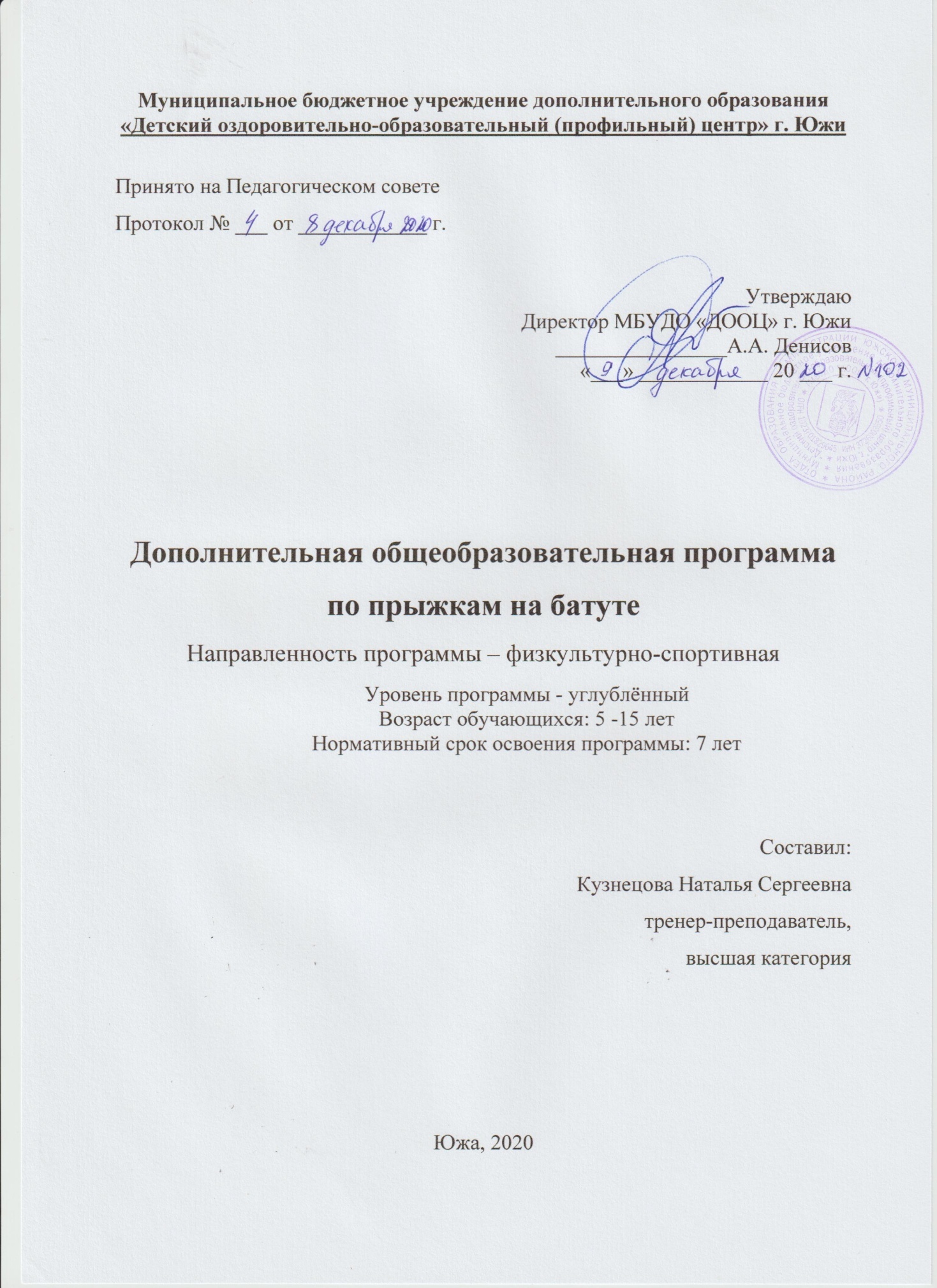
****

Оглавление

[Раздел 1 :Комплекс основных характеристик программы. 3](#_Toc57923088)

[1.1 Пояснительная записка 3](#_Toc57923089)

[1.2 Цель и задачи программы 5](#_Toc57923090)

[1.3. Содержание программы 10](#_Toc57923091)

[1.4. Содержание программы групп начальной подготовки. 17](#_Toc57923092)

[1.5 Планируемые результаты освоения программы 34](#_Toc57923093)

[Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий 37](#_Toc57923094)

[2.1. Календарно-тематический план ОФП 1 год обучения 37](#_Toc57923095)

[2.2. Календарно-тематический план ОФП 2 год обучения 42](#_Toc57923096)

[2.3. Календарно-тематический план ОФП 3 год обучения 47](#_Toc57923097)

[2.4 Календарно-тематический план группы начальной подготовки 1год обучения 52](#_Toc57923098)

[2.5 Календарно-тематический план группы начальной подготовки 2год обучения 57](#_Toc57923099)

[2.6 Календарно-тематический план группы начальной подготовки 3год обучения 62](#_Toc57923100)

[2.7 Календарно-тематический план группы начальной подготовки 4год обучения 69](#_Toc57923101)

[2.8. Материально-технические условия реализации программы. 75](#_Toc57923102)

[Раздел 3. Методические материалы 77](#_Toc57923103)

[3.1 Методические материалы 77](#_Toc57923104)

[3.2 План работы по воспитанию и социализации обучающихся 79](#_Toc57923105)

[3.3 План работы с родителями на 2020-2021год 80](#_Toc57923106)

[3.4 Форма аттестации и оценочные материалы 81](#_Toc57923107)

[Список литературы. 82](#_Toc57923108)

# Раздел 1 :Комплекс основных характеристик программы.

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа подготовки по прыжкам на батуте разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 05.09.2019 № 470 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций дополнительного образования детей».

**Краткая характеристика вида спорта, его значимость:**

**Прыжки на батуте** -олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии, высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

**Прыжки на батуте** —вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины: прыжки на батуте (индивидуальные и синхронные), акробатическая дорожка (до 1998 года была дисциплиной другого вида спорта- спортивной акробатики), двойной мини-трамп.

**Прыжки на батуте** очень полезны: они развивают вестибулярный аппарат, улучшают ловкость, координацию, выносливость, гибкость. Так же они тренируют те группы мышц, которые практически не задействуются человеком в повседневной жизни. За счет чередования нагрузок между приземлением и полетом клетки организма функционируют более эффективно, к ним поступает больше кислорода, улучшаются обменные процессы. После прыжков люди чувствуют себя бодрее и энергичнее.

**Направленность программы:**

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Программа направлена на:

* выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
* на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - прыжки на батуте;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Актуальность программы:** Состоит в обеспечении жизненной активности обучающихся, укреплению здоровья, достижений физического и психологического комфорта, по средствам определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Актуальность заключается и в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижений результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка. Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе, проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также, тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни, развития их индивидуальных качеств.

**Новизна** программы связана с ее направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Срок реализации программы-7 лет.**

**Возраст обучающихся с 5-15 лет.**

# 1.2Цель и задачи программы

Цель: создание основы для воспитания здорового человека по средствам формирования основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей.

Задача: формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом и нравственном совершенствовании. Развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям прыжками на батуте.

- сформировать жизненно важные умения и навыки, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

- повысить уровень физических качеств : силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей, в соответствии с сенситивными периодами и функциональными возможностями организма.

-ознакомить с основами техники выполнения упражнений.

-воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся.

**Учебно-тематический план ОФП 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации** |
| всего | теория | практика |
| 1 | Теоретический раздел | 8 | 8 |  | Опрос, тестирование |
| 2  3 | Общая физическая подготовка | 70 |  | 70 | Выполнение упражнений |
| Специальная физическая подготовка | 75 |  | 75 | Выполнение упражнений |
| 4 | Техническая подготовка | 42 |  | 42 | Выполнение упражнений |
| 5 | Соревнования | 21 |  | 21 | Выполнение контрольных нормативов |
|  | **Итого часов** | **216** | **8** | **208** |  |

\*Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Учебно-тематический план ОФП 2 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации** |
| всего | теория | практика |
| 1 | Теоретический раздел | 8 | 8 |  | Опрос, тестирование |
| 2  3 | Общая физическая подготовка | 70 |  | 70 | Выполнение упражнений |
| Специальная физическая подготовка | 75 |  | 75 | Выполнение упражнений |
| 4 | Техническая подготовка | 42 |  | 42 | Выполнение упражнений |
| 5 | Соревнования | 21 |  | 21 | Выполнение контрольных нормативов |
|  | **Итого часов** | **216** | **8** | **208** |  |

\*Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Учебно-тематический план ОФП 3 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации** |
| всего | теория | практика |
| 1 | Теоретический раздел | 8 | 8 |  | Опрос, тестирование |
| 2  3 | Общая физическая подготовка | 70 |  | 70 | Выполнение упражнений |
| Специальная физическая подготовка | 75 |  | 75 | Выполнение упражнений |
| 4 | Техническая подготовка | 42 |  | 42 | Выполнение упражнений |
| 5 | Соревнования | 21 |  | 21 | Выполнение контрольных нормативов |
|  | **Итого часов** | **216** | **8** | **208** |  |

\*Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Учебно-тематический план начальной подготовки 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации** |
| всего | теория | практика |
| 1 | Теоретический раздел | 18 | 18 |  | Опрос, тестирование |
| 2  3 | Общая физическая подготовка | 92 |  | 92 | Выполнение упражнений |
| Специальная физическая подготовка | 88 |  | 88 | Выполнение упражнений |
| 4 | Техническая подготовка | 94 |  | 94 | Выполнение упражнений |
| 5 | Соревнования | 32 |  | 32 | Выполнение контрольных нормативов |
|  | **Итого часов** | **324** | **18** | **306** |  |

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

**Учебно-тематический план начальной подготовки 2 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации** |
| всего | теория | практика |
| 1 | Теоретический раздел | 18 | 18 |  | Опрос, тестирование |
| 2  3 | Общая физическая подготовка | 92 |  | 92 | Выполнение упражнений |
| Специальная физическая подготовка | 88 |  | 88 | Выполнение упражнений |
| 4 | Техническая подготовка | 94 |  | 94 | Выполнение упражнений |
| 5 | Соревнования | 32 |  | 32 | Выполнение контрольных нормативов |
|  | **Итого часов** | **324** | **18** | **306** |  |

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

**Учебно-тематический план начальной подготовки 3 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации** |
| всего | теория | практика |
| 1 | Теоретический раздел | 18 | 18 |  | Опрос, тестирование |
| 2  3 | Общая физическая подготовка | 94 |  | 94 | Выполнение упражнений |
| Специальная физическая подготовка | 126 |  | 126 | Выполнение упражнений |
| 4 | Техническая подготовка | 146 |  | 146 | Выполнение упражнений |
| 5 | Соревнования | 48 |  | 48 | Выполнение контрольных нормативов |
|  | **Итого часов** | **432** | **18** | **414** | **432** |

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 академических часа.

**Учебно-тематический план начальной подготовки 4 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации** |
| всего | теория | практика |
| 1 | Теоретический раздел | 18 | 18 |  | Опрос, тестирование |
| 2  3 | Общая физическая подготовка | 94 |  | 94 | Выполнение упражнений |
| Специальная физическая подготовка | 126 |  | 126 | Выполнение упражнений |
| 4 | Техническая подготовка | 146 |  | 146 | Выполнение упражнений |
| 5 | Соревнования | 48 |  | 48 | Выполнение контрольных нормативов |
|  | **Итого часов** | **432** | **18** | **414** |  |

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 академических часа.

# 1.3. Содержание программы

**ОФП 1 года обучения.**

**Теоретические занятия**.

Понятие о физической культуре и ее значение в жизни человека.

1. Краткий обзор развития прыжков на батуте. Прыжки на батуте, как вид спорта: его характеристика и значение.
2. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиена тела, рук, ног, одежды, обуви, жилища, сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание, обтирание). Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий прыжками на батуте.
3. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Костюмы участников соревнований.
4. Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на батуте. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий. Его значение. Порядок установки и уборки инвентаря. Техника безопасности. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям.
5. Поведение спортсмена.
6. Традиции и лучшие спортсмены.

**2.Общая физическая подготовка.**

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 3х10 м.
5. Подвижные игры.

**3.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 на правой, левой ноге.

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

1. **Соревнования.**

Соревнования по прыжкам на батуте включают в себя упражнения с 10 элементами в каждом упражнении. Вторая попытка в упражнениях не предоставляется.

Предварительные соревнования состоят из двух упражнений. Первое упражнение включает специальные требования, второе является произвольным. Порядок выполнения элементов определяется спортсменом по своему усмотрению.

Порядок старта в предварительных соревнованиях определяется по жребию. Все участники делятся на группы, не более чем по 16 человек в группе, и каждая группа выполняет первое и второе упражнение до старта следующей группы в предварительных соревнованиях.

Финальные соревнования состоят из одного произвольного упражнения. Участники с 8 лучшими оценками по итогам предварительного турнира выходят в финал, где предыдущие оценки обнуляются.

**ОФП 2 года обучения.**

**Теоретические занятия**.

Понятие о физической культуре и ее значение в жизни человека.

1. Краткий обзор развития прыжков на батуте. Прыжки на батуте, как вид спорта: его характеристика и значение.
2. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиена тела, рук, ног, одежды, обуви, жилища, сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание, обтирание). Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий прыжками на батуте.
3. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Костюмы участников соревнований.
4. Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на батуте. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий. Его значение. Порядок установки и уборки инвентаря. Техника безопасности. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям.
5. Поведение спортсмена.
6. Традиции и лучшие спортсмены.

**2.Общая физическая подготовка.**

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 3х10 м.
5. Подвижные игры.

**3.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 на правой, левой ноге.

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

1. **Соревнования.**

Соревнования по прыжкам на батуте включают в себя упражнения с 10 элементами в каждом упражнении. Вторая попытка в упражнениях не предоставляется.

Предварительные соревнования состоят из двух упражнений. Первое упражнение включает специальные требования, второе является произвольным. Порядок выполнения элементов определяется спортсменом по своему усмотрению.

Порядок старта в предварительных соревнованиях определяется по жребию. Все участники делятся на группы, не более чем по 16 человек в группе, и каждая группа выполняет первое и второе упражнение до старта следующей группы в предварительных соревнованиях.

Финальные соревнования состоят из одного произвольного упражнения. Участники с 8 лучшими оценками по итогам предварительного турнира выходят в финал, где предыдущие оценки обнуляются.

**ОФП 3 года обучения**

**Теоретические занятия**.

Понятие о физической культуре и ее значение в жизни человека.

1. Краткий обзор развития прыжков на батуте. Прыжки на батуте, как вид спорта: его характеристика и значение.
2. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиена тела, рук, ног, одежды, обуви, жилища, сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание, обтирание). Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий прыжками на батуте.
3. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Костюмы участников соревнований.
4. Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на батуте. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий. Его значение. Порядок установки и уборки инвентаря. Техника безопасности. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям.
5. Поведение спортсмена.
6. Традиции и лучшие спортсмены.

**2.Общая физическая подготовка.**

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. Упражнения на мини-трампе.
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 20 и 30 метров, челночный бег 3х10 м.
5. Подвижные игры.

**3.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 на правой, левой ноге.

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

**Техническая подготовка.**

**Прыжки на батуте.**

* повторить программу 1 года обучения; Прыжки без вращения:
* прыжки в группировке и согнувшись с ½ пируэта;
* прыжки с ½, 1 и 2 пируэтами.

Прыжки с вращением вперед:

* ¼ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись на живот;
* ¼ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с ½ пируэта на спину;
* ¼ сальто вперед на ноги;

Прыжки с вращением назад:

* ¼ сальто назад согнувшись, прогнувшись на спину;
* ¼ сальто назад на ноги;
  + ¼ сальто назад прогнувшись с ½ пируэта (пируэтом) на живот (на спину); Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить

норматив 3 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

**4.Соревнования**

Соревнования по прыжкам на батуте включают в себя упражнения с 10 элементами в каждом упражнении. Вторая попытка в упражнениях не предоставляется.

Предварительные соревнования состоят из двух упражнений. Первое упражнение включает специальные требования, второе является произвольным. Порядок выполнения элементов определяется спортсменом по своему усмотрению.

Порядок старта в предварительных соревнованиях определяется по жребию. Все участники делятся на группы, не более чем по 16 человек в группе, и каждая группа выполняет первое и второе упражнение до старта следующей группы в предварительных соревнованиях.

Финальные соревнования состоят из одного произвольного упражнения. Участники с 8 лучшими оценками по итогам предварительного турнира выходят в финал, где предыдущие оценки обнуляются.

# 1.4. Содержание программы групп начальной подготовки.

1 год обучения.

**Теоретические занятия.**

1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, для подготовки к труду и защите нашей Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России.
2. История развития прыжков на батуте в России. Значение и место прыжков на батуте в системе физического воспитания. Краткие сведения о истории батута в городе, районе и области.
3. Гигиена, закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливанияметодика их применения, использование естественных факторов природы, закаливание в процессе занятий и утренней гимнастики.
4. Терминология прыжков на батуте. Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений, движений тела и ног. Основные термины, обозначающие прыжки. Знакомство с цифровой записью элементов. Основы ведения дневника спортсмена.
5. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Виды соревнований. Капитан команды, его права и обязанности. Оборудование и инвентарь для соревнований по прыжкам на батуте.
6. Оборудование и инвентарь для занятий по батуту. Уход за инвентарем, проверка исправности инвентаря и его ремонт.
7. Врачебный контроль. Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях прыжками на батуте. Показания и противопоказания к занятиям прыжками на батуте. Порядок осуществления врачебного контроля.
8. Поведение спортсмена.
9. Выступление лучших спортсменов города на всероссийских соревнованиях.
10. Поведение спортсменов на улице, ПДД.
11. Дружба, честность и добросовестность в коллективе.

**Практические занятия.**

**Общая физическая подготовка.**

* 1. Основная гимнастика. Строевые упражнения. Действия в строю (на месте и в движении), размыкание и смыкание, перемена направления. Строевой и походный шаг, остановка во время движений шагом и бегом. Изменение скорости движений. Ходьба: повторить все виды ходьбы, изученные ранее. Ходьба в приседе, скрестным шагом вперед, в сторону, спиной вперед. Бег: бег с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону.
  2. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, на гимнастической скамейке и у гимнастической стенке), на силу, гибкость и расслабление. Упражнения на координацию движений и на ориентировку в пространстве.
  3. Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону, лазание на скорость. Лазание по канату.
  4. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции 30 и 60 метров. Бег по пересеченной местности (кроссы) в чередовании с быстрой ходьбой, с преодолением различных естественных препятствий. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча.
  5. Подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка.**

**Специальные упражнения.**

* 1. Упражнения со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития равновесия, силы и ориентации в пространств
  2. Упражнения на гимнастических снарядах: для развития силы, ловкости, ориентировки в пространстве и точного приземления с учетом пола.

**Акробатические упражнения.** Из стойки ноги врозь кувырок вперед встойку ноги врозь. Шпагат скольжением вперед и назад на обе ноги. Мост из основной стойки (опуститься и встать). Стойка на руках и кувырок вперед.

Примерные соединения: Равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать – опуститься в мост – лечь на спину, сесть, наклон вперед до касания грудью ног – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед упор присев – шпагат скольжением вперед или назад – упор лежа с поворотом встать.

**Хореография.** Стоя у опоры, полуприседания и приседания в стойке ногиврозь, носки на одной линии снаружи – 2 позиция, то же пятки вместе – 1 позиция. Выставление ноги в сторону, вперед и назад на носок из 1,2 и 5 позиции. То же с полуприседанием на опорной ноге. Прыжок со сменой ног, прыжок с поворотом на 360 градусов, прыжки из 1 во 2 и 5 позиции с остановкой после каждого прыжка. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону или вперед с поворотом кругом, русский шаг.

**Техническая подготовка.**

**Прыжки на батуте.** Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина.

Прыжки с вращением вперед:

* сальто вперед в группировке;
* со спины ¼ сальто вперед с ½, 1,1 ½ пируэта;

Прыжки с вращением назад:

* + с ног ¼ сальто назад с ½ пируэта (повторение)
* с ног ¾ сальто назад прогнувшись, в группировке;
* с живота 1 ¼ сальто назад в группировке;
* со спины ¾ сальто назад;
* с ног сальто назад в группировке.

Изучение и совершенствование 2 и 3 юношеского разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте.

Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из двух-трех прыжков.

2 год обучения.

**Теоретические занятия.**

1**.** Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт в системе народного образования. Обязательные занятия, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития.

1. Краткий обзор развития прыжков на батуте в России. Упражнения на батуте, как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта. Основные, наиболее характерные этапы развития прыжков на батуте в республике и стране.
   1. Режим, питание, гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные нормы, в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Нормативные весовые показатели прыгуна на батуте.
      1. Общая и специальная физическая подготовка. Роль и значение общей и специальной физической подготовки в повышении спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
      2. Моральный и волевой облик спортсмена. Поведение в быту и в обществе.
      3. Терминология упражнений на батуте. Принципы цифровой записи упражнений на батуте. Постоянная практика в цифровой записи. Привитие навыков учета тренировочных нагрузок, ведение дневника тренировок.
      4. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Состав судейской коллегии. Права и обязанности ее членов. Планирование и проведение соревнований. Программа соревнований.
      5. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по прыжкам на батуте. Выбор места для установки батута. Меры безопасности при обучении новым прыжкам, инвентарь для страховки (страховочные столы, лонжи и т.д.)
2. Разумное использование свободного времени. 10. Поведение спортсменов на улице. ПДД.

11. Дружба, честность и добросовестность в коллективе.

**Практические занятия.**

**Общая физическая подготовка.**

1. Основная гимнастика. Повторение и отработка изученных ранее строевых упражнений. Порядковые упражнения: движения в обход, по диагонали и по кругу; противоходы направо и налево; дробление и сведение, разведение и слияние. Ходьба и бег – их разновидности и варианты.
2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для руки плечевого пояса – поднимание и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для туловища: наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу. Упражнения для ног: из стойки ноги врозь, вместе полуприседания, приседания, выпады вперед, в сторону, назад; сгибание и разгибание ног; махи ногами вперед, назад, в сторону с удержанием на максимальной высоте.
3. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну. То же, но с поворотами кругом.
4. Упражнения на гимнастических снарядах: на силу, ловкость,

гибкость.

1. Подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка.**

**Специальные упражнения.** Совершенствование техники выполненияупражнений с использованием подкидных снарядов (минитрамплин, трамплин, автокамера и пр.).Сальто назад и вперед в группировке. Упражнения на гимнастических стоялках: угол в упоре, упор ноги врозь вне. Прыжки с возвышения на точность приземления.

**Акробатические упражнения.** Из седа кувырок назад прогнувшись сперекатом через голову или плечо. Перекидка вперед и назад на одну и две ноги. Равновесие «ласточка» - прыжком сменить положение ног. Шпагат на правую и левую ноги, поворот кругом в шпагате. Махом одной и толчком другой стойка на руках и опускание в мост. Стойки: силой с прямыми ногами на голове и руках.

**Хореография.** Из 1,2,3 и 5позиции отведение ноги на носок с полу приседанием (батман тандю с деми плие). Из 1 позиции круги ногой на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер); отведение ноги с приподниманием до 45 градусов вперед, назад, в сторону (батман тандю жете). Упражнения без опоры: повороты головы, наклоны вперед, назад в стороны (простое пор де бра) Прыжки: подскоки из 1 и 2 позиции (сотте); подскоки из 1 позиции во 2-ю и из 2-й в 1-ю (эташе); махом одной, толчком другой с приземлением на две ноги; то же с поворотом. Элементы танца: отдельные движения вальса вперед, в сторону, назад. Полька.

**Техническая подготовка.**

**Прыжки на батуте.** Программа для юношей и девушек едина.

Прыжки с вращением вперед:

-с ног ¾ сальто вперед прогнувшись;

* с ног 1 ¼ сальто вперед в группировке, согнувшись;
* с ног ¾ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с ½ пируэта. Прыжки с вращением назад:
* с ног ¼ сальто назад в группировке с ½ пируэта;
* с ног ¾ сальто назад прогнувшись с ½ пируэта;
* с ног сальто назад согнувшись и прогнувшись.

Выполнение норматива 1 юношеского и 2 спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

3 год обучения.

**Теоретические занятия**

* + 1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт в системе народного образования. Обязательные занятия, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития.
       1. Краткий обзор развития прыжков на батуте в России. Краткий обзор прошедших соревнований по прыжкам на батуте. Влияние упражнений на батуте на организм занимающихся. Краткий обзор развития прыжков на батуте в других странах.
       2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях опорно-двигательного аппарата. Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий прыжками на батуте на опорно-двигательный аппарат.
       3. Гигиена питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах организма при выполнении физических нагрузок и восстановление энергетических ресурсов. Повторить учебный материал 2-го года обучения.
          1. Врачебный контроль. Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях прыжками на батуте. Показания и противопоказания к занятиям прыжками на батуте. Порядок осуществления врачебного контроля.
          2. Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования, как основы управления процессом спортивной тренировки. Дневники тренировок, их форма и правила ведения дневника.
* Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика применения средств общей и специальной физической подготовки для различных учебно-тренировочных групп. Разбор контрольных переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Моральный и волевой облик спортсмена. Моральные качества, свойственные передовому человеку. Добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решимость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм и умение преодолевать трудности.

* + - 1. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Состав главной судейской коллегии, ее права и обязанности. Роль судей, как воспитателей молодежи. Представители, тренеры и капитаны команд, их права и обязанности.
         1. Оборудование и инвентарь. Ремонт оборудования, определение качества состояния сетки, пружин, ремонт батута.
         2. Разумное использование свободного времени.
  1. Поведение спортсменов на улице, ПДД.
  2. Выступление сборной команды России на международных соревнованиях.
  3. Страховка и самостраховка батутистов.

**Практические занятия.**

**Общая физическая подготовка.**

* + 1. Основная гимнастика. Повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Порядковые упражнения: скрещения по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа. Ходьба и бег с чередованием, с прыжками, с поворотами; прыжки с различными положениями и движениями рук.
  1. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса – поднимания и опускания рук с гимнастической палкой, гантелями (0,5 – 1 кг.), то же с набивными мячами; наклоны вперед держась руками за рейку гимнастической стенки; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора; упражнения для туловища – наклоны туловища вперед и назад, в стороны с различными мячами из разных исходных положений, с преодолением сопротивления партнера или амортизатора; сгибание и разгибание туловища сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же лежа бедрами на скамейке. Упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках (на одной ноге) и всей стопе с опорой одной или двумя руками о рейку гимнастической стенки; махи и круговые движения ногой стоя, сидя и лежа. Упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами одновременно. Упражнения на осанку: в висе на перекладине подтягивания с движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение с прямыми ногами; прыжки со скакалкой сериями по 30-40 прыжков на двух, и с чередованием на двух и одной ноге.
  2. Упражнения на гибкость и растягивание: повторение ранее изученного материала. Наклоны вперед, сидя ноги врозь с касанием грудью пола и удержанием 2-3 секунды. Стоя спиной к гимнастической стенке наклон вперед захватом руками 2-й рейки от пола, пружинящие наклоны вперед до касания грудью прямых ног. Шпагат скольжением правой и левой. Из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с касанием носками мест захвата.
  3. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции 30, 60,100 метров. Кросс по пересеченной местности. Прыжки в длину и высоту с места и разбега.
  4. Спортивные и подвижные игры. Игра типа эстафет с преодолением препятствий (лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями). Волейбол, баскетбол, мини футбол – игра по упрощенным правилам.

**Специальная физическая подготовка.**

**Специальные упражнения.** Упражнения для развития вестибулярного аппарата: вращение на одном носке на 360 и 540 градусов; прыжки с поворотом на 180 градусов – 5-6 раз в темпе.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперед прогнувшись с разбега. Прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед. Перекидка вперед со сменой ног. Равновесие с захватом за голень. Равновесие боковое. Переворот вперед с опорой на руки и голову. Курбет. Из моста толчком двумя перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа. Перекидка назад.

**Хореография.** Упражнения у опоры:из1позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45, 90 градусов во всех направлениях (девлопе); подъем на полу пальцы из 1 и 2 позиции (релеве). Повторить учебный материал 2 года обучения.

Упражнения без опоры: прыжки – закрытый и открытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног.

Элементы танца и танцы: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

**Техническая подготовка.**

**Прыжки на батуте.** Программа для юношей и девушек едина. Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с ½ пируэта; - с ног двойное сальто вперед в группировке; - с ног 1 ¼ сальто вперед с ½ пируэта (1/2 пируэта в сальто); Прыжки с вращением назад:

- с ног 1 ¼ сальто назад в группировке;

- с ног сальто назад прогнувшись с пируэтом; - с ног двойное сальто в группировке.

Изучение и совершенствование программы 1 разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4 год обучения.

**Теоретические занятия.**

1.Физическая культура и спорт в России. Понятие о физическом воспитании и физическом развитии. Общественные организации, ведущие работу по развитию физической культуры и спорта.

2.Краткий обзор развития и состояния прыжков на батуте в России.Место и роль прыжков на батуте в подготовке летчиков-космонавтов.Международные спортивные встречи российских батутистов.

3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на занимающихся. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние упражнений на батуте на работу внутренних органов.

4.Гигиена питания. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся. Повторение учебного материала 3-го года обучения.

5.Самоконтроль при занятиях прыжками на батуте. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

6.Планирование спортивной тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки, контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

7.Общая и специальная физическая подготовка. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки спортсменов. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке занимающихся.

8.Общие основы методики обучения и тренировки батутистов. Понятие об обучении батутистов. Дидактические принципы обучения. Доступность и последовательность, ясность представления при обучении. Показ и объяснение. Соревновательный и игровой методы обучения. Значение и содержание разминки в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

9.Моральный и волевой облик спортсмена. Воспитание коллективизма и чувства ответственности за свои действия. Взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам – неотъемлемые черты спортсмена.

10.Терминалогия прыжков на батуте. Особенности цифровой записи с комбинированным вращением.

11.Правила соревнований по прыжкам на батуте. Положение о соревнованиях. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований. Порядок работы судейских бригад. Общие правила выполнения упражнений на батуте.

12.Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на батуте. Изготовление подсобных снарядов для обучения различным элементам (надувные баллоны, эластичные лонжи, «ловушки» и пр.).

13.Разумное использование свободного времени.

14.Поведение спортсменов на улице, ПДД.

15.О вреде курения.

**Практические занятия.**

**Общая физическая подготовка.**

1.Основная гимнастика. Строевые упражнения: перестроения из шеренги в колонну по 3-4 и более, захождением плеч отделениями; перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более выстраиванием; размыкание влево, вправо и от середины приставными шагами строевым способом. Передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением разных заданий (реакция на подаваемый сигнал).

2.Общеразвивающие упражнения: повторить упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног с гимнастическими палками, амортизаторами, скакалками, мячами с некоторыми усложнениями и повышением требований по качеству их выполнения из программы 3 года обучения.

3.Легкоатлетические упражнения: повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 3 году обучения.

4.Спортивные и подвижные игры: повторение и совершенствование учебного материала 3 года обучения.

**Специальная физическая подготовка.**

**Специальные упражнения.** Дальнейшее совершенствование учебногоматериала из программы 3 года обучения с повышением требований к качеству исполнения.

**Акробатические упражнения.** Совершенствование ранее изученногоматериала.

**Хореография.** Повторение и совершенствование учебного материала3годаобучения с повышением требований к качеству исполнения.

**Техническая подготовка.**

**Прыжки на батуте.** Основной направленностью этого этапа подготовкиявляется совершенствование и закрепление предыдущего материала. Приобретение соревновательного опыта. Прыжки с вращением вперед:

* с ног сальто вперед с пируэтом;
* с ног 1 ¾ сальто вперед;
* с ног сальто вперед с 1 ½ пируэтами.

Прыжки с вращением назад:

* с ног сальто назад с 1 ½ пируэтами (девушки);
* с ног сальто назад с 2 пируэтами (юноши).

Дальнейшее изучение и совершенствование программы 1 разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4 год обучения.

**Теоретические занятия.**

1.Физическая культура и спорт в России. Организация государственного руководства физической культурой и спортом в России. Роль министерств и ведомств в организации работы по физическому воспитанию населения. Значение физической культуры и спорта в пропаганде и укреплении здорового образа жизни среди молодежи. Обзор периодической литературы по вопросам развития физической культуры и спорта в России.

2.Краткий обзор развития прыжков на батуте в России. Состав международной федерации, ее флаг и эмблема. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния прыжков на батуте в стране.

3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на занимающихся. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение работы сердца под влиянием физических нагрузок различной интенсивности. Роль и значение сердечных сокращений для обеспечения кислородом и питательными веществами работающих мышц.

4.Гигиена питания, режим спортсмена. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Двигательный режим прыгуна на батуте. Общий режим дня.

5.Оказание первой помощи при спортивных травмах. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм в процессе занятий на батуте. Оказание первой до врачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий.

6.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки батутистов и показатели тренированности различных по возрасту и полу занимающихся.

7.Общая и специальная физическая подготовка. Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения работоспособности. Разбор нормативов по общей и специальной физической подготовке для девушек и юношей.

8.Планирование спортивной тренировки. Планирование тренировки перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельный отрезок времени – период, этап, месяц, неделю). Планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана, связь его с групповым планом.

9.Общие основы методики обучения и тренировки батутистов. Этапы обучения: ознакомление с упражнениями, разучивание, закрепление и совершенствование упражнений. Значение подготовительных и подводящих упражнений при обучении. Урок, как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока, задачи и содержание отдельных его частей.

10.Моральный и волевой облик спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства батутистов. Тесная связь развития морально-волевых качеств и воспитательной работы, проводимой в процессе обучения и тренировки.

11.Терминология прыжков на батуте. Требования и форма записи обязательных и произвольных упражнений.

12.Правила соревнований по прыжкам на батуте. Подготовка мест и проведения соревнований. Составление графика соревнований. Определение результатов соревнований. Судейство обязательной программы. Классификация ошибок.

13.Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на батуте. Обзор новинок и усовершенствования оборудования для занятий за последние 2-3 года (особенности конструкций сетки, пружин и пр.).

14.Разумное использование свободного времени.

15.Поведение спортсменов на улице, ПДД.

16.Выступление сборной команды России на международных соревнованиях.

17.О вреде курения.

**Практические занятия.**

**Общая физическая подготовка.**

1.Основная гимнастика. Строевые и порядковые упражнения – повторение ранее пройденного материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и введением; обратное перестроение разведением и слиянием. Передвижение шагом и бегом по спирали. Повороты кругом в движении шагом и бегом.

2.Общеразвивающие упражнения. Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности, координации движений, объема иинтенсивности тренировочных нагрузок.

3.Легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники бега и увеличение его скорости на 30,60 и 100 метров. Бег на 1000 м и 2000 м. Совершенствование техники исполнения и повышение результатов в прыжках в длину и высоту.

4.Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями и преодолением трудностей. Игры по упрощенным правилам: бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол.

**Специальная физическая подготовка.**

**Акробатические упражнения.** Совершенствование техники выполненияпереворота вперед со сменой ног, переворота колесом вперед, переворота вперед толчком двух ног, переворота назад прогнувшись в различные конечные положения; сальто вперед и назад в группировке.

**Хореография.** Сочетание движений руками с движениями ногами,туловищем и танцевальными шагами, прыжками, выпадами и пр. Последовательная «волна» руками. Из положения руки вперед-вверх «волна» руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади. Из 5-й позиции присед на одной ноге, другая вперед или в сторону (« пистолет»), встать и перевести ногу назад в равновесие на носке. Прыжок прогнувшись толчком двумя в круглый полуприсед и далее на месте с шагом или вальсовым шагом «волна» вперед. Прыжок махом ногой вперед и назад. Широкий прыжок со сменой ног. Перекидной прыжок в равновесие. Прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед и равновесие. Одноименный и разноименный поворот на 360 градусов. Поворот на 360 градусов в равновесие. Соединение элементов танца с прыжками, поворотами.

**Техническая подготовка. Прыжки на батуте.**

Прыжки с вращением вперед:

* со спины 1 ¼ сальто вперед с пируэтом;
* со спины 1 ¼ сальто вперед с 1 ½ пируэта;
* с ног 1 ¼ сальто вперед согнувшись;
* с ног 2 сальто вперед согнувшись;
* с ног ¾ сальто вперед с пируэтом.

Прыжки с вращением назад:

* 2 сальто назад согнувшись;
* с ног 1 ¼ сальто назад с ½ пируэта (в первом сальто) - юноши
* с ног с ног 1 ¼ сальто назад с пируэтом (в первом сальто). Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спортаклассификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и изучение произвольной программы по программе КМС в синхронных прыжках.

**Раздел соревнования.**

# 1.5 Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовки с элементами прыжков на батуте.
2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре языку.
3. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной общественной полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности.
4. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
5. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
3. Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Образовательные предметные результаты:

* + 1. Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта России, истории ее развития, современного развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья.
    2. Приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта прыжки на батуте, истории его развития.
    3. Владение краткими сведениями о строении и функциях организма.
    4. Владение гигиеническими знаниями и навыками.
    5. Приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле.
    6. Приобретение знаний о правилах вида спорта прыжки на батуте.
    7. Укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, упражнениями с корригирующей направленностью, повышение уровня физического развития обучающихся.
    8. Систематичность занятий общефизической подготовкой с элементами прыжков на батуте.
    9. Владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений.
    10. Приобретение опыта участия и регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.
    11. Владение волевыми, моральными этическими и этетическими качествами.

Обучающиеся должны знать:

-понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, современного развития, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья.

-понятие ОФП и прыжки на батуте, история его развития.

- о пользе прыжков на батуте.

-строение и функции организма человека.

-правила по технике безопасности на занятиях.

-основные движения.

-комплекс подводящих упражнений.

-базовые упражнения.

-виды упражнений.

Уметь:

-выполнять базовые упражнения

-выполнять комплекс подводящих упражнений.

Владеть:

-ОФП

-СФП

-комплекс корригирующих упражнений

-навыками гигиены и самоконтроля.

-правила сохранения и укрепления здоровья.

# Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий

# 2.1. Календарно-тематический план ОФП 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** |
|  | сентябрь | Знакомство с родителями и детьми  Правила поведения в ДООЦ  Родительское собрание | 2 | групповая |
|  | сентябрь | Прыжки на батуте история его развития | 2 | групповая |
|  | сентябрь | ОФП , инструктаж по ПДД | 2 | групповая |
|  | сентябрь | Краткие сведения о строение и функциях организма | 2 | групповая |
|  | сентябрь | Инструктаж по Т.Б. и П.Б. | 2 | групповая |
|  | сентябрь | ОРУ, изучение элементов и упражнений | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | Сдача контрольных нормативов | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, Упр на мышцы спины | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | Основы техники выполнения прыжков на батуте | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, круговая тренировка на матах | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, упражнения на количество повторений | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП,упр. с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОФП, упр. в парах | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр. на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Изучение акробатических упр. | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, строевые упр. | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | октябрь | Родительское собрание | 2 | групповая |
|  | октябрь | Инструктаж по ТБ и ПБ | 2 | групповая |
|  | октябрь | ОФП, прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | СФП, изучение стоек | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Веселые старты | 2 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр на растяжку | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, изучение переворота | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, упр для ног | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, работа в парах на матах | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОФП, упр на пресс | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, игровая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр со скакалкой | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Инструктаж по ПДД | 2 | групповая |
|  | ноябрь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Соревнования по акробатике | 2 | групповая |
|  | ноябрь | ОРУ, игровая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр на пресс | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, круговая тренировка на матах | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОФП, прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | СФП, изучение стоек | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Веселые старты | 2 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр на растяжку | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Круговая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 2 | групповая |
|  | декабрь | Соревнования по прыжкам на батуте | 2 | групповая |
|  | декабрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | декабрь | Сдача контрольных нормативов | 2 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметом | 2 | индивидуальная |
|  | январь | Родительское собрание |  | групповая |
|  | январь | Поход выходного дня | 2 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, изучение переворота | 2 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, упр для ног | 2 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, работа в парах на матах | 2 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | январь | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, упр с обручами | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, изучение поворотов на 90\* | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр для ног | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, работа в парах на матах | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | Игровой день | 2 | групповая |
|  | февраль | Правила поведения в ДООЦ | 2 | групповая |
|  | февраль | ОРУ, упр на гибкость | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр на батуте | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, круговая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | Инструктаж по ТБ и ПБ | 2 | групповая |
|  | март | ОРУ, изучение связок | 2 | индивидуальная |
|  | март | Поздравление родителей | 2 | групповая |
|  | март | Веселые старты | 2 | групповая |
|  | март | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОФП, упр на мышцы спины | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | март | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр с обручами | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость |  | индивидуальная |
|  | март | Веселые старты среди родителей и детей | 2 | групповая |
|  | март | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | март | СФП, круговая тренировка на матах | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | Игровой день | 2 | групповая |
|  | апрель | Правила поведения в ДООЦ | 2 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, упр на гибкость | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, веселые старты | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, упр на батуте | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, круговая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | Инструктаж по ТБ и ПБ | 2 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, изучение связок | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | Подготовка к соревнованиям | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Прикидка | 3 | групповая |
|  | апрель | Соревнования | 3 | групповая |
|  | апрель | ОФП, упр на мышцы спины | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | май | Игровой день | 2 | групповая |
|  | май | Правила поведения в ДООЦ | 2 | групповая |
|  | май | ОРУ, упр на гибкость | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОФП, упр на мышцы спины | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | май | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | май | Сдача контрольных нормативов | 2 | групповая |
|  | май | Награждение лучших спортсменов, чаепитие | 2 | групповая |

# 2.2. Календарно-тематический план ОФП 2 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** |
|  | сентябрь | Инструктаж по Т.Б. и П.Б.  Правила поведения в ДООЦ  Родительское собрание | 2 | групповая |
|  | сентябрь | Прыжки на батуте история его развития | 2 | групповая |
|  | сентябрь | ОФП , инструктаж по ПДД | 2 | групповая |
|  | сентябрь | Краткие сведения о строение и функциях организма | 2 | групповая |
|  | сентябрь | сдача контрольных нормативов | 2 | групповая |
|  | сентябрь | ОРУ, изучение элементов и упражнений | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП, прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, Упр на мышцы спины | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | Основы техники выполнения прыжков на батуте | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, круговая тренировка на матах | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, упражнения на количество повторений | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП,упр. с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОФП, упр. в парах | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр. на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Изучение акробатических упр. | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, строевые упр. | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | октябрь | Родительское собрание | 2 | групповая |
|  | октябрь | Инструктаж по ТБ и ПБ | 2 | групповая |
|  | октябрь | ОФП, прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | СФП, изучение стоек | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Веселые старты | 2 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр на растяжку | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, изучение переворота | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, упр для ног | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, работа в парах на матах | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОФП, упр на пресс | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, игровая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр со скакалкой | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Инструктаж по ПДД | 2 | групповая |
|  | ноябрь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Соревнования по акробатике | 2 | групповая |
|  | ноябрь | ОРУ, игровая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр на пресс | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, круговая тренировка на матах | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОФП, прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | СФП, изучение стоек | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Веселые старты | 2 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр на растяжку | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Круговая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 2 | групповая |
|  | декабрь | Соревнования по прыжкам на батуте | 2 | групповая |
|  | декабрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | декабрь | Сдача контрольных нормативов | 2 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметом | 2 | индивидуальная |
|  | январь | Родительское собрание |  | групповая |
|  | январь | Поход выходного дня | 2 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, изучение переворота | 2 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, упр для ног | 2 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, работа в парах на матах | 2 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | январь | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, изучение поворотов на 90\* | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр для ног | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, работа в парах на матах | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | Игровой день | 2 | групповая |
|  | февраль | Правила поведения в ДООЦ | 2 | групповая |
|  | февраль | ОРУ, упр на гибкость | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, веселые старты | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр на батуте | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, круговая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | Инструктаж по ТБ и ПБ | 2 | групповая |
|  | март | ОРУ, изучение связок | 2 | индивидуальная |
|  | март | Поздравление родителей | 2 | групповая |
|  | март | Веселые старты | 2 | групповая |
|  | март | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОФП, упр на мышцы спины | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | март | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость |  | индивидуальная |
|  | март | Веселые старты среди родителей и детей | 2 | групповая |
|  | март | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр с обручами | 2 | индивидуальная |
|  | март | СФП, круговая тренировка на матах | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | Игровой день | 2 | групповая |
|  | апрель | Правила поведения в ДООЦ | 2 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, упр на гибкость | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, веселые старты | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, упр на батуте | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, круговая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | Инструктаж по ТБ и ПБ | 2 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, изучение связок | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | Подготовка к соревнованиям | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Прикидка | 3 | групповая |
|  | апрель | Соревнования | 3 | групповая |
|  | апрель | ОФП, упр на мышцы спины | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | май | Игровой день | 2 | групповая |
|  | май | Правила поведения в ДООЦ | 2 | групповая |
|  | май | ОРУ, упр на гибкость | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОФП, упр на мышцы спины | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | май | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | май | Сдача контрольных нормативов | 2 | групповая |
|  | май | Награждение лучших спортсменов, чаепитие | 2 | групповая |

# 2.3. Календарно-тематический план ОФП 3 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** |
|  | сентябрь | Инструктаж по Т.Б. и П.Б.  Правила поведения в ДООЦ  Родительское собрание | 2 | групповая |
|  | сентябрь | Прыжки на батуте история его развития | 2 | групповая |
|  | сентябрь | ОФП , инструктаж по ПДД | 2 | групповая |
|  | сентябрь | Краткие сведения о строение и функциях организма | 2 | групповая |
|  | сентябрь | сдача контрольных нормативов | 2 | групповая |
|  | сентябрь | ОРУ, изучение элементов и упражнений | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП, прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, Упр на мышцы спины | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | Основы техники выполнения прыжков на батуте | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, круговая тренировка на матах | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, упражнения на количество повторений | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП,упр. с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОФП, упр. в парах | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр. на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Изучение акробатических упр. | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, строевые упр. | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | октябрь | Родительское собрание | 2 | групповая |
|  | октябрь | Инструктаж по ТБ и ПБ | 2 | групповая |
|  | октябрь | ОФП, прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | СФП, изучение стоек | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Веселые старты | 2 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр на растяжку | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, изучение переворота | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, упр для ног | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, работа в парах на матах | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОФП, упр на пресс | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, игровая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Инструктаж по ПДД | 2 | групповая |
|  | ноябрь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Соревнования по акробатике | 2 | групповая |
|  | ноябрь | ОРУ, игровая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр на пресс | 2 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, круговая тренировка на матах | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОФП, прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | СФП, изучение стоек | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Веселые старты | 2 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр на растяжку | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Круговая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | декабрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 2 | групповая |
|  | декабрь | Соревнования по прыжкам на батуте | 2 | групповая |
|  | декабрь | Игровой день | 2 | групповая |
|  | декабрь | Сдача контрольных нормативов | 2 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметом | 2 | индивидуальная |
|  | январь | Родительское собрание |  | групповая |
|  | январь | Поход выходного дня | 2 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, изучение переворота | 2 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, упр для ног | 2 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, работа в парах на матах | 2 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр с предметами | 2 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | январь | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, изучение поворотов на 90\* | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр для ног | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, работа в парах на матах | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | Игровой день | 2 | групповая |
|  | февраль | Правила поведения в ДООЦ | 2 | групповая |
|  | февраль | ОРУ, упр на гибкость | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, веселые старты | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр на батуте | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, круговая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | февраль | Инструктаж по ТБ и ПБ | 2 | групповая |
|  | март | ОРУ, изучение связок | 2 | индивидуальная |
|  | март | Поздравление родителей | 2 | групповая |
|  | март | Веселые старты | 2 | групповая |
|  | март | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОФП, упр на мышцы спины | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | март | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | март | Веселые старты среди родителей и детей | 2 | групповая |
|  | март | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр с обручами | 2 | индивидуальная |
|  | март | СФП, круговая тренировка на матах | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | Игровой день | 2 | групповая |
|  | апрель | Правила поведения в ДООЦ | 2 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, упр на гибкость | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, веселые старты | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, упр на батуте | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, круговая тренировка | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | Инструктаж по ТБ и ПБ | 2 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, изучение связок | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | Просмотр фильма про спорт | 2 | групповая |
|  | апрель | Подготовка к соревнованиям | 2 | индивидуальная |
|  | апрель | Прикидка | 2 | групповая |
|  | апрель | Соревнования | 2 | групповая |
|  | май | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | май | Игровой день | 2 | групповая |
|  | май | Правила поведения в ДООЦ | 2 | групповая |
|  | май | ОРУ, упр на гибкость | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОФП, упр на мышцы спины | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, упр на скорость | 2 | индивидуальная |
|  | май | Прыжковая дорожка | 2 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 2 | индивидуальная |
|  | май | Сдача контрольных нормативов | 2 | групповая |
|  | май | Награждение лучших спортсменов, чаепитие | 2 | групповая |

# 2.4 Календарно-тематический план группы начальной подготовки 1год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** |
|  | сентябрь | Инструктаж по Т.Б. и П.Б.  Правила поведения в ДООЦ  Родительское собрание | 3 | групповая |
|  | сентябрь | инструктаж по ПДД | 3 | групповая |
|  | сентябрь | сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | сентябрь | Краткие сведения о строение и функциях организма | 3 | групповая |
|  | сентябрь | Лекции о вреде курения и наркотиков | 3 | групповая |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, Упр на мышцы спины | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники связок | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, круговая тренировка на матах | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, упражнения на количество повторений | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП,упр. с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОФП, повторение упр. | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр. на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Повторение акробатических упр. | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Игровой день | 3 | групповая |
|  | октябрь | Лекция о ЗОЖ | 3 | групповая |
|  | октябрь | Инструктаж по ТБ и ПБ | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОФП, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | СФП, изучение новых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, изучение синхронных прыжков | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр на растяжку | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Игровой день | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, изучение винтовых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, упр для ног | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, работа в парах на матах | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОФП, упр на пресс | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, игровая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр со скакалкой | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Инструктаж по правилам поведения на водоемах | 3 | групповая |
|  | ноябрь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Соревнования по акробатике | 3 | групповая |
|  | ноябрь | ОРУ, игровая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр на пресс | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, круговая тренировка на матах | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОФП, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Соревнования по мини-трампу | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр на растяжку | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Игровой день | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Круговая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 3 | групповая |
|  | декабрь | Соревнования по прыжкам на батуте | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр. на пресс | 3 | групповая |
|  | декабрь | Сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметом | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Родительское собрание | 3 | групповая |
|  | январь | Поход выходного дня | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, изучение винтовых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, упр для ног | 3 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, работа в парах на матах | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, упр с обручами | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, изучение поворотов на 180\* | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр для ног | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, работа в парах на матах | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Правила поведения в ДООЦ | 3 | групповая |
|  | февраль | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, веселые старты | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, круговая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Инструктаж по ТБ и ПБ | 3 | групповая |
|  | март | ОРУ, изучение связок и составление упр. | 3 | индивидуальная |
|  | март | Поздравление родителей | 3 | групповая |
|  | март | Изучение элементов на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОФП, упр на мышцы спины | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | март | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | март | Веселые старты среди родителей и детей | 3 | групповая |
|  | март | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр с обручами | 3 | индивидуальная |
|  | март | СФП, круговая тренировка на матах | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Поход выходного дня | 3 | групповая |
|  | апрель | Правила поведения в ДООЦ | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, веселые старты | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, круговая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Инструктаж по ТБ и ПБ | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, изучение связок и составление комбинаций | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Просмотр фильма про спорт | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, техника элементов | 3 | групповая |
|  | апрель | Подготовка к соревнованиям | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Соревнования | 3 | групповая |
|  | май | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | май | Лекция посвященная ВОВ | 3 | групповая |
|  | май | Правила поведения в ДООЦ | 3 | групповая |
|  | май | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОФП, упр на мышцы спины | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | май | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | май | Сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | май | Награждение лучших спортсменов, чаепитие | 3 | групповая |

# 2.5Календарно-тематический план группы начальной подготовки 2год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** |
|  | сентябрь | Инструктаж по Т.Б. и П.Б.  Правила поведения в ДООЦ  Родительское собрание | 3 | групповая |
|  | сентябрь | инструктаж по ПДД | 3 | групповая |
|  | сентябрь | сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | сентябрь | Лекция про победителей и призеров Олимпийских игр | 3 | групповая |
|  | сентябрь | Лекции о вреде курения и наркотиков | 3 | групповая |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники и связок | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, Упр на мышцы спины | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники и связок | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, круговая тренировка на матах | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, упражнения на количество повторений | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП, повторение упр. | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОФП, повторение упр. | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр. на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | групповая |
|  | октябрь | Лекция о ЗОЖ | 3 | групповая |
|  | октябрь | Инструктаж по ТБ и ПБ | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОФП, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | СФП, изучение новых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, изучение синхронных прыжков | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр на растяжку | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, изучение винтовых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, упр для ног | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, работа в парах на матах | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОФП, упр на пресс | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, игровая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр со скакалкой | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Инструктаж по правилам поведения на водоемах | 3 | групповая |
|  | ноябрь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Соревнования по акробатике | 3 | групповая |
|  | ноябрь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр на пресс | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, круговая тренировка на матах | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОФП, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Соревнования по мини-трампу | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр на растяжку | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Выполнение упр в темпе | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Выполнение упр в темпе | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 3 | групповая |
|  | декабрь | Соревнования по прыжкам на батуте | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр. на пресс | 3 | групповая |
|  | декабрь | Сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметом | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Родительское собрание | 3 | групповая |
|  | январь | Поход выходного дня | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, изучение винтовых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, упр для ног | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, изучение новых связок | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, изучение поворотов на 180\* и 360\* | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр для ног | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, работа в парах на матах | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, изучение новых связок | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Правила поведения в ДООЦ | 3 | групповая |
|  | февраль | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, изучение новых связок | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, круговая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Инструктаж по ТБ и ПБ | 3 | групповая |
|  | март | ОРУ, изучение связок и составление упр. | 3 | индивидуальная |
|  | март | Поздравление родителей | 3 | групповая |
|  | март | Изучение элементов на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОФП, упр на мышцы спины | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | март | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | март | Поход выходного дня | 3 | групповая |
|  | март | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | март | СФП, круговая тренировка на матах | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Изучение связок | 3 | групповая |
|  | апрель | Правила поведения в ДООЦ | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, веселые старты | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, круговая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Инструктаж по ТБ и ПБ | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, изучение связок и составление комбинаций | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Просмотр фильма про спорт | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, техника элементов | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОФП, упр на мышцы спины | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | май | Лекция посвященная ВОВ | 3 | групповая |
|  | май | Повторение упр на мини-траме | 3 | групповая |
|  | май | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОФП, упр на мышцы спины | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | май | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | май | Сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | май | Награждение лучших спортсменов, чаепитие | 3 | групповая |

# 2.6Календарно-тематический план группы начальной подготовки 3год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** |
|  | сентябрь | Инструктаж по Т.Б. и П.Б.  Правила поведения в ДООЦ  Родительское собрание | 3 | групповая |
|  | сентябрь | инструктаж по ПДД | 3 | групповая |
|  | сентябрь | сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | сентябрь | Лекции о вреде курения и наркотиков, лекция про победителей и призеров Олимпийских игр | 3 | групповая |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники и связок | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники и связок | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники и связок | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение упр. | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, упражнения на количество повторений | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП, повторение упр. | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОФП, повторение упр. | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП, круговая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП, Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП, Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 3 | групповая |
|  | сентябрь | Соревнования | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр. на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | групповая |
|  | октябрь | Лекция о ЗОЖ | 3 | групповая |
|  | октябрь | Инструктаж по ТБ и ПБ | 3 | групповая |
|  | октябрь | СФП, изучение новых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, повторение синхронных прыжков | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр на растяжку | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Изучение новых упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Изучение новых упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Изучение новых упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 3 | групповая |
|  | октябрь | Соревнования | 3 | групповая |
|  | ноябрь | СФП, изучение винтовых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, упр для ног | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, работа в парах на матах | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, выполнение упр 5 из 5 | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр со скакалкой | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Инструктаж по правилам поведения на водоемах | 3 | групповая |
|  | ноябрь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Соревнования по акробатике | 3 | групповая |
|  | ноябрь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр на пресс | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, круговая тренировка на матах | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 3 | групповая |
|  | ноябрь | Соревнования | 3 | групповая |
|  | ноябрь | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Повторение техники упр | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОФП, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Соревнования по мини-трампу | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр на растяжку | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Выполнение упр в темпе | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Выполнение упр в темпе | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Выполнение упр 5 из 5 | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Повторение техники упр | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Повторение комбинаций | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 3 | групповая |
|  | декабрь | Соревнования по прыжкам на батуте | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр. на пресс | 3 | групповая |
|  | декабрь | Сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметом | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Родительское собрание | 3 | групповая |
|  | январь | Поход выходного дня | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Выполнение упр в темпе | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Выполнение упр 5 из 5 | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Повторение комбинаций на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, изучение винтовых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, упр для ног | 3 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, работа в парах на матах | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, изучение новых связок | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, изучение поворотов на 360\* и 540\* | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр для ног | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, работа в парах на матах | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, изучение новых связок | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Подготовка к соревнованиям | 3 | групповая |
|  | февраль | Соревнования по мини-трампу | 3 | групповая |
|  | февраль | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, изучение новых связок | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, круговая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Инструктаж по ТБ и ПБ | 3 | групповая |
|  | февраль | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Выполнение упр 5 из 5 | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Повторение комбинаций на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОФП, скоростная тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, изучение связок и составление упр. | 3 | индивидуальная |
|  | март | Поздравление родителей | 3 | групповая |
|  | март | Изучение элементов на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОФП, упр на мышцы спины | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | март | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр с обручами | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | март | Поход выходного дня | 3 | групповая |
|  | март | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | март | СФП, круговая тренировка на матах | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, Выполнение упр в темпе | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, Выполнение упр 5 из 5 | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, Повторение комбинаций на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, Выполнение упр в темпе | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Изучение связок | 3 | групповая |
|  | апрель | Правила поведения в ДООЦ | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, веселые старты | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, круговая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, изучение связок и составление комбинаций | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Просмотр фильма про спорт | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, техника элементов | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, Выполнение упр в темпе | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Подготовка к соревнованиям | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Прикидка | 3 | групповая |
|  | апрель | Соревнования | 3 | групповая |
|  | май | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | май | Лекция посвященная ВОВ | 3 | групповая |
|  | май | Повторение упр на мини-траме | 3 | групповая |
|  | май | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | май | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | май | Сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | май | ОРУ, Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | май | Подготовка к соревнованиям | 3 | индивидуальная |
|  | май | Прикидка | 3 | групповая |
|  | май | Соревнования | 3 | групповая |
|  |  | Награждение лучших спортсменов, чаепитие | 3 | групповая |

# 2.7Календарно-тематический план группы начальной подготовки 4год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** |
|  | сентябрь | Инструктаж по Т.Б. и П.Б.  Правила поведения в ДООЦ  Родительское собрание | 3 | групповая |
|  | сентябрь | инструктаж по ПДД | 3 | групповая |
|  | сентябрь | сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | сентябрь | Повторение упр на мини-трампе | 3 | групповая |
|  | сентябрь | Повторение упр на мини-трампе | 3 | групповая |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники и связок | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники и связок | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение техники и связок | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, повторение упр. | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОРУ, упражнения на количество повторений | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | ОФП, повторение упр. | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП, круговая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП, Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | СФП, Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | сентябрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 3 | групповая |
|  | сентябрь | Соревнования | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр. на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Лекция о ЗОЖ | 3 | групповая |
|  | октябрь | Инструктаж по ТБ и ПБ | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОФП, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | СФП, изучение новых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, повторение синхронных прыжков | 3 | групповая |
|  | октябрь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | групповая |
|  | октябрь | ОРУ, упр на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Изучение новых упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Изучение новых упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Изучение новых упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | октябрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 3 | групповая |
|  | октябрь | Соревнования | 3 | групповая |
|  | ноябрь | СФП, изучение винтовых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, упр для ног | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОФП, упр на пресс | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, выполнение упр 5 из 5 | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр со скакалкой | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Инструктаж по правилам поведения на водоемах | 3 | групповая |
|  | ноябрь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Соревнования по акробатике | 3 | групповая |
|  | ноябрь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | ОРУ, упр на пресс | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | СФП, круговая тренировка на матах | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 3 | групповая |
|  | ноябрь | Соревнования | 3 | групповая |
|  | ноябрь | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Повторение техники упр | 3 | индивидуальная |
|  | ноябрь | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОФП, прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Соревнования по мини-трампу | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОРУ, прыжковая дорожка | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр на растяжку | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Выполнение упр 5 из 5 | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Повторение техники упр | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Повторение комбинаций | 3 | индивидуальная |
|  | декабрь | Подготовка к соревнованиям, прикидка | 3 | групповая |
|  | декабрь | Соревнования по прыжкам на батуте | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр. на пресс | 3 | групповая |
|  | декабрь | Сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | декабрь | ОРУ, упр с предметом | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Родительское собрание | 3 | групповая |
|  | январь | Поход выходного дня | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Повторение упр. на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Выполнение упр 5 из 5 | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Повторение комбинаций на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОФП, скоростная тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, изучение винтовых элементов | 3 | индивидуальная |
|  | январь | СФП, работа в парах на матах | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр с предметами | 3 | индивидуальная |
|  | январь | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | январь | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, изучение новых связок | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, изучение поворотов на 360\* и 540\* | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр для ног | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, работа в парах на матах | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, изучение новых связок | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Подготовка к соревнованиям | 3 | групповая |
|  | февраль | Соревнования по мини-трампу | 3 | групповая |
|  | февраль | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, изучение новых связок | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | СФП, упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | ОРУ, круговая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Инструктаж по ТБ и ПБ, лекция о вреде курения и наркотиков | 3 | групповая |
|  | февраль | Выполнение упр в темпе | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Выполнение упр 5 из 5 | 3 | индивидуальная |
|  | февраль | Повторение комбинаций на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, изучение связок и составление упр. | 3 | индивидуальная |
|  | март | Поздравление родителей | 3 | групповая |
|  | март | Изучение элементов на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОФП, упр на мышцы спины | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | март | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр с обручами | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | март | Поход выходного дня | 3 | групповая |
|  | март | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, упр на мини-трампе | 3 | индивидуальная |
|  | март | СФП, круговая тренировка на матах | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, Выполнение упр в темпе | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, Выполнение упр 5 из 5 | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, Повторение комбинаций на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | март | ОРУ, Выполнение упр в темпе | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Изучение связок | 3 | групповая |
|  | апрель | Правила поведения в ДООЦ | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, веселые старты | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | СФП, упр на батуте | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, круговая тренировка | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Инструктаж по ТБ и ПБ | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, изучение связок и составление комбинаций | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Просмотр фильма про спорт | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, техника элементов | 3 | групповая |
|  | апрель | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОФП, упр на мышцы спины | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, Выполнение упр в темпе | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | ОРУ, Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Подготовка к соревнованиям | 3 | индивидуальная |
|  | апрель | Прикидка | 3 | групповая |
|  | апрель | Соревнования | 3 | групповая |
|  | май | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | май | Лекция посвященная ВОВ | 3 | групповая |
|  | май | Повторение упр на мини-траме | 3 | групповая |
|  | май | ОРУ, упр на гибкость | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, акробатика | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОФП, упр на мышцы спины | 3 | индивидуальная |
|  | май | ОРУ, упр на скорость | 3 | индивидуальная |
|  | май | Прыжковая дорожка | 3 | индивидуальная |
|  | май | Сдача контрольных нормативов | 3 | групповая |
|  | май | ОРУ, Изучение двойных элементов | 3 | индивидуальная |
|  | май | Подготовка к соревнованиям | 3 | индивидуальная |
|  | май | Прикидка | 3 | групповая |
|  | май | Соревнования | 3 | групповая |
|  |  | Награждение лучших спортсменов, чаепитие | 3 | групповая |

# 

# 2.8. Материально-технические условия реализации программы.

Занятия по прыжкам на батуте проводиться в спортивном зале ДООЦ оборудованным спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе.

Оборудование и спортивный инвентарь

1. Батут соревновательный комплект, 1 шт.

2. Двойной минитрамп, 1 шт.

3. Гантели массивные от 0,5 кг до 2 кг комплект 2 шт.

4. Пояс страховочный , 5шт.

5. Мат гимнастический, 10 шт.

6. Мяч волейбольный, 2 шт.

7. Насос универсальный для накачивания мячей, 1шт.

8. Скакалки гимнастические, 10 шт.

9. Скамейка гимнастическая, 2 шт.

10. Стенка гимнастическая, 3 шт.

11. Обручи гимнастические, 5шт.

# Раздел 3. Методические материалы

# 3.1 Методические материалы

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для ее освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-участие в спортивных соревнованиях;

-участие в спортивных мероприятиях;

- теоретические занятия ( в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);

-текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1.Специфические методы:

А) методы строго регламентированного упражнения:

-методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия.

-метод воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения, круговой метод.  
б) игровой метод

В)соревновательный метод

Г) метод круговой тренировки заключается в том,что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитание физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

* + 1. Общепедагогические методы:

–словесные методы

–методы наглядного воздействия

Приемы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений

- использование наглядных пособий

-имитация

-зрительные ориентиры

2. Наглядно-слуховые приемы:

-сигнал свистка

3. Тактильно-мышечные приемы:

-непосредственная помощь

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

-физкультурно-оздоровительные.Это технологии направленные на физическое развитие и укреплениездоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

-технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся.

-технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры.

-технология обучения здоровому образу жизни- коммуникативные игры, физкультурные занятия.

# 3.2 План работы по воспитанию и социализации обучающихся

Цель мероприятий:

Создать условия для воспитания социально-адаптивной личности, социализации личности каждого обучающегося в процессе общественно-полезной,познавательной и спортивной деятельности.

Задачи:

-приобщение детей к духовно-нравственным ценностям,

-воспитание здорового и безопасного образа жизни,

- социализация и профессиональные ориентации,

-воспитание экологической культуры

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Направление деятельности | Мероприятие |
| 1 | Духовно-нравственное воспитание | Православный праздник Троица  Праздник пожилых людей «Вечно молодые»  Праздник «Рождество Христово»  Праздник посвященный 23 февраля  Праздник посвященный 8 марта |
| 2 | Социализация профессиональная ориентация | Встреча с известными спортсменами  Доклады детей «Профессии моих родителей» |
| 3 | Воспитание здорового и безопасного образа жизни | Лекции о вреде курения и наркотиков  Проект «Здоровым быть –здорово»  Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни» |
| 4 | Экологическая культура | Экологические субботники  Помощь храму Николая Чудотворца в с. Мост |

# 3.3 План работы с родителями на 2020-2021год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Месяц | Тема |
| 1 | Сентябрь | 1. Давайте познакомимся 2. Как воспитать ребенка спортивным 3. Организация режима занятий 4. Выбор родительского комитета |
| 2 | Октябрь | 1. Анкетирование родителей «Знаете ли вы своих детей» |
| 3 | Ноябрь | Организация режима занятий |
| 4 | Декабрь | Организация и подготовка спортивного новогоднего праздника |
| 5 | Январь | Экскурсия совместно с родителями в ДЮЦ |
| 6 | Февраль | Папа и я –военно спортивная семья |
| 7 | Март | Веселые старты с родителями |
| 8 | Апрель | анкетирование |
| 9 | май | Итоги работы за год |

# 3.4 Форма аттестации и оценочные материалы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Показатели (тесты) |  | | | | | Этапы подготовки | | | | | | | |  | | | |
|  |  | ОФП 1-3 год обучения | | | | | | | Учебно-тренировочные 1-4 год обучения | | | | | | | | | |
|  |  |  | | |  | | | |  | | | | | | | | | |
|  | Минимальный возраст зачисления | Девочки | | | Мальчики | | | | Девушки | | | | Юноши | | | | | |
|  | Лет | 4 5 6 | | | 4 5 6 | | | | 7-8 9-10 11-12 13-14 | | | | 7-8 9-10 11-12 13-14 | | | | | |
| 1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во) | | - | 3 | 6 | - | 3 | | 6 | 11 | 13 | 14 | 15 | | 17 | | 22 | 28 | 36 |
| 2. | подтягивание в висе на перекладине (кол-во) | - | - | - | - | - | | 3 | - | - | - | - | | 4 | | 5 | 7 | 5 |
| 3.поднимание ног в висе 90\* (кол-во) | | 2 | 5 | 10 | 2 | 5 | | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | | 12 | | 15 | 25 | 30 |
| 4. | поднимание ног в висе до касания хвата (кол-во) | - | - | - | - | - | |  | - | - | 5 | 5 | | - | | - | 5 | 5 |
| 5. | прыжок в длину с места (см.) | 35 | 50 | 35 | 50 | 60 | | 130 | 135 | 150 | 165 | 180 | | 140 | | 160 | 180 | 215 |
| 6. | Поднимание | 5 | 7 | 5 | 7 | 10 | | 10 |  |  |  |  | | 35 | | 42 |  |  |
| туловища до вертикали (кол-во) | |  |  |  |  |  | |  | 30 | 36 | 40 | 43 | |  | |  | 46 | 49 |
| 7. гибкость (баллы) | | 0 | +3 | +8 | 0 | +3 | | +8 | +9 | +11 | +13 | +15 | | +8 | | +8 | +9 | +11 |
| 8.Бег 30м (сек) | | - | - | - | - | - | | - | 6,2 | 5,6 | 5,5 | 5,0 | | 6,0 | | 5,4 | 5,3 | 4,7 |
| 1км (мин) | | - | - | - | - | - | | - | 6,0 | 5,1 | 4,5 | 4,2 | | 5,20 | | 4,5 | 4,2 | 4,0 |

# Список литературы.

1. В. Н. Балобан. Обучение в спортивной акробатике. Киев, “Здоровье”, 2005 г.

2. В.В.Бойко Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. –М.: ФиС,2007г.

3. В.А.Булкин Основные понятия и термины физической культуры и спорта. – СПб.:СПбГАФК, 2006

4. Ю.В.Верхошанский Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: ФиС, 2008г.

5. С. М. Вайцеховский, Книга тренера. М., ФиС, 2002 г.

6. В. М. Волков. Восстановительные процессы в спорте. М., ФиС, 2007 г.

7.М.А.Годик Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 2009

8. К.Ю.Данилов. О классификации упражнений на батуте. “ Теория и практика физической культуры”, 2003 г.

9. К. Ю. Данилов. Прыжки на батуте. М., ФиС, 2008 г.

10. В.И.Дубровский. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности, М., ФиС, 2008 г.

11. В. М. Зациорский. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 2000 г.

12. Г. М. Куколевский. Гигиена физкультурника. “ Медицина”,2011 г.

13. В. Н. Курысь, В. М. Смолевский. Сложные акробатические прыжки. М., ФиС,1985 г.

14. Л.П.Матвеев Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –К.: Олимпийская литература,2009г.

15. А.Ц.Пунин. Психологическая подготовка к соревнованиям. М.,ФиС, 1969 г.

16. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 2001 г.

17.Теоретическая подготовка юных спортсменов. Под ред. Ю.Ф.КурамшинаМ