

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

«СОГЛАСОВАНО»

На заседании педагогического совета

МБУ ДО ДЮСШ

Протокол № 1

«26» августа 2022 года.



**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по
ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год (144 ч)

Возраст обучающихся: от 6 до 17 лет

Автор-составитель:
Зенков Алексей Станиславович
тренер-преподаватель 1- категории

г. Приморско-Ахтарск
2022г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность и вид программы.....	4
1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	4
1.1.3. Отличительные особенности программы от уже существующих.....	5
1.1.4. Адресат программы.....	5
1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	5
1.1.6. Формы обучения.....	5
1.1.7. Режим занятий.....	5
1.1.8. Особенности организации учебного процесса.....	5
1.2. Цель и задачи дополнительной программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный план.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана.....	8
1.3.3. Планируемые результаты.....	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.....	10
2.1. Календарный учебный график программы.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	13
2.5. Методические материалы.....	13
2.6. Нормативно-правовые документы и список литературы.....	14
2.6.1. Нормативно-правовые документы.....	14
2.6.2. Список рекомендуемой литературы педагогу.....	15
2.6.3. Список рекомендуемой литературы учащимся и родителям.....	16
2.6.4. Интернет-ресурсы	16

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

1. Пояснительная записка

Настоящая общеразвивающая программа (далее Программа) - документ, определяющий содержание тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ) в муниципальном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе ст. Северской муниципального образования Северский район (МБУДО ДЮСШ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей детско-юношеской спортивной школы.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ:

- Федеральные законы «Об образовании», «О физической культуре и спорте в РФ», «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 6.12.2011г. № 412-ФЗ); типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ № 233 от 7.03.95г);

- нормативные документы Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ, в том числе Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. № 325); Федеральные государственные требования по виду спортивной деятельности 2014 г.

Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по виду спорта спортивная акробатика, культивируемом в МБУ ДО ДЮСШ.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Спортивная акробатика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта.

К тому же, акробатические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки

населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия спортивной акробатикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма.

Таким образом, с помощью акробатических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Спортивная акробатика — это зрелищный, красивый вид спорта, представляющий собой соревнования в выполнении различных акробатических упражнений. Такие упражнения связаны с балансированием, а также вращением тела с опорой и без нее.

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

1.1.1. Направленность и вид программы.

Программа дополнительного образования ДЮСШ относится к физкультурно-спортивному направлению.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Новизна программы заключается в том, что в основе ее лежит справедливый подход, ученик при изучении нового и более сложного материала возвращается к пройденному ранее, что позволяет воспитаннику закрепить полученные знания, умения и навыки.

Актуальность программы заключается в том, что учащиеся, получающий знания в системе дополнительного образования познает также себя, свои способности, свое мастерство. Особенно ярко это может проявиться при знакомстве с новыми спортивными играми, непосредственно на практических занятиях. Воспитанники могут использовать полученные навыки в быту, участвовать в районных, краевых спортивных соревнованиях.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена способностью учащихся развиваться физически и интеллектуально. Эффективным для развития воспитанников является такое ведение теоретического материала, которое вызвано требованиями творческой практики. История развития физической культуры в России в XVIII- XIX вв., ее

роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

1.1.3. Отличительные особенности программы от уже существующих

Данная программа предполагает гармоничное сочетание на занятиях различных методов обучения (объяснительно-иллюстрированный, репродуктивный, метод практических упражнений и поисковых решений), чаще всего в их гармоничном сочетании. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть, большая часть отводится практике.

1.1.4. Адресат программы.

Программа рассчитана на работу с детьми 6 -17 лет. В этот период закладываются ценностные ориентации, развития личности ребенка. Время наиболее благоприятное для привития общественных норм поведения: приобретают навыки самостоятельности, умение жить в коллективе единомышленников, находить интересные решения в творчестве и спорте.

Производится набор учащихся без специальной подготовки, требований к физическому развитию, независимо от половой принадлежности, имеющих интерес к спорту и допуск врача.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Продолжительность образовательного процесса – 36 недель. Данная программа реализуется на базовом уровне. Общее количество учебных часов – 144 часа. Срок освоения программы 9 месяцев.

1.1.6. Формы обучения

Групповые формы с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Образовательные технологии: личностно-ориентированные, репродуктивные.

1.1.7. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа. Продолжительность одного занятия 90 минут, с 15 – минутным перерывом после каждого занятия.

1.1.8. Особенности организации учебного процесса.

Состав группы постоянный. Учебные занятия проводятся группами. Программа предусматривает чередование различных приемов обучения: формы дополнительного образования представляют собой специально организованную деятельность педагога и учеников. Она направлена на изучение, воспитание и развитие личностных качеств. Процесс обучения в школе существенно отличается от дополнительного образования. Оно имеет форматизированный характер и не имеет рамок.

Самая эффективная форма работы с детьми – игра. В игре ребенок свободнее и быстрее запоминает и с удовольствием выполняет заданные упражнения, не задумываясь о том, что вместе с игрой усваивает необходимые для дальнейшего обучения знания. На занятиях применяются такие формы как: наблюдение, спортивные состязания, соревнования, викторины, эстафеты.

Формы дополнительного образования представляют собой специально организованную деятельность педагога и учеников. Она направлена на изучение, воспитание и развитие личностных качеств. Процесс обучения в школе существенно отличается от дополнительного образования. Оно имеет форматизированный характер и не имеет рамок.

Алгоритм учебного занятия.

Названия этапа	Содержание деятельности педагога	Содержания деятельности обучающихся	Результат
Вводная часть	Построение, приветствие, проверка готовности необходимых материалов, сообщить цель занятия, напоминание ТБ		Организация внимания
Подготовительная часть	Разминка, подготовка учащихся к основной части	Вспоминают ранее обученные элементы и настраиваются на изучение нового материала	Эмоциональный настрой на восприятие, готовность к занятию.
Основная часть	Повторение ранее изученного материала, изучение новых	Выполняют задания тренера	Правильное выполнения данного задания

	упражнений акробатики		
Заключительная часть	Построение, Подведение итогов, разбор ошибок, домашнее задание и самостоятельные работы дома	Слушают тренера, обсуждают ошибки	Задачи занятия выполнены.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы:

формирование у воспитанника доминанта на здоровый образ жизни, воспитание чувства гордости и любви к своей малой родине, создание условий для самореализации, самостоятельной адаптации творческого развития личности.

Задачи:

Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам;
- расширение и улучшение знаний учащихся дополнительно к школьной программе по физической подготовке;
- приобретение специальных знаний по физической подготовке;

Личностные:

- содействие гармонично-развивающийся личности;
- воспитание организаторских качеств в личности;
- воспитание гуманного отношения к природе;
- формирования сплоченного, дружного коллектива;

Метапредметные:

- развитие познавательных способностей;
- развитие волевых и физических качеств в юности: выносливости, силе координации движения в соответствии с возрастными и физическими возможностями.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебно-тематический план.

	Тема	Количество часов
--	------	------------------

1. Разделы подготовки обязательная предметная область		
1.1	Теоретические сведения	12
1.2	ОФП	30
1.3	Избранный вид спорта (спортивная акробатика)	64
2. Разделы подготовки вариативная предметная область		
2.1	Хореографическая подготовка	16
2.2.	Тактическая и психологическая подготовка	16
2.2.4.	Страховка и самостраховка	4
2.2.5.	Система контроля и зачетные требования	2
2.2.6.	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спорт-массовых мероприятий
	Общее кол-во часов в год	144

1.3.2. Содержание учебного плана.

Теоретическая- 12 часов.

Теоритические занятия рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 минут, по возможности с использованием видео- и фото- материалов. Изучение истории спортивной школы, достижений и результатов. Что такое физическая культура и спорт. Правила поведения в спортивной школе, на тренировочном занятии, спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатике. Гигиена, режим, питания, закаливание спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

ОФП-30 часов.

Выполнение строевых упражнений, разновидности ходьбы, бега, прыжков. Лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату. Легкоатлетические упражнения. Прыжки, приседания, подтягивания. Подвижные игры и эстафеты.

Избранный вид спорта- 64 часа.

Специальные акробатические упражнения. Разновидности группировок, перекаты, кувырки, колесо, мостик, шпагаты. Стойка на лопатках, стойка на груди, стойка на голове.

Парные упражнения:

1. Стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки ладонями или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;
2. Нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего—упор лежа;
3. То же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.
4. Поддержка на бёдрах нижнего, сидящего на коленях (лицевая).
5. Поддержка под живот. Лечь лицом вниз на спину нижнего, стоящего в упоре на коленях, прогнуться, отвести руки в сторону.
6. Равновесия на полу с поддержкой
 - а) равновесие с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад;
 - б) равновесие, взаимно поддерживая друг друга руками или рукой;
 - в) равновесие с поддержкой за руки нижней, сидящей в полушпагате или шпагате;
 - г) фронтальные равновесия с захватом рукой под пятку, взаимно поддерживая друг друга.
7. Мосты с опорой на партнера (партнершу)
Последовательность разучивания
 - а) наклоном назад, опираясь руками на бедра нижней, выполняющей полумост стоя на коленях
 - б) наклоном назад, опираясь на бедра нижней, делающей мост;

Хореографическая подготовка- 16 часов.

Хореографическая подготовка в акробатике базируется на классической основе. Разновидности танцевальных шагов, бега, ходьбы. Чередование шага и маха прямой ноги вперед, в стороны, назад. Галоп с правой и левой ноги вперед, в сторону. Основные положения рук, классические позиции рук и ног, повороты и равновесия. Прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом».

Тактическая и психологическая подготовка- 16 часов.

Специальные занятия по тактической подготовке необходимы учащимся акробатам для успешного выступления на соревнованиях. В отдельных занятиях соревновательного периода им рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи:

- выставлять себе оценки за выполнение упражнения;
- выполнять комбинации с резервным вариантом продолжения;
- выбор музыки
- составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования учащихся, их подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
- внешнее «оформление» учащегося – подбор специального костюма, причёски, выход на ковер, рациональное распределение сил по ходу соревнования в

зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья. Психологическое воздействие на соперников: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Страховка и самостраховка- 4 часа.

Изучение индивидуальной и групповой страховки. Специальные технические средства. Умение , занимающихся, своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. правильно приземляться во время падения. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.

Система контроля и зачетные требования- 2 часа

Проводятся тестирования и соревнования для определения уровня подготовки.

Соревнования - согласно календарному плану физкультурных и спорт массовых мероприятий.

1.3.3. Планируемые результаты.

Предметные:

Дети должны уметь:

- правила поведения на спортивных площадках, стадионах, в спортивных залах;
- технику безопасности при выполнении общих физических упражнений;
- технику безопасности при использовании различного вида спортивного инвентаря;
- анатомическое строение человека и правила оказания первой помощи при различных травмах;

Личностные:

Дети должны уметь:

- самостоятельно подбирать виды упражнений при составлении эстафет;
- уметь контролировать свое поведение;
- быть доброжелательными и тактичными окружающими;
- уметь прилагать волевые усилия при возникновении трудностей в соревновательной деятельности;
- быстро ориентироваться и вникать в правила новых игр;
- играть в различные спортивные и подвижные игры;
- оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах;

Метапредметные:

Дети должны уметь:

- определять цель в творческой работе;

- воспринимать, усваивать, перерабатывать информацию и преподносить окружающим;
- замечать личные неправильные действия и корректировать их;
- определять действия, которые необходимо и возможно сделать, чтобы улучшить работу;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график (Приложение№1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий необходимо следующее спортивное оборудование и инвентарь:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- мячи;
- скакалка;
- обруч;
- конус;
- акробатический ковер;
- шведская стенка;
- гимнастические маты.

Информационное обеспечение:

- интернет – источники;
- видео и фото материалы;

Кадровое обеспечение:

В реализации программы участвует тренер-преподаватель – Клинченков Николай Владимирович

2.3. Формы аттестации и поведения итогов.

- 1. Формы отслеживания образовательных результатов:** соревнования.
- 2. Формы фиксации образовательных результатов:** тестирование, протоколы соревнований, фото, отзывы родителей.
- 3. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** итоговая аттестация.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входная диагностика. В начале учебного года	Определение уровня развития способностей к спортивной акробатике	Беседа, опрос, тестирование.
Текущий контроль. В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, устный опрос. Диагностические игры, самостоятельная работа.
Итоговая аттестация. В конце учебного года (с занесением результатов в протокол)	Определение изменения уровня развития детей, их творческих и интеллектуальных способностей. Диагностика развития способностей к творческой деятельности. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. Выявление уровня форсированности познавательной мотивации у обучающихся.	Участие в соревнованиях, самостоятельная работа, тестирование

2.4. Оценочные материалы.

Оценка знаний учащихся осуществляется при анализе результатов практических занятий: зачет/не зачет.

Мальчики, юноши

№	Контрольные упражнения	возраст		
		6-10	11-14	15- 18
1	Прыжок в длину с места (см)	115	130	148
2	Подъем туловища лёжа на спине за 30 сек.	10	16	25
3	Удержание прямых ног на гимнастической стенке «угол», 90° (сек)	5	12	14
4	«Мост» из положения лежа (сек.)	5	10	12
5	Бег 20м (не более, сек.)	5,9	4,5	4,3

Девочки, девушки

№	Контрольные упражнения	возраст		
		6-10	11-14	15- 18
1	Прыжок в длину с места (см)	110	125	141
2	Подъем туловища, лёжа на спине за 30 сек.	10	15	20
3	Удержание прямых ног на гимнастической стенке «угол», 90° (сек)	5	10	12
4	«Мост» из положения лежа (сек.)	5	10	12
5	Бег 20м (не более, сек.)	6,2	4,8	4,7

2.5. Методические материалы.

Программа рассчитана на один учебный год обучения. Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

В соответствии с возрастными особенностями детей, а также различным темпом обучения учащихся используются определенные формы и методы занятий в кружке.

На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством тренера-преподавателя. В этих условиях тренер-преподаватель в доступной форме объясняет, что и как надо делать, учащиеся выполняют задания. Занятие состоит из теоритической и практической частей.

Одним из неперенных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которое способствуют развитию творческих возможностей учащихся, ставя их в позицию активных участников. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность детей;
- создание благоприятных диалоговых социально-психологических условий для свободного межличностного общения;
- моральное поощрение инициативы и творчества;
- продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности;
- регулирование активности и отдыха (расслабления).

Данная программа предусматривает обучению ребят: различным спортивным и подвижным играм, личной гигиене, первой медицинской помощи пострадавшему.

2.6. Нормативно-правовые документы и список литературы.

2.6.1.Нормативно-правовые документы

-Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. №273 –ФЗ;

-Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.10.2014г. №1726-р;

-На основании Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ;

-Краевыми методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15.07.2015г.

2.6.2. Список рекомендуемой литературы тренеру-преподавателю.

1.Козлов В.В.: Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - М.: Владос, 2003

2.Менхин Ю.В.: Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002

3.Под общ. ред. О. Листова: Спортивные игры на уроках физкультуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001

4.Болобан В.Н.: Школа семейной акробатики. - Киев: Молодь, 1991

5.Коркин В.П.: Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1989

6.Курьсь В.Н.: Сложные акробатические прыжки. - М.: Физкультура и спорт, 1985

7.Данилов К.Ю.: Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983

8.М-во просвещения РСФСР, Хабаровский гос. пед. ин-т; Редкол.: А.Д. Тиселько, Ю.Е. Васильев, Н.И. Иванов: Вопросы теории и методики физического воспитания. - Хабаровск: ХГПИ, 1974

9.Под ред. Е.Г. Соколова: Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1973

10.Коркин В.П.: Групповая акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1970

11.Соколов Е.Г.: Акробатическая подготовка гимнастов. - М.: Физкультура и спорт, 1968

2.6.3.Список рекомендуемой литературы учащихся и родителей .

1.Коркин В.П.: Акробатика для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974

2.Погадаев Г.И. –Настольная книга физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт» 2000г.

3.Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» М.: «Школа пресс» 2004г.

4.Талага Е.Э. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт – 2002г.

2.6.4. Интернет-ресурсы:

Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/

Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru