грудью ног, то же сидя; наклоны в сторону, назад в стойке ноги врозь, с подниманием рук вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь с различным положением рук. Наклоны туловища в седее ноги вместе и в седее ноги врозь Поднимание и различные 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 вперёд с прямыми ногами из узкой стойки в исходное положение.

Кувырок назад из упора присев, из широкой стойки, из узкой стойки с завершением кувырка в различных положениях.

Стойка на голове в группировке из упора присев. Стойка на голове.

Стойка на руках из упора лёжа, ноги на гимнастической стенке. Стойка на руках толчком одной, махом другой у гимнастической стенки. Стойка на руках толчком двух ног у гимнастической стенки.

Мост из положения стоя с опорой на гимнастическую стенку. Мост из положения лежа с помощью, самостоятельно. Мост с опорой на одну руку и одну ногу, передвижение вперед и назад. Переворот в сторону.

*Специальные упражнения.* Наклоны: стоя, ноги вместе; ноги врозь; вперед, назад, в сторону, с различным положением рук; темповые наклоны. Наклон сидя, ноги вместе; ноги врозь. Полушпагат. Наклоны вперед, назад в полушпагате.

Шпагат поперечный. Пружинистые движения в шпагате. Шпагат прыжком.

Шпагат продольный на левую, правую ногу. Пружинистые движения в шпагате, наклоны вперед, назад.

Сгибание, разгибание стопы. Пружинистые движения в седее на пятках.

Стойка на носках с различными положениями рук. Прыжок на прямых ногах на опору 5-10 см.

*Хореография.*

Упражнения у опоры: отведение ноги назад на носок, махи ногами на 45, 90 градусов и выше, медленное поднимание ног на 45, 90 градусов и выше; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе – ноги врозь, с разведением на 45 градусов.

*Батут.*

1. Хождение по сетке.
2. Прыжки на двух ногах: руки на пояс, руки вверх, руки вниз, с круговым движением рук; прыжки с поворотами 180, 360, 540 градусов; прыжок на колени, на четвереньки; прыжок в сед; прыжок в группировке, складке ноги вместе, складке наги врозь.
3. прыжки на живот и на спину в различных положениях (в группировке, складке ноги вместе, прогнувшись).
4. Серия прыжков: группировка, согнувшись ноги вместе, ноги врозь.
5. Прыжки с поворотами на 180, 360 градусов на спину, на живот, в сед.
6. Прыжки со вставанием со спины, с живота, из седа, с четверенек с поворотом на 180, 360 градусов.
7. Перекаты с живота на спину, со спины на живот, из седа на живот, на спину, со спины назад на ноги и т.д.
8. Прыжки с вращением от 3 до 4 четвертей вперёд, назад, из различных исходных положений: с четверенек, с колен, с ног.

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

## Психологическая подготовка

Для детей, обучающихся прыжкам на батуте, особое психологическое значение имеют преодоление таких трудностей как страха, волнения и ощущения от безопорного положения при нахождении в воздухе, формирование «чувства сетки».

Создание ситуаций, требующих проявления терпения, настойчивости, преодоления психологических барьеров.

Психологическая диагностика: развитие мотивации, двигательной памяти, эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости, способности к концентрации внимания, индивидуальных качеств личности.

Педагогическое наблюдение: аккуратность, уравновешенность, тревожность, дисциплинированность, самоорганизованность.

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

## Контрольные нормативы.

 С целью контроля за темпом освоения обучающимися учебного материала, полнотой освоения содержания программы в течение учебного года учащиеся физкультурно-оздоровительных групп проходят промежуточную и итоговую аттестацию (открытые занятия, соревнования) по общей и специальной физической подготовке с учетом нормативов по виду спорта «прыжки на батуте». (Приложение 1).

## Открытое занятие.

Один раз в полугодие проводятся недели открытых занятий для родителей, на которых зрители могут наблюдать, как проходит учебно- тренировочный процесс, задать тренеру-преподавателю вопросы.

#  1.4 Планируемые результаты реализации программы

## Предметные результаты.

По окончании обучения по данной программе дети будут

## знать:

* о прыжках на батуте, как виде спорта;
* специальную терминологию;
* правила поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий;
* приёмы личной и общественной гигиены;
* приёмы страховки и самостраховки, а также технику безопасности при занятиях прыжками на батуте;
* ценности ведения здорового образа жизни и занятий спортом.

## уметь:

* выполнять простейшие элементы прыжков на батуте;
* организовать самостраховку;
* преодолевать трудности, усталость, страх.

## Метапредметные и личностные результаты

В процессе обучения у детей формируются:

* умение видеть свои ошибки при выполнении учебных заданий, способность их исправить;
* умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией и требованием педагога;
* ответственное отношение к обучению и режиму учебно-тренировочных занятий;
* коммуникативные навыки: уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, способностям, возможностям;
* ценности здорового и безопасного образа жизни.
* устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, в том числе, прыжками на батуте.

# 1.5. Календарный учебный график.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Форма занятия** | **Кол- во** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | Сентябрь-апрель | групповая | 2 | Ознакомление:* с правилами личной гигиены;
* с правилами поведения в спортивном зале, душевых и раздевалках;
* с правилами пользования инвентарем;

-с правилами пожарнойбезопасности в бассейне и зале | Опрос,наблюдение, беседа |
| 2 | сентябрь- октябрь | групповая | 9 | Разминка, элементы на акробатической дорожке.Темповые подскоки,солдатики, упражнение равновесие (руки вверху), повороты на 180 градусов | наблюдение |
| 3 | Октябрь | групповая | 9 | Разминка, элементы гимнастику и акробатики Повороты на 360градусов влево, вправо, группировка,складка, прыжок в сед | наблюдение |
| 4 | ноябрь | групповая | 6 | Хореография, гимнастика, акробатикаЭлементы 1 упражнения 3юношеский разряд, прыжок на живот, прыжок на спину | наблюдение |
| 5 | декабрь | групповая | 10 | Изучение специальных уражненийЭлементы второгоупражнения 3 юношеского разряда: прыжок из седа на живот и складка ноги врозь | Наблюдение Контрольные нормативы |
| 6 | январь | групповая | 6 | Гимнастика, акробатика Элементы 2 юношеского разряда: прыжок с поворотом на живот, прыжок с поворотом на спину | наблюдение |
| 7 | январь- февраль | групповая | 8 | Хореография, акробатика, гимнастикаСвязки элементов 3 и 2 юношеского разрядов | наблюдение |
| 8 | февраль- май | групповая | 9 | Разминка, элементы нагимнастической дорожке Выполнение элементов, | наблюдение |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | связок и упражнений целиком 3 и 2 юношеского разрядов |  |
| 9 | апрель- май | групповая | 9 | Разминка, специальные упражнения, упражнения на акробатической дорожкеПерекат вперед, перекат назад | контрольные нормативы |
| 10 | май | групповая | 2 | Гимнастика, акробатика, специальные упражнения Прыжок ¾ сальто вперед. | наблюдение |
| 11 | декабрь, май | групповая | 2 | открытые занятия | контрольные нормативы, беседа,анкетирован ие |

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОНННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**2.1.1 Материально-техническое обеспечение**

Перечень материалов и оборудования из расчета на одного обучающегося или на одну группу обучающихся.

- спортивный инвентарь, оборудование, компьютеры, расходные материалы к ним, справочная литература, плакаты и т.п.;

- наградной материал: грамоты, призы и т.п.;

**Учебное оборудование:**

1. Спортивный зал.
2. Батут – 7 шт. из них 1 – «ловушка»
3. Перекладина высокая и низкая.
4. Гимнастическая стенка-3 шт.
5. Гимнастические маты- 50 шт.
6. Музыкальное сопровождение.
7. Тумбы для прыжков-10 шт.
8. Акробатическая дорожка-1 шт..
9. Ручные резиновые эспандеры, скакалки, мячи и др.

# 2.1.2.Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры-преподаватели МБУ ДО «ДЮСШ №1» города Невинномысска I и высшей квалификационной категории, имеющие специальное образование, звания мастера спорта по прыжкам на батуте и опыт работы с детьми не менее 20 лет.

# 2.1.3. Формы аттестации и оценочные материалы

В течение учебного года тренер преподаватель ведёт оперативный контроль (педагогическое наблюдение) за уровнем освоения учащимися программы, а также выявляя наиболее способных детей. Во время педагогического наблюдения педагог отслеживает уровень приобретённых знаний и умений обучающегося, скорость освоения программы, качество исполнения элементов, готовность ребёнка к изучению новых элементов, уровень тревожности на занятии.

Два раза в год проводятся открытые занятия, являющиеся средством отслеживания образовательных результатов.

Основными критериями оценки освоения, обучающимися содержания программы, являются: уровень овладения основными элементами техники и тактики прыжков на батуте, уровень развития физических способностей, а также мотивация к тренировочным занятиям.

Выполнение обучающимися контрольных упражнений организуется в конце учебного года. (Приложение 2)

2.2. 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 обучающие работают вместе и над единой задачей.

- групповая- обучающиеся делятся на группы по мере освоения технике прыжков на батуте.

*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, закаливания, особенностей физического развития детей стершего дошкольного и младшего школьного возраста.

*Используемые педагогические технологии.*

 Технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

 *Алгоритм занятия***.**

 Учебно-тренировочное занятие, продолжительностью 45 минут, имеет 3 части:

 - подготовительная (разминка). Продолжительность от 5 до 10 минут, в зависимости от содержания, цели и состава группы. Цель – подготовка функциональных систем организма к выполнению элементов на спортивных снарядах;

 - основная (батут). Продолжительность от 10 до 35 минут. Цель – осваивание техники прыжков на батуте, общей и специальной спортивной подготовки;

 - заключительная. Продолжительность от 5 до 10 минут. Цель – восстановление организма после нагрузки: выполнение расслабляющих и восстанавливающих упражнений, рекомендации о способах восстановления физической активности (прогулки на свежем воздухе, дыхательная гимнастика, свет терапия, закаливание).

*Дидактические материалы***.**

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

 1. Видео подборка с изображением эталонного исполнения изучаемых элементов;

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

 Основными формами реализации программы являются:

 - Групповые тренировочные и теоретические занятия;

 - Участие в занятиях и мероприятиях;

 - Тестирование и контроль уровня физической подготовленности.

 На каждом этапе обучения дается материал по разделам:

1. Теоретическая подготовка.

2. Общая физическая подготовка.

3. Специальная физическая подготовка.

4. Техническая подготовка.

В конце года проводится тестирование для определения уровня подготовки.

Предполагаемые результаты освоения программы:

1. Формирование знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности, гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

4. Освоение основ знаний в области гигиены, овладение навыками самоконтроля.

**3. Список литературы**

1. Прыжки на батуте – «Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки по прыжкам на батуте для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ» (под общей редакцией Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка.- М.: Советский спорт, г.Москва, 2012г – 112 с).
2. Гимнастика: учебник.изд. 2-е, доп., перераб. Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
3. Правила соревнований. Технические регламенты. (Автор – Макаров Н.В. Федерация прыжков на батуте, 2000г, Москва.)
4. Правила соревнований по прыжкам на батуте по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-2012 гг.
5. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов P.M. М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
6. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
7. Анатомия физических упражнений – (издание 2). Ингерлейб М.Б. Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
8. Учебное пособие. Карпенко Л.А СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
9. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. Коренберг В.Б. М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
10. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. Матвеев Л.П. М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
11. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Менхин Ю.В. – Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
12. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. Никитушкин ВТ. М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
13. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Никитушкин В.Г. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
14. Настольная книга тренера: наука побеждать. Озолин Н.Г. М.: ACT :Астрель , 2004. - 863 с.
15. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
16. Психология спортивной карьеры :автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Стамбулова Н. Б. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгаф-та. - СПб., 1999. - 40 с.
17. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.
18. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. Попов Ю.А. М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/

Приложение 1

# Возрастные особенности

**детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста**

*Психологические:*

1. Непроизвольность восприятия и внимания;
2. Доминирование механической памяти;
3. Развитие воображения;
4. Наглядно-образное мышление; слабость волевой регуляции (трудность между выбором «хочу» и «надо»)
5. *Анатомо-физиологические:*
6. Скелет детей 5 лет характеризуется значительным количеством хрящевой ткани, чрезмерно подвижными суставами и легко растягивающимися связками.
7. Мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища.

С физиологической точки зрения старший дошкольный и младший школьный возраст – это время бурного физического роста, когда у детей быстро увеличивается длина и масса тела, когда особенно очевидна дисгармония в физическом развитии, когда она явно опережает нервно- психическое развитие ребёнка. Это сказывается во временном ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях.

Для детей данного возраста характерен невысокий уровень произвольности в поведении, они весьма импульсивны и не сдержаны. Детям сложно самостоятельно преодолевать трудности, с которыми они сталкиваются в обучении. Поэтому в данном возрасте важно учить детей ставить цели своей деятельности, настойчиво добиваться их достижения, то есть учить их самостоятельности.

Приложение 2

# Контрольные упражнения для определения освоения обучающимися образовательной программы

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Оценка |
| 1.Кувырок вперед | 5 | 4 | 3 |
| 2.Кувырок назад | 5 | 4 | 3 |
| 3.Мост | Из положения лёжа и стоя.Не более 45 см. | Из положения лёжа. 45-55см | Из положения лёжа. более55 см |
| 4.Шпагат 3 вида | 160°-180° | 150°-160° | Менее 140° |
| 5.В висе поднимание прямых ног до угла 110° | 5 | 4 | Менее 4 |
| *Батут:* |  |  |  |
| 1.Прыжки на батуте с движением рук, прыжки в группировке, складке, складке ноги врозь, повороты на 360°, прыжок на живот из седа, прыжок наспину, прыжок из седа с поворотом на 180° в сед. | Выполнение всех элементов технично без перемещений по сетке | Выполнение некоторых элементов технично и безперемещений по сетке | Затруднение в удержании равновесия и выполнении большинстваэлементов |

1. Кувырок вперёд – из положения упор присев выполняется перекат по спине вперёд в группировке, с последующим принятием и.п.
2. Кувырок назад – из положения упор присев выполняется перекат по спине назад в группировке с переворотом через голову и последующем принятием и.п.
3. Мост – из положения лёжа на спине подъём туловища с прогибом в спине, ладони и стопы прижаты к полу. Измеряется расстояние от пяток до кистей.
4. Шпагат. Знание 3 видов шпагатов, выполнение шпагатов с прямыми ногами с опорой на руки, без наклона спины.
5. В висе поднимание прямых ног до угла 110°. Засчитывается количество непрерывно выполненных элементов. Ноги прямые, стопы оттянутые.
6. Батут. Качество исполнения элементов оценивается в соответствии с всероссийскими правилами по прыжкам на батуте.

Протоколы диагностики контрольных упражнений.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО обучающегося | Кувырок вперед | Кувырок назад | Упражнение «мост» | Шпагат 3 вида |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО обучающегося | Прыжки на батуте с движением рук вперед | Прыжки в группировке | Прыжки в складке, ноги вместе | Прыжки в складке, ноги врозь | Повороты на 360 | Прыжок на живот из седа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |