

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ОКТЯБРЬСКИЙ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «ДДиЮТ»  
протокол №  
от « » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДДиЮТ»  
\_\_\_\_\_ В.П.Ульянова  
приказ №  
от « » 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

Уровень освоения: *базовый*  
Срок реализации: *1 год (144 час.)*  
Возраст обучающихся: 8-11 лет  
Составитель:

г. Октябрьский, 2023 год

Внутренняя экспертиза проведена.  
Программа рекомендована к утверждению на Педагогическом  
совете

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

От гиподинамии в современном обществе страдают не только взрослые, но также дети. Причиной гиподинамии могут быть многочасовые занятия за партой, безвылазно игры в смартфоне, просиживание у компьютера и телевизора, сокращение времени для активной прогулки, дворовых игр.

Предупреждение гиподинамии в повседневной, жизни достигается полноценной физической активностью, ежедневной утренней зарядкой, производственной гимнастикой, систематическими занятиями физкультурой и спортом, посильным физическим трудом, пешими прогулками. Одним из путей для решения задач здоровьесбережения является внедрение и реализация технологий детского фитнеса в учреждениях дополнительного образования.

Программа реализуется в рамках создания новых мест Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прыжки на батуте» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Уровень программы**

Программа одноуровневая. Уровень освоения - базовый. Предполагает использование и реализацию форм организации обучения, которые способствуют освоению базовых знаний, умений, навыков в выбранном виде деятельности, формируют готовность выполнять действия по образцу.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы определяется тем, что физическая активность играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами. Двигательная активность оказывает мощное влияние на развитие мускулатуры и скелета, на осанку ребенка, совершенствует регуляцию обменных процессов, кровообращения и дыхания, оказывает первостепенное влияние на развитие сердечно - сосудистой системы.

#### **Отличительные особенности и новизна**

Анализ изученного опыта, отраженного в научно-методической литературе, выявил, что исследование влияния занятий джампингом на физическую подготовленность в условиях организаций дополнительного образования являются малоизученными.

Особенности движений при выполнении прыжков на батуте отличны от выполнения прыжков от упругой опоры. Прыжки на батуте позволяют

выполнить физическую нагрузку, задействуя различные мышечные группы, формируют ощущение владения собственным телом.

Джампинг - это уникальная система тренировок, разработанная группой чешских инструкторов и быстро завоевавшая популярность в Европе. Бренд Jumping Fitness в 2005 году был зарегистрирован в Чехии, а через некоторое время обрёл популярность в Германии, Испании, Италии, Словакии, Польше и сейчас активно развивается в России.

Технология джампинг - это упражнения на круглых батутах со специальными ручками или без них. Занятия абсолютно безопасны. Полотно батута по своим свойствам схоже с водой. Оно тоже создает легкий отталкивающий эффект, поэтому во время прыжка не будет излишней нагрузки на позвоночник или суставы, которые чаще всего страдают во время занятий другими активными видами фитнеса. Прыжки вырабатывают в организме эндорфины, повышают настроение.

Джампинг часто используется в тренировках на выносливость. Это хорошая кардио и активная нагрузка практически на все виды мышц. При этом после занятий джампингом и мышцы в тонусе, и ничего не болит на следующий день.

Главным преимуществом джампинга является его безопасность и доступность.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что это очень веселые, так и чрезвычайно полезные для детского организма занятия на батутах, направленные на улучшение тонуса всех мышц, развитие вестибулярного аппарата, координации и устойчивости, улучшение психоэмоционального состояния.

Помимо полезных укреплений, улучшений и развитий, прыгая на батутах, параллельно разучивая движения под веселую музыку, дети получают огромный заряд удовольствия и, в то же время, происходит очень полезная эмоциональная разрядка. Польза прыжков на батуте для детей - факт неоспоримый!

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прыжки на батуте» разработана для детей 8-11 лет. Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом. В объединение обучающиеся принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Количество детей в группах должно быть не больше количества батутов. Группа разновозрастная, разнополая, учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

## **Объем и срок освоения программы**

Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 144 часа в год.

Срок освоения - 1 год.

Режим занятий - 2 групповых занятий по 2 часа в неделю.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма - тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч-класс.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Занятия по программе проходят в очной форме.

В программе используется фронтальная (со всеми одновременно), групповая (в малых группах, в парах), индивидуальная форма организации деятельности.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, сохранению и укреплению здоровья.

**Задачи программы:**

**Предметные (обучающие):**

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;

- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

- овладение компетенциями соревновательной практики;

- освоение знаний и формирование двигательных умений и навыков прыжков на батуте.

**Метапредметные (развивающие):**

- развитие мотивации к физкультурно-спортивному виду деятельности;

- развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

- развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения, речи;

- развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости.

**Личностные (воспитательные):**

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

- воспитание настойчивости, самостоятельности;

- способствование развитию креативности;

- способствование формированию коммуникативных способностей.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

Согласно цели и задачам, в программе разработан учебный план обучения, учитывающий общее количество часов по темам, в том числе часов, отведенных на теорию и практику

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Тема № 1. Вводное занятие.	2	2	0	Опрос
Тема № 2. «Культура здоровья. Навыки ЗОЖ»	6	5	1	Наблюдение, творческие задания,
Тема № 3. Упражнение «База»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 4. Упражнение «Баланс»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 5. Упражнение «Марш»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 6. Упражнение «Носок»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 7. Танцевально-игровая гимнастика	2	0	2	Визуальный контроль
Тема № 8. Упражнение «Бит»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 9. Упражнение «Пятка»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 10. Упражнение «Открытый шаг»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 11. Упражнение «Приставной шаг»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 12. Упражнение «Колено»	2	1	1	Визуальный контроль

Тема № 13. «Влияние физических упражнения на здоровье»	2	2	0	Визуальный контроль
Тема № 14. Упражнение «Бит подряд»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 15. Упражнение «Пятка подряд»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 16. Упражнение «Бег»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 17. Упражнение «Кик»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 18. Упражнение «Захлест»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 19. Лого-аэробика	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 20. Упражнение «V-Захлест»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 21. Упражнение «V-Захлест с опорой»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 22. Упражнение «Ножницы»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 23. Упражнение «Ножницы с опорой»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 24. Упражнение «Степ»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 25. Конкурсы, эстафеты	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 26. Упражнение «Степ-кросс»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 27. Упражнение «Джек»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 28. Упражнение «Скручивание бедер»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 29. Упражнение «Фигура»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 30. Упражнение «Мельница»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 31. Упражнение «Твист»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 32. Упражнение «Твист с опорой»	2	1	1	Визуальный контроль

Тема № 33. Упражнение «От ноги»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 34. Упражнение «Side-to-side»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 35. Упражнение «Side-to-side с опорой»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 36. Упражнение «Пони»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 37. «Я и мой организм»	2	2	0	
Тема № 38. Упражнение «Пони с опорой»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 39. Упражнение «Маятник»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 40. Упражнение «Один к одному с опорой»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 41. Упражнение «Один к одному»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 42. «Мои чувства и настроение»	2	2	0	Наблюдение, творческие задания,
Тема № 43. Упражнение «Два к двум»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 44. Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 45. Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 46. Упражнение «Высокие прыжки ноги врозь / с опорой»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 47. «Пирамида здоровья»	2	1	1	Наблюдение, творческие задания,
Тема № 48. Упражнение «Прыжок – фиксация»	4	1	3	Визуальный контроль
Тема № 49. Упражнение «Спринт»	2	1	1	Визуальный контроль
Тема № 50. Упражнение «Равновесие»	2	1	1	Визуальный контроль



Тема № 51.Итоговая диагностика. Проектная работа. Защита проекта.	4	1	3	Наблюдение, творческие задания, визуальный контроль
Итого	144	58	86	

## Содержание учебного плана программы

### Тема №1 (2 часа)

#### Вводное занятие

**Теория:** Что такое джампинг. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр видеоролика про джампинг.

### Тема №2 (6 часов)

#### «Культура здоровья. Навыки ЗОЖ»

**Теория:** Беседы: «Здоровье – всему голова!», «Что такое здоровье?», «Здоровый образ жизни», «Ценности ЗОЖ», «Забота о свое здоровье и здоровье окружающих», «Ответственность за свое здоровье», «Режим дня», «Утренняя гигиеническая зарядка», «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья», «Правила закаливания. Обтирание и обливание», «Режим работы и отдыха», «Польза прогулок», «Здоровый сон – лучшее лекарство», «Правильное питание».

**Практика:** Подвижные игры. Составление режима дня. Игра «Да - нет».

### Тема № 3 (4 часа)

#### Упражнение «База»

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов. Исходное положение ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу. Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко. Руки - в стороны и перед собой.

Модификация упражнения:

Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко: руки на счет 1-2 в стороны, 3-4 вверх, 5-6 в стороны, 7-8 вниз;

Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко: руки поочередно вверх-вниз.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

#### **Тема № 4 (4 часа)** **Упражнение «Баланс»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу. Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая на носок.

**Модификация упражнения:**

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога на пятку;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога носок внутрь;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе вторая нога носок наружу;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Руки - на 4 счета внизу вправо-влево, 4 - впереди вправо-влево, 4 - вверху вправо-влево.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

#### **Тема № 5 (2 часа)** **Упражнение «Марш»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте. Корпус слегка наклонен вперед, ногу ставим на всю стопу, руки работают как в беге.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

#### **Тема № 6 (2 часа)** **Упражнение «Носок»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переменное движение ног: одна нога - на носок, другая - на всю стопу.

Движение рук как в беге.

**Модификация упражнения:**

/ переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу по 2 раза;

/ переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу со скручиванием в области талии.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

## Тема № 7 (2 часа)

### Танцевально-игровая гимнастика

**Практика:** Игрогимнастика «Искатели клада», Путешествие на Северный полюс», «Путешествие в танцландию», «Клуб весёлых человечков».

## Тема № 8 (4 часа)

### Упражнение «Бит»

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на носок, поднимая колено вверх, и приставляется обратно.

Модификация упражнения:

/ вперед на носок по 2 раза одной ногой;

/ вперед по диагонали на носок по 1 разу, по 2 раза одной ногой; / в сторону на носок по 1 разу, по 2 раза одной ногой;

/ бит назад: носок назад по 1 разу, по 2 раза одной ногой.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

## Тема № 9 (4 часа)

### Упражнение «Пятка»

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на пятку, поднимая колено вверх, и приставляется обратно.

Модификация упражнения:

/ вперед на пятку по 2 раза одной ногой;

/ вперед по диагонали на пятку по 1 разу, по 2 раза одной ногой.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

## Тема № 10 (2 часа)

### Упражнение «Открытый шаг»

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу, переносим вес тела на одну ногу, вторую ставим на носок.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

## Тема № 11 (2 часа)

### Упражнение «Приставной шаг»

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу. Приставить рабочую ногу к опорной на носок.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 12 (2 часа)**

#### **Упражнение «Колено»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет раз прыжок на одной ноге, вторая - колено вверх, на счет два прыжок на обе ноги.

Модификация упражнения:

/ колено вверх по 2 раза одной ногой;

/ колено в сторону и вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой;

/ колено вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой, руки вверх;

/ колено в сторону и вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой, руки в стороны.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 13 (2 часа)**

#### **«Влияние физических упражнения на здоровье»**

**Теория:** «Влияние физических упражнения на здоровье», «Мода и здоровье», «Вредные привычки», «Правила гигиены»

### **Тема № 14 (4 часа)**

#### **Упражнение «Бит подряд»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Носок вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки работают как в беге.

Модификация упражнения:

/ носок вперед по диагонали;

/ носок в сторону;

/ носок назад.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 15 (4 часа)**

#### **Упражнение «Пятка подряд»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Пятка вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки работают как в беге.

Модификация упражнения:

/ пятку вперед по диагонали;

/ пятку в сторону.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 16 (2 часа)**

#### **Упражнение «Бег»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Имитация бега на месте с высоко поднятыми коленями, корпус держать ровно, приземление на всю стопу, руки работают как в беге.

Модификация упражнения:

/ бег колено вверх по 2 раза на одной ноге;

/ бег колено в сторону по 1 разу, по 2 раза на одной ноге;

/ бег с добавлением движения рук: вверх, в стороны, вперед.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 17 (2 часа)**

#### **Упражнение «Кик»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Опорная нога - на всей стопе, вторая нога выносится вперед с вытянутым носком через согнутое колено и приставляется в исходное положение.

Модификация упражнения:

/ кик в сторону с приставлением ноги в исходное положение по 1 разу, по 2 раза одной ногой;

/ перепрыгиваем с одной ноги на другую попеременно - кик подряд;

/ кик в сторону подряд - руки согнуты в локтях;

/ кик по 2: выполняем кик по 2 раза одной ногой не приставляя ногу в исходное положение

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 18 (2 часа)**

#### **Упражнение «Захлест»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выполняем захлест назад по очереди каждой ногой, приставляя ее в исходное положение, руки при нахлесте отводим назад.

Модификация упражнения:

/ ноги вместе, выполняем захлест назад по 2 раза одной ногой, как маятник;

/ модификация бега, перепрыгивая с ноги на ногу, выполняем захлест назад, колено вперед не выходит, опорная нога на всей стопе. Руки работают как маятник. При выполнении упражнения корпус слегка наклонен вперед.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 19 (2 часа)**

## **Лого-аэробика**

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение «Спортивное поурри», «Я люблю рок-н-ролл», «Веселая зарядка», «Непоседы», «Песенка чудесенка», «Танцуют все».

### **Тема № 20 (4 часа)**

#### **Упражнение «V- Захлест»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, широко, руки согнуты в локтях. Выполняем захлест назад по очереди каждой ногой, руки работают вперед-назад. Модификация упражнения:

/ выполняем захлест назад по 2 раза каждой ногой;

/ перепрыгивая с одной ноги на другую, выполняем захлест назад, удерживая ноги врозь, широко.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 21 (4 часа)**

#### **Упражнение «V-Захлест с опорой»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, широко, руки на опоре. Перепрыгивая с одной ноги на другую, выполняем захлест назад, удерживая ноги врозь, широко.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 22 (2 часа)**

#### **Упражнение «Ножницы»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов. Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Движение рук как в беге. Корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ «ножницы» по 2 раза;

/ ноги врозь широко, прыжки со сменой ног по 1 разу, по 2 раза.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 23 (2 часа)**

#### **Упражнение «Ножницы с опорой»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Руки на опоре.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

## **Тема № 24 (2 часа)**

### **Упражнение «Степ»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов. Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Чередование прыжков с двух ног на одну. Опора на две ноги. На счет раз отводим ногу в сторону, на всю стопу, руки в стороны, на счет два приставляем обратно в исходное положение, руки скрещиваем перед собой.

Модификация упражнения:

/ степ по 2 раза, по 4 раза одной ногой;

/ шаг в сторону правой ногой - 2 прыжка, приставить ногу - 2 прыжка, шаг левой ногой в сторону - 2 прыжка, приставить ногу - 2 прыжка.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

## **Тема № 25 (2 часа)**

### **Конкурсы, эстафеты**

**Практика:** творческое задание: выполнение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение.

## **Тема № 26 (4 часа)**

### **Упражнение «Степ-кросс»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет 1 - отводим ногу в сторону на носок, на счет 2 - носок вперед в противоположную сторону, на счет 3 - обратно в сторону, на счет 4 - вернуться в исходное положение.

Модификация упражнения:

/ степ-кросс назад. Выполняется так же, как степ-кросс вперед, только носок касается батута сзади.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

## **Тема № 27 (4 часа)**

### **Упражнение «Джек»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе» руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед. Руки работают в стороны - вниз.

Модификация упражнения:

/ джек по 2:2 раза;

/ ноги вместе, когда ноги врозь - поворот бедер в правую сторону, вернуться в исходное положение, колени врозь - поворот бедер в левую сторону, вернуться в исходное положение;

/ ноги вместе, на счет 1 - ноги врозь, на счет 2 - поворот бедер в правую сторону, на счет 3 - поворот бедер вперед, на счет 4 - ноги вместе. Тоже в другую сторону

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 28 (2 часа)**

#### **Упражнение «Скручивание бедер»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов. Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь - вместе от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. На счет 1 - ноги врозь, на счет 2 - скручиваем бедра в одну сторону, на счет 3 - скручиваем бедра в другую сторону, на счет 4 - ноги вместе. Модификация упражнения: / скручивание по 2:2 раза.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 29 (2 часа)**

#### **Упражнение «Фигура»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем в стороны - вверх и опускаем в стороны - вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ выполнение упражнения на 2 счета.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 30 (4 часа)**

#### **Упражнение «Мельница»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем через стороны вверх и опускаем через стороны вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 31 (4 часа)**

#### **Упражнение «Твист»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки согнуты. Скручиваем корпус от пояса



вправо-влево, руки в стороны, параллельно от пола, скручиваем в противоположном направлении для равновесия.

Модификация упражнения:

/ твист по 2 раза в каждую сторону;

/ твист только в одну сторону по 2 раза, по 4 раза.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 32 (4 часа)**

#### **Упражнение «Твист с опорой»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки на опоре. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 33 (4 часа)**

#### **Упражнение «От ноги»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, в центре батута, руки согнуты. Прыжок ноги врозь в диагональ, не разворачивая корпус, вес тела равномерно распределен на обе стопы, вернуться в исходное положение. Корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ по 2 раза, 4 раза с одной ноги;

/ на 2:2 раза, 4:4 раза.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 34 (4 часа)**

#### **Упражнение «Side-to-side»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, корпус немного наклонен вперед. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону на край батута, руки помогают удерживать равновесие.

Модификация упражнения:

/ по 2:2 раза;

/ «ноликом», прыжки на двух ногах по кругу батута;

/ «крестиком», прыжки на двух ногах по диагонали вперед-назад в одну сторону и вперед-назад - в другую сторону

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 35 (4 часа)**

#### **Упражнение «Side-to-side с опорой»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки на опоре. Прыжки на двух ногах из стороны сторону на край батута, колени высоко.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 36 (2 часа)** **Упражнение «Пони»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки вдоль корпуса. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок. Руки помогают удерживать равновесие.

Модификация упражнения

/ по 2:2 раза;

/ «пони» вокруг себя

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 37 (2 часа)** **«Я и мой организм»**

**Теория:** «Я и мой организм». «Мышцы, кости, суставы». «Скелет – наша опора», «Осанка – ровная спина», «Стопы. Профилактика плоскостопия».

**Практика:** Комплексы упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Физкультминутки. Оздоровительные минутки: самомассаж ушной раковины, самомассаж пальцев, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний. Упражнения: «Держи осанку», «Гора», «Добрые слова», «Геометрические фигуры»

### **Тема № 38 (4 часа)** **Упражнение «Пони с опорой»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 39 (2 часа)** **Упражнение «Маятник»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - стоя на одной ноге в центре батута, руки внизу. Перепрыгивание с одной ноги на другую, свободную прямую ногу отводим в сторону, две руки одновременно вверх - вниз, по 1:1 разу.

Модификация упражнения:

/ «маятник» по 2 раза на одной ноге;

/ правая рука вверх, левая внизу, попеременная смена рук.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 40 (2 часа)**

#### **Упражнение «Один к одному»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки согнуты. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой, приземление на две ноги, на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены.

Модификация упражнения:

/ чередовать с упражнением «два к двум».

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 41 (4 часа)**

#### **Упражнение «Один к одному с опорой»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой, приземление на две ноги, на всю стопу.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 42 (2 часа)**

#### **«Мои чувства»**

**Теория:** «Мое настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение», «Настроение в школе. Настроение дома», «Юмор и смех», «Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания», «Страна понимания». «Эмоции: (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями», «Как мы улыбаемся? (сдержанно, хитро, искренне)».

**Практика:** Описываем и рисуем свои чувства. Упражнение «Слушаем себя». «Школа улыбок». Упражнение «Передай настроение». Упражнение «Покажи эмоцию». «Мои желания – цветик семицветик (конкурс на самое лучшее желание)». «Подарок на всех (рисунок для группы)». Саморегуляция. Формирование навыка саморегуляции. Упражнения на релаксацию. Викторина: «Угадай чувство». Игры малой и средней подвижности.

### **Тема № 43 (4 часа)**

#### **Упражнение «Два к двум»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки согнуты. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой 2 раза, приземление на две ноги, на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Модификация упражнения: / чередовать с упражнением «один к одному».

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 44 (2 часа)**

#### **Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на бедра.

Модификация упражнения:

/ чередовать с упражнением «высокие прыжки ноги врозь».

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 45 (2 часа)**

#### **Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на опору.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 46 (2 часа)**

#### **Упражнение «Высокие прыжки ноги врозь / с опорой»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Во время прыжка колени подтягиваем к плечам. Руки на бедра.

Высокие прыжки ноги врозь с опорой выполняются с руками на опоре.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 47 (2 часа)**

#### **«Пирамида здоровья»**

**Теория:** Сказки для здоровья.

**Практика:** Обсуждение сказок. Рисунки. «Покажи героев сказки». «Кто я? На кого я похож?». Имитационные игры и упражнения. Закрепление навыка саморегуляции. Релаксационные упражнения. Праздник Здоровья.

### **Тема № 48 (4 часа)**

#### **Упражнение «Прыжок - фиксация»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, высокий прыжок, руки вверх, приземление в центр батута ноги вместе, руки в стороны - задача удержать равновесие и не шелохнуться.

Модификация упражнения:

/ ноги врозь. Высокий прыжок, руки вверх, приземление ноги врозь, руки в стороны. При приземлении задача зафиксироваться и остаться неподвижным на несколько секунд;

/ на 2 счета упражнение «база», на счет 3 - прыжок вверх, на 4-й – фиксация.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 49 (2 часа)**

#### **Упражнение «Спринт»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Модификация бега. Бег с ускорением, быстрое чередование ног. Приземление с носка на пятку.

Модификация упражнения:

/ вперед - назад;

/ вправо - влево;

/ вокруг себя.

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 50 (2 часа)**

#### **Упражнение «Равновесие»**

**Теория:** методические указания и объяснение выполнения элементов.

Равновесие с прямой ногой - стоя на одной ноге, другую ногу отводим прямую в сторону, одновременно одну руку поднимаем вверх, а другую руку отводим в сторону - удерживаем равновесие.

Равновесие с согнутой ногой - стоя на одной ноге, другую ногу поднимаем, согнув в колене, руки вытянуты в стороны.

Равновесие с наклоном в сторону - стоя на одной ноге, другую ногу вытягиваем в сторону, одновременно наклоняя в сторону корпус, выпрямляя руки над головой.

«Ласточка» - стоя на одной ноге, наклоняем корпус вперед, другую ногу отводим прямую назад на одну линию с корпусом. Руки в стороны, спина прямая, живот подтянут.

Модификация упражнений:

/ руки впереди на одной линии с корпусом

**Практика:** практическое выполнение упражнений и элементов.

### **Тема № 51 (4 часа)**

**Практика:** итоговая диагностика. Проектная работа

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения по программе обучающиеся овладевают следующими компетентностями:

**Предметными (обучающимися):**

- сформированы знания и умения о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- сформированы умения и навыки сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоены новые модели эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;
- овладели компетенциями соревновательной практики;
- освоены знания и сформированы двигательные умения и навыки прыжков на батуте.

**Метапредметными (развивающими):**

- развита мотивация к физкультурно-спортивному виду деятельности;
- развита потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- развиты психические процессы: внимание, память, мышление, воображение, речь;
- развиты физические способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость.

**Личностными (воспитательными):**

- сформирована общественная активность личности, гражданской позиции, культура общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- воспитана настойчивость, самостоятельность;
- развита креативность;
- сформированы коммуникативные способности.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Режим организации занятий по программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением №1 к программе.

Начало учебного года - с 1 сентября.

С 1 по 10 сентября - введение в программу, комплектование групп. количество учебных недель - 36, количество учебных часов - 144. Окончание учебного года - 31 мая.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

В период школьных каникул занятия проходят по расписанию в соответствии с содержанием программы.

## **2.2. Условия реализации программы**

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации обучения являются четко продуманное размещение обучающихся и расположение батутов с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

### **Этапы обучения**

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

**Создание предварительного представления опирается на следующие методы:**

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

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

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

Занятия проводятся в оборудованном зеркалами (в количестве 6 шт., 0,6\*2м) спортивном зале.

Материально-техническое обеспечение:

коврик гимнастический -16 шт.;

батут- 16 шт., в т.ч. 1-демонстрационный;

отпариватель -1 шт.;

музыкальный центр- 1 шт.

Информационное обеспечение программы: методика выполнения упражнений на батуте.

Требования к специальной одежде обучающихся: спортивная форма.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования имеет высшее профессиональное образование. Регулярно повышает свою квалификацию, принимает участие в обучающих семинарах, вебинарах.

### 2.3. Формы аттестации и контроля

#### Формы аттестации.

Говоря о механизме оценки результатов, надо отметить, что оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Вид контроля, дата проведения	Дата проведения	Контрольные измерители (что проверяется)	Форма аттестации
Входной	Сентябрь	изучение начального уровня прыжковых упражнений как действенного инструментария развития физических качеств, оздоровления детей	выполнение упражнений и элементов. Беседа.
Промежуточный	Декабрь	изучение уровня прыжковых упражнений как действенного инструментария развития физических качеств, оздоровления детей	выполнение упражнений и элементов. Проверка уровня знаний.
Итоговый	Май	изучение уровня освоения упражнений и знаний о ЗОЖ	выполнение упражнений и элементов. Проект.

### 2.4. Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций обучающихся по программе осуществляется при во время учебных занятий.

#### Сформированные компетенции:

**Организационно-волевые** - способность переносить (выдерживать) определенные нагрузки в течение заданного времени, преодолевать трудности (терпения хватает менее чем на половину учебного времени, более чем на половину, терпения хватает на всё занятие); способность активно побуждать себя к практическим действиям (волевые усилия побуждаются



извне, самым ребенком, всегда самым обучающимся); умение контролировать свои действия (обучающийся постоянно действует под контролем извне, периодически контролирует себя сам, постоянно контролирует себя сам)

**Ориентационные качества** – способность оценивать себя адекватно реальным достижениям (самооценка: завышенная, заниженная, норма)

**Поведенческие качества** – отношение обучающегося к конфликту, спору (периодически провоцирует конфликты, сам не участвует, избегает, пытается уладить); тип сотрудничества (избегает участия в общих делах, участвует при побуждении, инициативен в общих делах) Отношение к другим людям – (обучающийся провоцирует негативное отношение, равнодушен, открыт ко всем людям)

**Креативность** – уровень развития обучающимся творческих способностей (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога, выполняет задания на основе образца, выполняет задания с элементами творчества, развитость умений к использованию полученных знаний, умений, навыков в новой социально-образовательной ситуации)

**Мотивация к творческой деятельности** – осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы (интерес к занятиям продиктован извне-1-2 балла, интерес периодически поддерживается самим ребенком-3-4 балла, интерес постоянно поддерживается-5 баллов).

**Выполнение упражнений:**

Высокий уровень – соответствует выполнению заданий без замечаний педагога- 5 баллов;

Средний уровень – соответствует выполнению заданий с небольшими замечаниями педагога-4 балла;

Удовлетворительный уровень – соответствует выполнению заданий с помощью педагога-3 балла.

**Тесты на общую физическую подготовку:**

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчет пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»

Подсчет пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

**Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия**

- 0 – отдых- ощущения, когда вы сидите или отдыхаете;  
1 – легко- ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате;  
2 – немного тяжело- ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаеете с друзьями;  
3 – тяжелее- ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете;  
4 – тяжело ощущение, когда вы много пробежали;  
5 – очень тяжело- максимум, за всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

## **2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (Учебно-методический комплекс)**

Формы занятий по программе:

- коллективная;
- индивидуальная;

Используются следующие образовательные технологии:

- *информационно-коммуникативные;*
- *индивидуализации обучения;*
- *формирования критического мышления;*
- *проектной деятельности;*
- *проблемного обучения;*
- *здоровьесберегающие;*
- *игровые;*
- *модульного обучения;*
- *педагогической мастерской;*
- *педагогике сотрудничества;*
- *урвневой дифференциации;*
- *группового обучения;*
- *коллективного взаимообучения;*
- *программированного обучения.*

Виды учебных занятий:

- *беседа;*
- *лекция;*
- *инсценировка;*
- *мультимедиа;*
- *занятия смешанного типа;*
- *решение творческих задач;*
- *творческий отчет.*

## Структура учебного занятия

Этапы	Действия	Время
Организационный	Организация начала занятия, создание психологического настроения на деятельность и активизация внимания	5 мин
Основной	Усвоение новых знаний и способов действия	30 мин
Рефлексия	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы	5 мин

### 2.6. Рабочая программа воспитания

#### Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

#### Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к физкультурно-спортивным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения,

социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

Основные целевые ориентиры воспитания направлены на воспитание и формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учетом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д. **Практические занятия** детей (тренировки, репетиции, подготовка к

конкурсам, соревнованиям, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. **Участие в проектах и исследованиях** способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности. **В коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи. **Итоговые мероприятия:** конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей. **Ключевой формой воспитания** детей при реализации программы является организация их взаимодействий в физкультурно-спортивных упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей). В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учетом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе

#### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учетом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и

после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

### **2.7. Календарный план воспитательной работы**

Основная цель программы воспитания - личностное развитие обучающихся средствами творчески ориентированной деятельности физкультурно-спортивной направленности. Календарный план воспитательной работы состоит из модулей:

- «Воспитание на учебном занятии»;
- «Воспитание в детском объединении»;
- «Взаимодействие с родителями»;
- «Профессиональное самоопределение»

#### **Календарный план воспитательной работы**

Модуль	Дела, события, мероприятия	Сроки
--------	----------------------------	-------

Воспитание на учебном занятии	<p>Мероприятие ко Дню пожилых людей</p> <p>Беседа по антикоррупционному воспитанию</p> <p>Мероприятие ко Дню матери</p> <p>Лекция по охране труда</p> <p>Мероприятие ко Дню защитника Отечества</p> <p>Мероприятие к Международному женскому дню</p> <p>04.2023</p> <p>Мероприятие ко Дню космонавтики</p>	<p>10.2023</p> <p>11.2023, 03.2024</p> <p>11.2023</p> <p>12.2023</p> <p>02.2024</p> <p>03.2024</p> <p>04.2024</p>
Воспитание в объединении	Беседы и уроки по профилактике наркомании, алкоголизма, СПИДа	ноябрь, декабрь, апрель
Взаимодействие с родителями	родительские собрания, индивидуальные беседы, семинар «Мы вместе против проблемы, но не против друг друга»	сентябрь, декабрь, май
Профессиональное самоопределение	Тестирование на профориентацию Встречи с психологом	декабрь, май

## Список литературы

### Нормативно – правовые документы

1. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей»
2. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»
3. ФЗ от 29.12.2012 N 273-ФЗ (от 29.12.1012 года) «Об образовании в РФ» (в редакции от 04.08.2023 N 4-3);
4. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
5. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16)
6. Стратегия государственной национальной политики РФ на период до 2025 года.
7. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на 2021-2024 годы и на период до 2027 года.
8. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р (в ред. от 15.04.2023 г.)
9. Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р (в ред. от 20.03.2023 г.)
10. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
11. Приказ Министерства просвещения России от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.)
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»



14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

15. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан (утверждена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 01.11.2022 г. № 690)

16. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

17. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

18. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);

19. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации (в редакции от 12.01.2022)

20. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

21. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные Министерством просвещения РФ от 29.09.2023 года № АБ – 3935/06

23. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Уфа-2022 год)

24. Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (утверждено приказом МБУ ДО «ДДиЮТ» от 12 апреля 2022 г. № 03-20/52);

25. Положение об организации образовательного процесса с использованием дистанционного обучения и электронных технологий (утверждено приказом МБУ ДО «ДДиЮТ» от 27 марта 2020 г. № 31-1);

26. Положение о периодичности и порядке текущей и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского и юношеского творчества» городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан (утверждено приказом МБУ ДО «ДДиЮТ» от 25 декабря 2018 г. № 142).

## *Приложение 1*

### Инструкция безопасного поведения на занятиях

1. На батут без разрешения педагога не вставать, начинать движение (прыжки) только с разрешения взрослого.
2. На одном батуте одновременно может находиться только один человек.
3. Упражнения выполняют в центре прыжкового полотна.
4. Необходимо соблюдать технику прыжка: Прыжки осуществляются полной стопой, движения выполняются только за счет ног. Плечи, голова должны оставаться на том же уровне, как без прыжков.
5. При спуске с батута необходимо сначала остановиться, а затем аккуратно и спокойно сойти.
6. Запрещается сталкивать друг друга с батута.
7. Запрещается бегать вокруг батутов, между батутов передвигаться только шагом.
8. На батуте не выполняют акробатические трюки.
9. Принимать пищу можно не позднее, чем за 1 час до тренировки, причем это должен быть легкий перекус или коктейль.
10. Заниматься на батуте следует в одежде, не мешающей прыжкам. Не должно быть свободно свисающих элементов, металлических пряжек и иного декора. Запрещено прыгать в одежде, аксессуарах с острыми металлическими элементами. Для занятий используют специальную спортивную одежду из дышащих тканей, которая плотно прилегает к телу.
11. Перед занятиями снять все аксессуары. Это касается очков, цепочек и пр. Для девушек, женщин допускаются резинки для волос и прочие принадлежности для укладки.

12. Для прыжков использовать специальную обувь. Заниматься можно только в обуви - кроссовки, которые обеспечивают защиту стоп, голеностопного сустава.
13. В случае обнаружения каких-либо повреждений (разрыв мата, разболтанность рамы) занятия на батуте нужно немедленно прекратить. Прыгать можно будет только после проведения необходимого ремонта.
14. Запрещается прыгать со снаряжением и иными вещами, которые могут нарушить баланс, за исключением специального инвентаря для батута который выдается инструктором
15. Запрещается приземляться, ходить и стоять на основании батутков.
16. Запрещается прыгать с жевательной резинкой во рту.

## *Приложение 2*

### Тест креативности Торранса

Краткий тест. Фигурная форма.

Сокращенный вариант изобразительной (фигурной) батареи теста креативности П. Торренса представляет собой задание «Закончи рисунок».

Задание «Закончи рисунок» представляет собой второй субтест фигурной батареи тестов творческого мышления П. Торранса.

Тест может быть использован для исследования творческой одаренности детей, начиная с дошкольного возраста (5–6 лет) и до выпускных классов школы (17–18 лет). Ответы на задания этих тестов испытуемые должны дать в виде рисунков и подписей к ним. Если дети не умеют писать или пишут очень медленно, экспериментатор или его ассистенты должны помочь им подписать рисунки. При этом необходимо в точности следовать замыслу ребенка.

Подготовка к тестированию. Перед предъявлением теста экспериментатор должен полностью прочитать инструкцию и тщательно продумать все аспекты работы. Тесты не допускают никаких изменений и дополнений, так как это меняет надежность и валидность тестовых показателей.

Необходимо избегать употребления слов «тест», «экзамен», «проверка» во всех объяснениях и инструкциях. Если возникает необходимость, то рекомендуется употреблять слова: упражнения, рисунки, картинки и т. д. Во время тестирования недопустимо создание тревожной и напряженной обстановки экзамена, проверки, соперничества. Напротив, следует стремиться к созданию дружелюбной и спокойной атмосферы теплоты, уюта,

доверия, поощрения воображения и любознательности детей, стимулирования поиска альтернативных ответов. Тестирование должно проходить в виде увлекательной игры. Это очень важно для достижения надежных и объективных результатов.

Необходимо обеспечить всех учащихся тестовыми заданиями, карандашами или ручками. Все лишнее должно быть убрано. Экспериментатору необходимо иметь инструкцию, образец теста, а также часы или секундомер. Не следует проводить одновременное тестирование в больших группах учащихся. Оптимальный размер группы – это 15–35 человек, т. е. не более одного класса.

Для младших детей размер групп следует уменьшить до 5–10 человек, а для дошкольников предпочтительно проводить индивидуальное тестирование. При тестировании ребенок должен сидеть за столом один или с ассистентом экспериментатора.

Время выполнения теста – 10 минут. Вместе с подготовкой, чтением инструкций, раздачей листов и т. д. для тестирования необходимо отвести 15–20 минут.

При тестировании дошкольников и младших школьников экспериментаторы должны иметь достаточное количество ассистентов для помощи в оформлении подписей к рисункам.

Прежде чем раздавать листы с заданиями, экспериментатор должен объяснить детям, что они будут делать, вызвать у них интерес к заданиям и создать мотивацию к их выполнению. Для этого можно использовать следующий текст, допускающий различные модификации в зависимости от конкретных условий:

«Ребята! Мне кажется, что вы получите большое удовольствие от предстоящей вам работы. Эта работа поможет нам узнать, насколько хорошо вы умеете выдумывать новое и решать разные проблемы. Вам потребуется все ваше воображение и умение думать. Я надеюсь, что вы дадите простор своему воображению и вам это понравится».

Если фигурный тест требуется провести повторно, то объяснить это учащимся можно следующим образом: «Мы хотим узнать, как изменились ваши способности придумывать новое, ваше воображение и умение решать проблемы. Вы знаете, что мы измеряем свой рост и вес через определенные промежутки времени, чтобы узнать, насколько мы выросли и поправились. То же самое мы делаем, чтобы узнать, как изменились ваши способности. Очень важно, чтобы это было точное измерение, поэтому постарайтесь показать все, на что вы способны».

Инструкции к тестовым заданиям. После предварительной инструкции следует раздать листы с заданиями и проследить, чтобы каждый испытуемый указал фамилию, имя и дату в соответствующей графе. Дошкольникам и младшим школьникам нужно помочь в указании этих сведений. В этом

случае будет лучше, если вы внесете данные заранее и раздадите детям листы с уже заполненными графами.

После этих приготовлений можно приступить к чтению следующей инструкции:

«Вам предстоит выполнить увлекательные задания. Все они потребуют от вас воображения, чтобы придумать новые идеи и скомбинировать их различным образом. При выполнении каждого задания старайтесь придумать что-то новое и необычное, чего никто больше из вашей группы (класса) не сможет придумать. Постарайтесь затем дополнить и достроить вашу идею так, чтобы получился интереснейший рассказ-картинка.

Время выполнения задания ограничено, поэтому старайтесь его хорошо использовать. Работайте быстро, но не торопитесь. Если у вас возникнут вопросы, молча поднимите руку – и я подойду к вам и дам необходимые разъяснения».

Задание теста формулируется следующим образом:

«На этих двух страницах нарисованы незаконченные фигуры. Если вы добавите к ним дополнительные линии, у вас получатся интересные предметы или сюжетные картинки. На выполнение этого задания отводится 10 минут.

Постарайтесь придумать такую картинку или историю, которую никто другой не сможет придумать. Сделайте ее полной и интересной, добавляйте к ней новые идеи. Придумайте интересное название для каждой картинке и напишите его внизу под картинкой» (Эту инструкцию необходимо предъявлять строго по тексту, не допуская никаких изменений. Даже небольшие модификации инструкции требуют повторной стандартизации и валидации текста .

Если учащиеся волнуются, что они не успевают закончить задание вовремя, успокойте их, сказав им следующее:

«Вы все работаете по-разному. Некоторые успевают нарисовать все рисунки очень быстро, а затем возвращаются к ним и добавляют какие-то детали. Другие успевают нарисовать лишь несколько, но из каждого рисунка создают очень сложные рассказы. Продолжайте работать так, как вам больше нравится, как вам удобнее».

Если дети не зададут после инструкции вопросы, можно приступать к выполнению задания. Если инструкция вызовет вопросы, постарайтесь ответить на них повторением инструкции более понятными для них словами. Избегайте давать примеры или иллюстрации возможных ответов-образцов! Это приводит к уменьшению оригинальности и, в некоторых случаях, общего количества ответов. Стремитесь поддерживать доброжелательные, теплые и непринужденные отношения с детьми.

Хотя в инструкциях указано, что задания включают две страницы, некоторые дети упускают этот факт из виду и не обнаруживают вторую страницу.

Поэтому следует специально напомнить детям о второй странице с заданиями. Необходимо очень внимательно следить за временем, используя секундомер.

По истечении 10 минут выполнение заданий прекращается, и листы быстро собираются. Если дети не смогли написать названия к своим рисункам, выясните у них эти названия сразу же после тестирования. Иначе вы не сможете их надежно оценить.