

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ «Восток»

*Бучин*

*15.06*



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК 5-14 ЛЕТ  
ОТДЕЛЕНИЯ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ**

г.Арсеньев 2023 г.

### **Цель обучения:**

- ❖ Формирование основ физической культуры личности (в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении) младшего школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеобразовательной направленностью.

### **Задачи:**

- ❖ укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- ❖ овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- ❖ приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- ❖ выявление задатков и способностей детей;
- ❖ привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- ❖ воспитание черт спортивного характера;

## Распределение программного материала и последовательность его изучения

- Теоретическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Спортивно-техническая подготовка
- Тактическая подготовка

Примерный план график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной группы девочек и мальчиков 5-14 лет отделения прыжков на батуте на год (таблица 1).

Таблица 1

содержание занятий	периоды тренировки												
	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	5		1		1		1		1		1		
Общая физическая подготовка	126	9	9	12	9	12	12	12	9	12	9	12	9
Специальная физическая подготовка	75	4	6	6	6	4	7	7	7	7	7	7	7
Спортивно-техническая подготовка	17	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Тактическая подготовка	5		1		1		1		1		1		
Сдача контрольно-переводных нормативов	6	1		1		1		1		1		1	
<b>Всего часов</b>	<b>234</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>17</b>

## Особенности тренировочных занятий

- ***Время и количество тренировок в неделю***

5-14 лет – максимальная продолжительность тренировочного занятия 1,5 часа.

Для детей 5-14 лет допускается от одной до трех тренировок в неделю.

- ***Упражнения***

Упражнения должны быть короткими по времени, простые по заданию

- ***Составляющие успешной тренировки***

Похвала, одобрение, поощрение, простые объяснения и демонстрация упражнений.

- ***Простые принципы тренировки***

- ❖ Четкая направленность занятий, планомерное и постепенное увеличение и усложнение занятий;
- ❖ Учет сенситивных периодов развития качеств (в этом возрасте идет интенсивное развитие ловкости, равновесия, быстроты, легко овладевает простыми формами движения);
- ❖ Девочки и мальчики в группах 5-8 лет занимаются в смешанных группах (связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одинаков, равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков до 11-12 лет, до начала пубертатного скачка);

## Построение и организация проведения занятий

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия может варьироваться в зависимости от содержания упражнений в основной части занятия. В этой части занятия проводится разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включить и упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части от 10 до 15 минут.

Содержание основной части напрямую зависит от поставленной цели и темы занятия. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень нагрузки на организм ребенка.

Целью заключительной части является снижение возбудимости функций организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом

пульс ребенка снижается и приближается к пульсу в спокойном состоянии. Эту часть занятия составляют ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, а так же упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп. Продолжительность заключительной части занятия составляет 8-15 минут.

Примерная структура комплекса занятий СОГ по прыжкам на батуте детей 5-14 лет, длительность 1,5 часа (90 минут)

Таблица 2

ЧАСТИ КОМПЛЕКСА	ДОЗИРОВКА	СОДЕРЖАНИЕ	ПРЕИМУЩЕСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
<b>Подготовительная (15 минут)</b>	7 минуты	♥ Ходьба, бег трусцой по периметру площадки;	На осанку, типы ходьбы и бега общего воздействия
	8 минут	♥ Подвижная игра «зайцы в огороде»;	
<b>Основная (60 минут)</b>	10 минут	♥ Разнообразные виды бега и прыжков в эстафетах;	На различные группы мышц
	15 минут	♥ Упражнения на батуте (с простыми заданиями);	
	20 минут	♥ Подвижная игра на батуте "Повтори и добавь";	Развитие ловкости, «чувства батута»
	15 минут	♥ Медленная ходьба, упражнения для восстановления дыхания по периметру площадки и упражнения на растяжку в положении стоя.	
<b>Заключительная (15 минут)</b>	6 минут	♥ Медленная ходьба, упражнения для восстановления дыхания по периметру площадки и упражнения на растяжку в положении стоя.	На расслабление, на гибкость.

Каждому упражнению в комплексе рекомендуется давать название. Во время занятий достаточно ярко проявляется творческое воображение детей. При выполнении упражнений, особенно имитационного характера, дети создают образы, которым стараются подражать. Поэтому на занятиях целесообразно сообщать названия предлагаемых для разучивания упражнений.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Выделяют сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества (таблица 3).

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно

важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Таблица 3

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Рост								❖	❖	❖
Мышечная масса								❖	❖	❖
Быстрота			❖	❖	❖					
Скоростно-силовые качества					❖	❖	❖	❖	❖	❖
Сила								❖	❖	❖
Выносливость (аэробные возможности)				❖	❖	❖				
Гибкость	❖	❖	❖	❖	❖	❖				
Координационные способности					❖	❖	❖			
Ловкость	❖	❖	❖	❖		❖	❖	❖	❖	
Равновесие	❖	❖	❖	❖		❖	❖	❖	❖	

В спортивно-оздоровительной группе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней, физической и функциональной подготовки с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

## **Занятия по ОФП решают следующие задачи:**

- ☺ Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ☺ Увеличение силы мышц, отвечающих за выполнение технических движений у теннисиста и мониторинга его перемещений по корту;
- ☺ Изменить соотношение белых и красных волокон мышц в сторону белых, а это возможно только в детском возрасте с целью улучшения реакции и скоростных возможностей спортсменов;
- ☺ Поддерживать уровень функциональных возможностей и выносливости у спортсменов, позволяющих без патологических изменений выполнять весь объем тренировочных нагрузок;
- ☺ Улучшение координации и ловкости;
- ☺ Повышение подвижности суставов и гибкости;

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства и других сферах общественной жизни.

Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других — силы и т.д., т.е. необходима специальная подготовка. Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

### **Комплекс упражнений по ОФП для детей может в себя включать:**

- 1) Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки)
- 2) Упражнения на координацию движений.
- 3) Гимнастические упражнения.

- 4) Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах)
- 5) Движения, направленные на укрепления мышечного корсета спины.
- 6) Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).

**Освоение технических элементов и навыков** проводится в следующей последовательности:

1. Основная гимнастика: строевые упражнения. Общее понятие о строе. Построение по росту. Равнение по носкам. Повороты направо и налево. Ходьба, ходьба на носках, в полуприседе. Бег, бег высоко поднимая колени.
2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, туловища и ног, без предметов. Положения для рук: в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Упражнения для туловища: наклоны вперед, в сторону, назад. Повороты туловища влево и вправо. Упражнения для ног: приседание, поднимание ноги вперед, в сторону, назад. Упражнения со скакалкой. Прыжки на двух, одной и со сменой ног. Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в сторону, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе, врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотом направо и налево.
3. Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, поочередно переставляя ноги и перехватываясь руками.
4. Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину с места, бег 10 и 20 метров, челночный бег 3x10 м.
5. Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения.

1. Упражнения с гимнастической палкой для подвижности плечевых суставов.
2. Прыжки с возвышения на точность приземления.
3. Упражнения на перекладине: висы на время, вис согнув ноги и углом. Подтягивание.

### **Акробатические упражнения:**

группировка сидя, стоя, лежа. Перекаты вперед, в сторону, назад. Полушпагат, шпагат. Кувырок вперед, назад. Мост из положения лежа на



спине. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой у опоры. Равновесие «ласточка».

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, пережат назад и стойка на лопатках. Из положения лежа на животе – пережат вправо или влево и , сгибая руки и ноги, мост. Полушпагат, сед ноги вперед, наклон вперед ( грудью коснуться колен), пережат назад, стойка на лопатках.

### **Техническая подготовка.**

**Прыжки на батуте.** Знакомство со снарядам (батут). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

Прыжки без вращения:

- качи руки на поясе, руки вверху, с полным движением рук;
- остановка на сетке по команде;
- прыжки с поворотом на 180 и на 360 градусов;
- прыжки «в группировке», «согнувшись», согнувшись ноги врозь»;
- соединения и связки из двух-трех прыжков.
- 

По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить следующие нормативные требования:

№ п.п.	Содержание требований	1-й год обучения (5-7 лет)	2-ой год обучения (8-14 лет)
--------	-----------------------	----------------------------	------------------------------

### **1. УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1.	Челночный бег 3 x 10 или бег 30 м с высокого старта, сек.	10.5 6.5	10.0 6.0
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из трех попыток (кол-во попаданий)	1	2
3.	Кросс без учета времени, м	200	400
4.	Прыжки в длину с места, см	85	110

## 2. УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1.	Упражнения с гимнастической палкой на подвижность плечевых суставов, кол-во. Раз.	20	22
2.	Прыжки с возвышения на точность приземления, см.	50	100
3.	Упражнения на перекладине: висы на время, вис согнув ноги и углом. Подтягивание, кол. раз	7-8	9-10

## Перечень информационного обеспечения

1. Попов, Ю. А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте : учеб.

пособие / Ю. А. Попов. - М. : Физическая культура, 2015. - 132 с.

2. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте: начальное обучение : метод,

рекомендации / Ю. А. Попов. - М. : Физ. культура, 2010. - 36 с.

3. Хмелевская, И. С. Методика развития специфических Координационных способностей прыгунов на батуте на начальном этапе спортивной подготовки [Электронный ресурс]

И. С. Хмелевская, Е. А. Слушкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Екатеринбург, 11 дек. 2015 г. / М-во спорта Рос. Федерации, М-во образования и науки Рос. Федерации, М-во физ. культуры, спорта и молодеж. политики Свердлов. обл., Урал, федер. ун-т ; под общ. ред. Н. Б. Серовой ; отв. за вып. Д. Ю. Нархов. - Екатеринбург, 2016. - С. 414-418. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

4. Щеглова, В. А. Эффективность развития координационных способностей девочек на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике [Электронный ресурс] / В. А. Щеглова,

О. А. Новоселова, Е. В. Квашнина // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов, [12 апр. 2019 г.] / Урал. гос. ун-т физ. культуры [и др.] ;

редкол.: Быков Е. В. [и др.]. Челябинск, 2019. - С. 218-221. - Режим доступа: [http://www.uralgufk.ru/sites/default/files/news/files/Sbornikmaterialovkonferenciimagistrantov\\_12.04.19\\_0.pdf](http://www.uralgufk.ru/sites/default/files/news/files/Sbornikmaterialovkonferenciimagistrantov_12.04.19_0.pdf)

Пользователь: Будунов Александр Николаевич, Директор

Сертификат: 00efe2e1dd173679eb606c6c02c5378cd1

Выдан: Казначейство России

Период действия сертификата: с 15.12.2022 по 09.03.2024