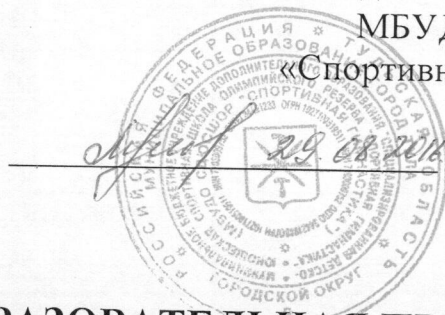


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва «Спортивная гимнастика»**
300044, г. Тула, ул. Набережная Дрейера, 33
Тел. 47-59-06, тел./факс 47-12-19

Учредитель: Управление по спорту, культуре и молодежной политике
администрации г. Тулы

УТВЕРЖДЕНО
На заседании педагогического совета
МБУДО СДЮСШОР
«Спортивная гимнастика»



М.А. Ульянова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ ПО ВИДУ СПОРТА -
- ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Составители:
инструктор-методист Серов В.И.
тренер-преподаватель Тамбовцев В.Г.

Тула 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная образовательная программа для детей 5-6 лет по виду спорта – прыжки на батуте составлена с учетом функционального развития детей 5-6 летнего возраста.

В программе раскрываются основные аспекты содержания занятий и воспитательной работы.

Занятия физическими упражнениями, оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка.

Формируется и развивается внутренний мир ребенка – его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека, представления о времени, пространстве, движении.

Данная дополнительная образовательная программа направлена на решение основных педагогических принципов оздоровления, воспитания, образования.

Реализация программы рассчитана на 1- 2 года обучения при 2-х разовых занятиях в неделю по 45 минут.

Педагогические принципы.

Оздоровительная направленность сводится к решению задач, гарантирующих здоровье ребенка, на основе воспитания свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей. В данном случае основное внимание концентрируется на решении проблемы качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка с учетом современных требований. Реализация принципа оздоровительной направленности обеспечивает формирование и укрепление здоровья ребенка средствами физической культуры, развитие адаптационных механизмов, индивидуализацию физического воспитания, обеспечивая тем самым, повышение сопротивляемости организма к действию необычных и патогенных факторов внешней среды.

Воспитательная направленность предусматривает обеспечение специализации, развитие творческих способностей, психических и других свойств личности, которые направлены:

- на преодоление трудностей физического и психического характера;
- на умение поддерживать доброжелательное отношение с другими детьми;
- на формирование разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора упражнений, адекватных возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- на умение подчинять свои желания общим интересам группы;
- на развитие эстетических чувств;
- на создание условий для формирования правильной осанки, ловкости, гармоничность двигательных и вегетативных функций.

Образовательная направленность включает задачи:

- обеспечение усвоения систематизированных занятий в области физической культуры;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развития многообразных двигательных способностей;
- формирования положительного отношения к физической активности, интереса и потребности в психофизическом совершенствовании.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основные задачи занятий с детьми 5-6 лет по виду спорта прыжки на батуте:

- укрепление здоровья
- разносторонняя физическая подготовка
- повышение функциональных возможностей юных спортсменов
- формирование базовых навыков
- обучение и совершенствование осовных прыжков и базовых комбинаций
- определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся

Нормативы максимального объема физических упражнений

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки детей 5-6 лет	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4	4
Количество тренировок в неделю	2	2
Общее количество часов в год	216	216
Общее количество тренировок в год	108	108

Соотношение объемов физических упражнений для детей 5 – 6 лет

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки детей 5-6 лет	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	42-54	42-54
Специальная физическая подготовка (%)	25-37	25-37
Техническая подготовка	25-37	25-37
Сдача контрольных нормативов	2-4%	2-4%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2

Планируемые показатели контрольных нормативов для детей 5 – 6 лет.

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки	
	До года	Свыше года

Контрольные	2	2
-------------	---	---

Влияние физических качеств и телосложения мальчиков и девочек на занятия по виду спорта прыжки на батуте.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для детей 5-6 лет для перехода в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 20 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 20 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 110см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)

Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте

Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение прыжков на батуте. Становление и развитие прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе, ДЮСШ.

2. Гигиена, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся прыжками на батуте: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноимённые положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

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

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

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

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

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

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазании на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости.

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

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

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60.), средние (300), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину. Метание предметов (мячи, набивные мячи.) на дальность и точность.

Специальная физическая подготовка

Материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение

точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнёром, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и передне-задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, летом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседам на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2 или 4 позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа – целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд – кверху, остановка в стойки на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сесть на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноименный поворот на 360°, другую согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными

пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноименное и разноименное). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2, 3, 4 арабески.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полёта согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360^0 ; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад.

Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

Контрольные упражнения на батуте

1-е упражнение

1	Прыжок в сед	110
2	Из седа прыжок с поворотом на 180° в сед	140
3	Из седа встать	140
4	Прыжок вверх СВ	110
5	Прыжок в сед	110
6	Из седа ¼ сальто вперед Г на живот	241
7	С живота ¼ сальто назад на ноги	321
8	Прыжок вверх С	110
9	¼ сальто назад на спину	311
10	Со спины ¼ сальто вперед на ноги	231

2-ое упражнение:

1	Прыжок вверх СВ	110
2	Прыжок вверх с поворотом на 180° в сед	1101
3	Из седа прыжок с поворотом на 180° на ноги	1401
4	Прыжок вверх Г	110
5	¼ сальто вперед Г на живот	211
6	С живота ¼ сальто назад на ноги	321
7	Прыжок вверх С	110
8	Прыжок в сед	110
9	Из седа прыжок на ноги	140
10	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1102

Заключение.

В возрасте 5-6 лет дети отличаются повышенной чувствительностью к неблагоприятным влияниям окружающей среды, утрачивают врожденный иммунитет, поэтому необходимо вести максимальный учет индивидуальных особенностей ребенка (мальчика и девочки).

В этом возрасте кости у детей со значительными зонами хрящевых тканей еще слабые, нет устойчивых изгибов позвоночника, поэтому необходимо исключить изучение сложных элементов.

Основной задачей тренера является создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности ребенка для последующего перехода к занятиям на этапе начальной подготовки.

Во избежание отрицательных эмоций нельзя заставлять ребенка заниматься.

На занятиях дети нуждаются в частой смене ритма, работы и отдыха.