

Управление образование администрации муниципального образования
Брюховецкий район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа им. В.Н. Мачуги ст. Переясловской
муниципального образования Брюховецкий район

Принята на заседании
педагогического совета
от 11 мая 2023 года
протокол № 3

Утверждаю
директор МБУДО
СШ им. В.Н. Мачуги
_____ С.И. Попова
Приказ от 11.05.2023г. №122/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности
по координационным видам спорта

Уровень программы: ознакомительный уровень

Срок реализации программы: 1 год: 132 ч.

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе **#**

Автор составитель программы:
Адамчик Л.В., методист,
Левада Н.П., тренер-преподаватель,
Галаган С.А., тренер-преподаватель.

ст. Переясловская, 2023г.

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1	Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	14
2	Раздел II. «Комплексные организационно – педагогические условия включающие формы аттестации»	15
2.1.	Календарно учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	17
2.3.	Формы аттестации	17
2.4.	Оценочные материалы	19
2.5.	Методические материалы	20
2.6.	Список литературы	23

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Координационным видам спорта**» (далее Программа) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Основанием для проектирования и реализации программы служат следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 7 декабря 2018 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023г. № 68;
- положение о промежуточной аттестации учащихся, утвержденное приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023 № 81 «Об утверждении локальных актов».

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, так как направлена на ознакомление учащихся с такими видами спорта, как прыжки на батуте и фитнес аэробика, а так же на физическое развитие и воспитание, получения начальных знаний, умений и навыков в области прыжков на батуте и аэробики, отбор одаренных детей, на профессиональную ориентацию.

Новизна Программы заключается в том, что она носит ознакомительный характер с координационными видами спорта, такие как аэробика и прыжки на батуте. Специально подобранные упражнения способствуют физическому развитию и освоению различных координационных движений.

Актуальность Программы определяется тем, что в станице Переясловской, где вырос и тренировался первый Олимпийский чемпион по

прыжкам на батуте Александр Москаленко, данный вид спорта имеет большую популярность. Согласно, опроса родителей, очень многие предпочитают, что бы их ребенок занимался прыжками на батуте. Дети 5-7 лет мало охвачены физкультурно-спортивной деятельностью в дополнительном образовании, поэтому в целях охвата данной возрастной категории и заинтересованности их в выборе вида спорта, была написана данная Программа.

Педагогическая целесообразность. Содержание Программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению.

Отличительные особенности Программы, является воспитательный процесс обучения, при котором развиваются эстетические качества формирование понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, по средствам прыжков на батуте и фитнес аэробики.

В Программе заложено использование координационных видов спорта с их широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых гимнастических упражнений, элементов прыжков на батуте и фитнес аэробики, направленных на формирование осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, правильного дыхания и формирующих музыкальное и эстетическое восприятие.

Основными педагогическими принципами Программы являются:

- учет возрастных и индивидуальных способностей учащихся;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по физической культуре и спорту. Количество учащихся в группе 8 - 15 человек. В группы зачисляются дети любых категорий, в том числе дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объем и сроки. Программа ознакомительного уровня, срок реализации 1 год. Общее количество учебных часов 132, продолжительность обучения 44 недели. Недельная нагрузка 3 часа.

Форма обучения – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу (45 минут). Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная Программа.

Особенности образовательного процесса.

Состав группы, постоянный, могут быть разновозрастные дети. Численный состав 8-15 человек. Принимаются все желающие.

В группы могут быть переведены учащиеся, обучающиеся ранее в группах спортивной подготовки, которые не выполнили необходимый спортивный разряд. Обучение проходит по индивидуальным планам.

Учащиеся данной категории, успешно выступающие на спортивных соревнованиях и выполнившие требования по уровню спортивной

квалификации (выполнение норм спортивного разряда), могут быть переведены на соответствующий этап и уровень в группы спортивной подготовки в течении года после выполнения норм спортивного разряда.

Обучение строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, с применением личностно-деятельного подхода при организации учебно - воспитательного процесса.

Форма образовательной деятельности – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Виды занятий определяются содержанием программы и включают учебно-тренировочные занятия, тематические беседы, игры, соревнования, самостоятельные занятия.

Воспитательная деятельность.

Воспитательная деятельность с учащимися осуществляется согласно плану воспитательной работы, который утверждается учреждением на учебный год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: создание условий для успешного развития индивидуальных физических качеств, основы для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности на основе координационных видов спорта, а так же развитие и поддержка талантливых учащихся.

Задачи:

Предметные:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – по координационным видам спорта;
- дать начальные знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей развития средствами фитнес аэробики и прыжков на батуте;
- научить организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, закаливание организма);
- обучить базовым техническим элементам.

Метапредметные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Личностные:

- развивать основные физические качества: гибкость, координацию, быстроту;

- развивать специальные двигательные способности необходимые для координационных видов спорта;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- способствовать развитию дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- способствовать самоопределению учащихся, спортивно ориентировать.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации
			теория	практика	
1.	Обязательные предметные области	103			
1.1.	Введение	2	2		
1.2.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	35	2	33	
1.4.	Техническая подготовка	30	2	28	
1.5.	Акробатика и хореография	26	2	24	
2.	Вариативные предметные области	29			
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка	3	1	2	Соревнования
2.2.	Подвижные игры и другие виды спорта	21		21	
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	2	2		
3.	Контрольные занятия	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	132	22	110	

Содержание учебного плана.

I. Обязательные предметные области

1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с учащимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям. Элементы само страховки при выполнении физических упражнений.

1.2. Теоретическая подготовка.

Темы: Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития прыжков на батуте и аэробики в России и за рубежом. Первые чемпионаты России по прыжкам на батуте и аэробики. Первые Олимпийские игры по прыжкам на батуте и их участники. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат, костная и мышечная система. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях. Меры личной и общественной профилактики. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Правила соревнований по координационным видам спорта. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Оборудование и инвентарь.

1.3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения для повышения быстроты. Упражнения для повышения гибкости.

Строевые упражнения. Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Остановка. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра.

Упражнения с предметами.

С мячом обычным, набивным (вес 0,5-1 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др. Из и.п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед.

1.4. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих такие качества как, гибкость, координацию и быстроту. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть: обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах; упражнения на формирование осанки, координации, гибкости; упражнения с предметами.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Полу шпагат, шпагат, с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (10 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек - 12 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь. Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки из глубокого приседа. Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

1.5. Техническая подготовка.

Теоретическая часть:

Техника выполнения элементов прыжков на батуте, фитнес-аэробики. Терминология координационных видов спорта.

Практическая часть:

Хожение по сетке. Прыжки на двух ногах: руки на пояс, руки вверх, руки вниз, с круговым движением рук; прыжки с поворотами 180. 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. Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь.

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

Базовые шаги аэробики. Маршевые простые шаг.

(Simple - без смены ноги):

1. **March** - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. **Basic step**– шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

3. **V-step**– шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.

4. **Mambo**– шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

5. **Pivot** - шаг с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед - поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

6. **Box step** - по квадрату 4 шага: шаг с крестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При с крестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

Приставные простые шаги

(Simple – без смены ноги):

1. **Step touch**– шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2. **Knee-up**– шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться. 25

3. **Curl**– шаг в сторону правой – за хлест левой, шаг в сторону левой – за хлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. **Kick**– шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

Базовые шаги степ-аэробики: простые шаги на 4 счета

(Simple – без смены ноги):

1. **Basic step** – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

2. **V – step** – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.

3. **Step cross** – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой с крестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище направлены с крестной ногой.

4. **Mambo**- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

5. **Pivot**- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);

- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);

- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;
- прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);
- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);
- бег с «захлестыванием» голени назад;
- бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперед (назад, в сторону).

1.6. Акробатика и хореография.

Теоретическая часть: терминология акробатики. Само страховка при выполнении упражнений. Терминология хореографических упражнений. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

Практическая часть: группировка: сидя, лёжа на спине, стоя. Перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения. Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотами. Кувырки с места, с разбега, соединения из нескольких кувырков. Колесо вправо, влево, вперед, с места. «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса). Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.

Хореографические позиции (III, VI, II). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками. «Деми плие» - полу приседы в III и во II хореографической позициях. Шене - приставные шаги в сторону. Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола. Равновесие пасса в опоре на стопе.

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Русская пляска: основной шаг; скользящий шаг; шаги в сторону «при падание», «елочка», «гармошка», крестные шаги; дробный ход. Различные соединения пройденных элементов.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полу приседа целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперед.

Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперед, назад, в сторону). Прыжок согнув ноги вперед; прыжок с взмахом одной ногой вперед, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 180°.

2. Вариативные предметные области.

2.1. Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Правила соревнований по прыжкам на батуте. Правила соревнований аэробики. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Организация соревнований. Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Интегральная подготовка:

- чередование изученных технических элементов в различных сочетаниях;
- мини-соревнования в группе.

2.2. Подвижные игры и другие виды спорта.

Легкоатлетические упражнения. Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Семенящий бег. Бег на короткие дистанции (15-30 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3 x 10 м, 3 x 15 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Медленная ходьба до 1000 м.

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Космонавты», «Кот идет!», «У ребят порядок строгий», «Два мороза», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Волк во рву», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с прыжками чехардой», «Гимнастическая эстафета», «У медведя во бору», «Филип и пташки», «Море волнуется раз», «Салки», «Волк и овцы», «Наседка и коршун», «Ванька-встанька», «Удержись на корточках».

Подвижные игры под музыку: «Веселый карандаш», «Петушок, курочка и ястреб», «Полька с подбрасыванием мяча», «Воробы и журавушки», «Соревнование кузнечиков», «Прыжки лягушат», «Вертушка», «Змей-Горыныч».

2.3. Спортивное и специальное оборудование.

Теоретическая часть. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по координационным видам спорта. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально - физической и технико-тактической подготовке. Опрос по теоретической подготовке.

3.1. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

Практическая часть: показательные выступления для родителей, администрации.

Рекомендации для учащихся, показавших успехи в спортивной деятельности, о поступлении на дальнейшее обучение.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

За время обучения по Программе у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом на основе координационных видов спорта.

Знания и умения, полученные в результате обучения по Программе, помогут учащимся обрести уверенность в собственных силах.

После обучения учащиеся будут знать

Предметные:

- историю развития координационных видов спорта в мире, в России, в крае;
- значение занятий физической культурой и координационными видами спорта;
- терминологию, организацию мест проведения занятий.

Метапредметные:

- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- правила безопасного поведения во время занятий.

Личностные:

- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь

Предметные:

- выполнять базовые технические элементы фитнес аэробики и прыжков на батуте;

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой;

Метапредметные:

- соблюдать правила по ТБ и ОТ во время учебно-тренировочных занятий;
- организовывать режим дня и оздоровительные мероприятия.

Личностные:

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1. Календарно учебный график.

Начало реализации программы	01.09.2023г.
Продолжительность реализации программы	44 недели
Продолжительность занятий	30 минут
Итоговая аттестация	май 2024г.
Окончание реализации программы	31.08.2024г.

В ходе реализации Программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на учебно-тренировочных занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

В Программе представлены материалы для обучения (таблица №2).

Таблица № 2

Календарно учебный график распределение учебного материала Программы

3 п/п	Месяцы/недели	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	Разделы программы																								
1.	Обязательные предметные области																								
1.1.	Введение	2																							
1.2.	Теоретическая подготовка	1	1			1				1				1				1				1			
1.3.	Общая физическая и специально физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	
1.4.	Техническая подготовка							1			1	1	1		1	1				1	1	1	1	1	1
1.5.	Акробатика и хореография			1	1		1		1	1	1	1	1		1	1	1	1				1			1
2.	Вариативные предметные области																								
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка																								
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры				1	1	1	1	1		1				1	1	1		1	1	1		1	1	1
2.3.	Спортивное и специальное оборудование		1	1																					
3.	Контрольные занятия																								
3.1.	Итоговое занятие																								

№ п/п	Месяцы/неделя	март				апрель				май				июнь				июль				Всего			
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
1.	Обязательные предметные области																								
1.1.	Введение																								2
1.2.	Теоретическая подготовка	1				1				1															10
1.3.	Общая физическая и специально физическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	35
1.4.	Техническая подготовка					2		2	1	1	1	1	1	2	2		1	2	1	1					30
1.5.	Акробатика и хореография	1		1	1		1			1				1		1	1	1	1	1	1				26
2.	Вариативные предметные области																								
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка		1				1		1																3
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры		1	1	1						1						1							1	21
2.3.	Спортивное и специальное оборудование																								2
3.	Контрольные занятия												1	1											2
3.1.	Итоговое занятие																						1		1

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Реализация Программы осуществляется на базе спортивной школы, согласно требованиям санитарных правил и соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4. 3648-20).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Методические пособия по прыжкам на батуте, фитнес-аэробики	Д	
Видео записи техники выполнения элементов прыжков на батуте, фитнес-аэробики	Д	
Рабочая программа	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Батут	6	
Обкладочные матики	6	
Маты гимнастические до 10см	16	
Маты гимнастические до 20см	10	
Лонж	1	
Гимнастический канат	1	
Степ-платформы	15	
Фитболы	10	
Шведские стенки	10	
Велотренажер	1	
Гимнастические палки	10	
Обручи	10	
Дополнительный инвентарь:		
Скакалка	20	
Набивные мячи	6	
Гимнастическая скамья	8	
Гимнастический козел	2	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на отделение);

Кадровое обеспечение

Осуществлять педагогическую деятельность может тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее специально спортивно-педагогическое образование. Тренер-преподаватель обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы координационных видов спорта.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Форма проведения итоговой аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении итоговой аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях и имеющегося спортивного разряда по виду спорта «прыжки на батуте» или «фитнес аэробика» возможен перевод учащихся на программу спортивной подготовки.

Итоговую аттестацию учащиеся сдают в мае для проверки результатов освоения Программы.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами. В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения. В случае, если ученик по объективным причинам не смог пройти итоговую аттестацию в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Учащемуся, не выполнившему предъявляемые Программой требования, либо по каким-то причинам не освоившему программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП. Требования приведены в таблице №3.

Протокол результатов итоговой индивидуальной аттестации учащихся

Наименование программы: _____

Группа: _____

Дата проведения: _____

№ п / п	Фамилия, имя	Год рождения	Бег 30м (сек)		челночный бег 3x10, сек		Прыжок вверх с места (см)		Прыжки на гимнастическую сколку (раз) за 10 сек.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Наклон вперед из положения стоя на воз- вышенности.		Равновесие на одной ноге, руки в сторо- ны, держание.		Поперечный шпагат, см от пола		Упражнение «мост»		Тесты по теоретическо- й подготовке		Сум- ма бал- лов	Об- щая оцен- ка		
			Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц						

Заключение о результатах сдачи нормативов _____

Тренер-преподаватель _____

Состав комиссии _____

Мониторинг результатов участия в соревнованиях учащихся МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги

Наименование программы: _____

Группа _____

№п/п	Фамилия, имя, учащегося	Наименование соревнований	Результат	Кол-во
------	-------------------------	---------------------------	-----------	--------

				баллов (за призовое место – 3 балла, за участие – 1)

Тренер-преподаватель: _____

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, участие в соревнованиях, в соответствии с программными требованиями на основе диагностики.

В таблице № 3 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке. Чуть ниже - тесты по теоретической подготовке.

Баллы отражают оценку (5,4,3) соответствия между достигнутыми и планируемыми результатами. Это дает основание для внесения необходимых корректировок в содержание Программы для последующего обучения.

Показатели контрольно-тестовых аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТП.

Таблица №3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст	баллы		
			5	4	3
Координация, быстрота	Бег 30 м. (сек)	5	9,0	9,5	10,0
		6	8,3	8,5	8,7
		7	8,0	8,2	8,5
	Челночный бег 3X10, сек	5	12,0	12,4	12,6
		6	11,0	11,2	11,4
		7	10,4	10,6	10,8
Скоростно – силовые качества	Прыжок вверх с места (см)	5	20	15	10
		6	23	18	13
		7	25	20	15
	Прыжки на гимнастическую скамейку (раз) за 10 сек.	5	5	4	3
		6	6	5	4
		7	7	6	5
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	3	2
		6	5	4	3
		7	7	6	4
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышенности, см	5	7	6	4
		6	5	4	2
		7	3	2	1

Техническая подготовка				
Контрольное упражнение	Возраст	Оценка	Мальчики	Девочки
Равновесие на одной ноге, руки в стороны, удержание, (сек)	5	5	13	15
	6	4	11	13
	7	3	9	10
Поперечный шпагат, см от пола	5	5	33	30
	6	4	35	35
	7	3	38	40
Упражнение «мост», из	5	5	Руки перпендикулярны опоре, ноги	

положения лежа на спине	6		выпрямлены.
	7	4	Руки перпендикулярны опоре, ноги слегка согнуты.
		3	Руки отклонены от вертикали, ноги сильно согнуты.

Контрольные вопросы по теоретической подготовке.

Вопрос 1: основная цель занятий физической культурой?

Варианты ответа: а) укрепление здоровья; б) встретится с друзьями; в) весело провести время.

Вопрос 2: что надо делать для профилактики избыточного веса?

Варианты ответа: а) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи; б) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям; в) регулярно заниматься физическими упражнениями.

Вопрос 3: что обязательно должно присутствовать в режиме дня?

Варианты ответа: а) компьютерные игры; б) просмотр телепередач; в) пребывание на свежем воздухе.

Вопрос 4: что является видом закаливания?

Варианты ответа: а) закаливание голодом; б) закаливание воздухом; в) закаливание пищей.

Вопрос 5: кто является первым олимпийским чемпионом по прыжкам на батуте?

Варианты ответа: а) Александр Москаленко; б) Дмитрий Ушаков; в) Виктор Мелантьев.

Вопрос 6: какой из перечисленных видов спорта является олимпийским?

Варианты ответа: а) фитнес-аэробика; б) прыжки на батуте; в) спортивные танцы.

Вопрос 7: какого цвета Олимпийский флаг?

Варианты ответа: а) белого; б) розовый; в) голубой.

Вопрос 8: сколько человек одновременно могут прыгать на батуте?

Варианты ответа: а) два; б) три; в) один

Вопрос 9: как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

Варианты ответа: а) найти подходящее место и напарника; б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения; в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

Вопрос 10: главной причиной нарушения осанки является?

Варианты ответа: а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словесный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности:

- **технология развивающего обучения** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- **личностно-ориентированные технологии** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;
- **технология проблемного обучения** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения, направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными проблемами. Для учащихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;
- **игровые педагогические технологии** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;
- **информационно-коммуникативные технологии.** Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;
- **здоровье сберегающие технологии** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:
 - в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
 - рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
 - соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
 - необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие, беседа, лекции, встреча с интересными людьми, соревнования.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Примерное распределение времени на занятие на 45 мин.

Часть занятия	содержание	длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения	8 мин
основная	Решение основных задач занятия: - обучение кувырка вперед; - совершенствование перекатов.	30 мин
заключительная	Подвижная игра «У медведя во бору» Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	7 мин

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятий является четко продуманное размещение учеников с учетом расположения батуты, акробатической дорожки и размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Типы занятий и формы взаимодействия с детьми педагог определяет самостоятельно, исходя из целей и задач занятия, собственных возможностей и возможностей учащихся.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. . Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. 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) – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
2. 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.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
4. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. – М.: Физ. культура, 2010. – 36 с.
5. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. – Рн/Д: Феникс 2007.
6. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 2010.
7. Лисицкая Т., Сиднева Л. Фитнес – аэробика. -М:ФАР - 2003.
8. Методика спортивной подготовки младших и средних школьников в учреждениях дополнительного образования. – М.: Дрофа, 2002.
9. Фитнес-аэробика: примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», 2009.
10. Баршай В.М., Курьев В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник, изд. 2-е доп. перераб.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.
11. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.