

Управление образования Администрации Аксайского района
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества детей и молодёжи Аксайского района

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол №3 от «18» октября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦТДМ АР
_____ Ю. И. Черноусов
Приказ №179 от 18.10. 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЖАМПИНГ»**

Уровень программы: ознакомительный
Вид программы: модифицированная
Тип программы: модульный
Возраст детей: 1-5 класс
Срок реализации: 36 недель, 72 часа
Форма обучения: очная
Условия реализации: социальный
сертификат
Авторы составители: педагог
дополнительного образования
Менчикова Галина Николаевна

город Аксай
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1. Пояснительная записка.....	
1.2. Цели и задачи программы.....	
1.3. Содержание программы.....	
1.4. Планируемые результаты.....	
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	
2.1. Календарный учебный график.....	
2.2. Формы контроля и аттестации.....	
2.3. Диагностический инструментарий.....	
2.4. Методическое обеспечение программы.....	
3. Список литературы.....	
4. Приложения.....	

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)»

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных детских объединений с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом. Одним из путей для решения этих задач является внедрение и реализация технологий детского джампинга в учреждениях дополнительного образования. Так же необходимо внимательно следить за рынком услуг, запросами родителей и оставаться конкурентно способными, используя в своем опыте инновационные технологии. Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта введение в дополнительное образование занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств повышения их уровня художественно - музыкального восприятия с помощью ритмичных движений.

Педагогическая целесообразность - Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам деятельности (танцевальная аэробика, стретчинг, джампинг).

Новизна Программы в том, что Программа разработана с учетом условий Учреждения, наличия спортивного инвентаря и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств занимающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Адресат программы: Данная программа рассчитана для обучающихся 1-5 класса и построена с учётом физиологических особенностей растущего организма детей среднего школьного возраста и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, стрейчинга, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности детей. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние обучающихся.

Объем и срок освоения программы - Программа «Джампинг» для обучающихся рассчитана на 36 учебных недель, что составляет 72 часа.

Форма обучения - очная, при ухудшении эпидемической обстановки, связанной с распространением инфекции COVID 19 работа детского объединения будет переведена в дистанционный формат.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе включают в себя **теоретическую и практическую части.**

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий;
- основы здорового образа жизни;
- информацию о различных видах аэробики, джампинга, танцах, играх.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, подвижных игр;
- организацию с учащимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

На каждое занятие отводится 1 академический час.

Подготовительная часть. Разминка составляет 10-15% всего времени занятия.

Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть. Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, танцевальные упражнения на батутах.

Заключительная часть. Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

Данная программа способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

Режим занятий: Программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 1 час по 45 минут с 15 минутным перерывом.

1.2. Цель и задачи программы «Джампинг»

Цель программы: формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами прыжков на батуте.

Задачи программы:

Развивающие:

Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Личностные:

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные:

- Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению

новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,

- Контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- Привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- Организовать досуг средствами спорта;
- Привить обучающимся навыки здорового образа жизни;
- Воспитать физические, морально – волевые качества;
- Привить навыков гигиены и самоконтроля;

В сфере **познавательных** универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «джампинг», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах стрейчинга, танцевальных жанрах, джампинга;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, джампинге, танцах.

В сфере **личностных** универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия - как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

В сфере **регулятивных** универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить, разминку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и

после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по джампингу внутри группы;
- проведение игровых программ;
- показательные выступления на мероприятиях, проводимых внутри группы.

1.3.Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, Темы	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма контроля, диагностики, аттестации
		Всего	т	пр		
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу	2	1	1	Беседа. Демонстрация	Входная диагностика
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	12	4	8	Беседа. Демонстрация.	
3.	Танцевальные упражнения	14	2	12	Беседа. Объяснение. Демонстрация.	
4.	Классическая аэробика	10	3	7	Беседа. Объяснение. Демонстрация.	
5.	Стрейчинг	10	3	7	Беседа. Объяснение. Демонстрация.	
6.	Джампинг	10	3	7	Беседа. Объяснение. Демонстрация.	

7.	Дыхательные упражнения	10	4	6	Беседа. Объяснение. Демонстрация.	
8.	Контрольные испытания и тесты.	4		4	Проверка физических данных учащихся, опрос, обсуждение); Опрос, обсуждение, анализ движений, открытые занятия. Тестирование на знание пройденного материала, открытый урок, танцевальный батл, конкурсы, награждение.	Итоговая диагностика.
	ИТОГО	72	20	52		

Программа включает в себя **8 разделов**: вводное занятие, общая физическая подготовка, танцевальные упражнения, классическая аэробика, стрейчинг, джампинг, дыхательные упражнения, контрольные испытания.

Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Входная диагностика – 2 час.

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Обще развивающие упражнения (ОРУ) – 12 часов

Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и. п.)

Упражнения для ног. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении.

Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и₇

п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей обучающихся, умение самостоятельно показать упражнения.

Раздел 3. Танцевальные упражнения 14 — часов. Правила техники безопасности на занятиях. Основные базовые танцевальные упражнения. Разучивание основных движений.

- Препарасьон — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнений;
- Степ — шаг;
- Стрейч-растяжка;
- Плие — приседание;
- Поинд — вытянутое положение стопы;
- Хоп — маленький прыжок на одной ноге;
- Джамп — прыжок с двух ног на две;
- Лип- прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону;
- Лов бэк — округление позвоночника в грудном отделе;
- Флет бэк — наклон торса с прямой спиной;
- Флекс- сокращение стопы, но иногда используется и для движения рук;
- Вомб — собирание тела в позу «зародыша»;
- Батман — отведение ноги вперед, в сторону, назад;
- Батман тэндю — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону.
- Деми плие - «полуприседание» не отрывая пятки от пола.

Раздел 4. Классическая аэробика 10 - часов.

Понятие аэробика. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика: Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики:

Разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба);
- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе);
- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе);
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе);
- степ-тач (приставной шаг);
- мамбо (шаги на месте с переступанием);
- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону);
- кросс-степ (скрестный шаг на месте).

Практика:

- комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике);
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);

-разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.);

-прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из -упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.);

-наклоны;

-выпады.

Раздел 5. Стрейчинг 10- часов.

Общие правила техники безопасности на занятиях и в хореографическом зале. Что такое стрейчинг.

- махи ногами — классические, перекрестные (упражнение в классическом варианте задействует сухожилия, растягивает ягодицы и бедра, перекрестный вариант улучшает координацию и чувство равновесия);
- выпады в сторону (работает внутренняя часть бедра, ягодицы);
- растяжка спины, например, наклоны стоя и сидя (наклоны вперед растягивают заднюю часть бедра, полезны мышцам спины);
- растяжка рук — существует упражнение ножницы, упражнение циркуль, рука за голову (ножницы тонизируют мышцы-сгибатели, циркуль отлично укрепляет плечи, заведение рук за голову тянет и укрепляет мышцы-разгибатели);
- упражнения на пресс (прорабатывают спину, прямую и косые мышцы живота);
- упражнения на грудь, например, мостик (мостик хорош для бедер и груди).

Раздел 6. «Джампинг» 10- часов.

Общие правила техники безопасности на занятиях и в хореографическом зале. Что такое джампинг. Базовые упражнения на батуте.

- Упражнение «База» - ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу. Мышцы таза и живота слегка напряжены. Плечи опущены, голова на одной линии с корпусом.
- Упражнение «Баланс» - перенос веса тела с ноги на ногу в исходном положении. Опора на полную стопу, модификация по два, к упражнению можно подключить движения руками.
- Упражнение «Бег» - имитация бега с высоко поднятыми коленями. Угол в колене 90 градусов. Корпус держим ровно. Ногу ставим на всю стопу. Руки согнуты в локтях, как во время бега.
- Упражнение «Спринт» — чуть согнутые колени, корпус в наклоне с прямой спиной, бег на месте как можно быстрее, помогая себе руками.
- Упражнение «Сайту Сайту» - из базового положения, прыгаем из стороны в сторону. Ноги вместе. Руки противоходом.
- «Сед» - упражнение на мышцы рук и пресса. Сидя, опираясь сзади на руки, совершайте прыжки. Спина прямая, можно отклониться чуть вперед.
- Упражнение «Носок» - из исходного базового положения выполняем переменное движение ногами: ставим одну ногу на носок , другую — на полную стопу.
- Упражнение «Бит»- на счет один одна нога выводится вперед с вытянутым

носком на половину стопы, руки отводятся назад. На счет два нога приставляется обратно к опорной, руки выводятся вперед. Выполняется попеременно.

- Упражнение «Ножницы» - из исходного положения прыжки со сменой ног. Приземление на всю стопу.
- Упражнение «Пятка»- из исходного положения прыжки со сменой ног. Приземление- одна нога выносится вперед с опорой на пятку, задняя- на всю стопу. Руки на бедрах.
- Упражнение «Пятка в диагональ»- модификация пятки. Нога выносится вперед и в сторону.
- Упражнение «Кик» - прыжки с ноги на ногу. Опорная нога на полной стопе, другая нога выносится с вытянутым носком вперед и в сторону через согнутое колено, имитируя удар ногой (кик). Руки зафиксированы.
- Упражнение «Маятник» - перепрыгивание с ноги на ногу. Во время прыжка ногу отводим в сторону маятниковым движением. Руки на бедрах или над головой, модификация по два.
- Упражнение «Захлест» и «V- Захлест» - перепрыгивание с ноги на ногу, захлестывая голень, оттягиваем носок. Колени вместе, колени врозь. Руки совершают маятниковые движения.
- Упражнение «Твист» - опора на двух ногах, колени вместе и слегка согнуты. В прыжке скручиваем корпус от пояса, руки двигаются в противоположном направлении, модификация по два.
- Джампинг джек — ноги вместе, ноги врозь. Ладони над головой с хлопками.
- Джампинг джек ту — два прыжка с широкой постановкой стоп, два с узкой.
- Стомпинг — предплечья или ладони на ручку батута перенесите на нее часть веса тела и прыгайте с высоким подниманием бедра. Во время движения корпус немного наклонен вперед.
- Упражнение «Мельница» - модификация джек. Во время прыжков ноги врозь — ноги вместе поднимаем руки через стороны вверх и опускаем также через стороны вниз, фиксируя в каждой точке.
- Упражнение «Скручивание» - из положение «База» на счет раз — ноги врозь, на счет два-скручиваем бедра в другую сторону, на счет четыре -ноги вместе.
- Упражнение «Степ» - чередование прыжков с двух ног на одну. На счет один отводим ногу в сторону, руки в стороны, на счет два приставляем ногу обратно, руки скрещиваем перед собой.
- Прыжки из стороны в сторону — пора на ручку, корпус наклонен, ноги вместе, модификация по два.
- Упражнение «Пони» - прыжки из стороны в сторону. Внешняя нога приземляется на всю стопу, внутренняя ставится перед ней на носок. Руки помогают удерживать равновесие, модификация по два.
- Упражнение «Прыжки ноги вместе» - из базового положения, ноги вместе, корпус наклонен вперед, подпрыгиваем так, чтоб колени достали до груди. Приземляемся на всю стопу.
- Упражнение «1:1» - модификация прыжков ноги врозь. При подпрыгивании

одну ногу поднимаем выше другой. Приземление на обе ноги.

- Упражнение «Два на два» - модификация «1:1», ногу поднимаем по два раза.
- Упражнение «Ласточка» - наклоняем корпус вперед с опорой на одной ноге, другую ногу отводим назад на одну линию с корпусом. Руки в стороны, спина прямая, низ живота подтянут.

Раздел 7. «Дыхательные упражнения» 10- часа

Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой. Дыхательные упражнения стоя, сидя, в передвижении.

- Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и дыхания. Дыхание замедляется и становится более глубоким.
- Ноги на ширине плеч, со вдохом поднимитесь на носки, поднимая руки вверх, с выдохом вернитесь в исходное положение. Повторение 3-5 раз.
- Ноги на ширине плеч и со вдохом поднимите руки вверх, с выдохом наклон и руки вниз, тело при этом расслаблено. Повторение 3-5 раз.
- Сидя на коврик - медленный, но шумный вдох носом и расслабленный выдох ртом. Повторение 3-5 раз.
- Глубокий вдох носом и выдох через рот. Повторение 3-5 раз.
- Ноги на ширине плеч, со вдохом руки вверх, с выдохом наклон вперед, опуская руки и произнося слово «мяч». Повторение 3-5 раз.

Раздел 8. Контрольные испытания и тесты.

Итоговая диагностика- 4 - часа.

Контрольные испытания: проверка по теоретическим знаниям и физической подготовке, мониторинг физической подготовки тесты в мае и в декабре.

Проведение учебных занятий базового уровня основывается на теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке. Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации занятий является

Урочная форма, состоящая из:

- вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки;
- основной части, направленной на решение основных задач занятия;
- заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения учебного занятия по физическому воспитанию.

Эффективность каждого учебного занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

В зависимости от этих факторов и уровня подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

-групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро-соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

-индивидуальная форма обучения, когда учащиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и обучающегося.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил техники безопасности на занятиях, личный пример педагога способствуют воспитанию обучающихся.

Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Развитие разных сторон подготовленности занимающихся проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств.

Для этого педагогу дополнительного образования необходимо знать возрастные особенности развития двигательных качеств обучающегося.

1.4.Планируемые результаты:

Предметные результаты.

- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.
- Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физкультурно-спортивной направленности, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала по физкультурно-спортивной направленности «Джампинг».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям подвижной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физкультурно-спортивной направленности.

Повышения уровня: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

- В ходе занятий на батуте, достигается следующий результат:
- Формирование знаний, умений и навыков гигиены;
- Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Снижение избыточного веса у детей;
- Очищение организма от шлаков и токсинов;
- Улучшение мышечного тонуса, укрепление всех мышц;
- Укрепление глубинных мышц, в т.ч. мышцы тазового дна;
- Улучшение работы сердечно-сосудистой, лимфатической и нервной систем;
- Нормализация обмена веществ;
- Увеличение жизненной емкости легких;
- Улучшение настроения и нормализация сна;
- Развитый вестибулярный аппарат;
- Развивает двигательную активность и координацию;
- Профилактика плоскостопия;
- Повышение выносливости организма
- Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств обучающихся.

Метапредметные результаты.

Приобретенные на базе освоения содержания занятий «Джампинг», универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- Понимание физкультурно-спортивной направленности как явления направления, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий спортом для профилактики психического и физического утомления.

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий спортом.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст обучающихся, лет							
	7	8	9	10	11	12	13	14
Рост						*		
Мышечная масса						*		
Быстрота			*					
коротно-силовые качества						*		
Силовые способности						*		
Выносливость		*	*					
Анаэробные возможности			*					
Гибкость	*	*	*	*				
Координационные способности			*	*		*		
Равновесие	*	*		*	*	*		

Раздел №2. «Комплекс организационно — педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Года обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Продолжительности периодичность занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации	Общее кол-во часов по программе
Базовый уровень	36	72	2 раза в неделю по 1 часу (45минут) перерыв 15 минут	Январь- май, Сентябрь-декабрь	72

Календарный учебный график прохождения учебного материала

№ п/ п	Раздел. Тема	Месяц, количес тво часов по разделу	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу	2	1					1			
1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	12	2	2	1	1	1	2	1	1	1
2	Танцевальные упражнения	14	1	2	2	2	2	2	1	1	1
3	Классическая аэробика	10	1	1	1	1	1	2	1	1	1
4	Стрейчинг	10	1	1	1	1	1	2	1	1	1
5	Джампинг	10	1	1	1	1	1	2	1	1	1
6	Дыхательные упражнения	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1
7	Контрольные испытания и тесты.	4	1				1	1			1
	ИТОГО:	72	8	8	7	7	8	13	7	6	7

Условия реализации программы.

Техническое обеспечение: хореографический класс.

Инвентарь: помещение оборудованное зеркалами и станками; магнитофон, гимнастические коврики, батут с ручкой, скакалки, фитнес- резинки.

2.2. Формы аттестации и контроля:

За период обучения по программе «Джампинг» обучающиеся получают определённый объём знаний, умений и навыков, которые проверяются с помощью диагностических методов.

2.3. Диагностический инструмент.

Диагностика результативности освоения данной программы проводится три раза в год:

Январь – входная;

Май- итоговая;

Сентябрь- входная;

Декабрь – итоговая.

Входная диагностика проводится с целью выявления знаний, умений и навыков детей по данному виду деятельности.

Итоговая диагностика выявляет уровень мастерства обучающихся, их творческие способности, изобретательность, самостоятельность, помогает выявить степень усвоения обучающимися учебного материала, пробелы в их знаниях скорректировать программу.

Оценивание деятельности обучающего проводится по системе знаков, которые соответствуют уровню освоения:

В - высокий показатель (материал усвоен в полном объеме, без существенных ошибок, применяются умения, необходимые для изготовления изделия).

С - средний показатель (в усвоении материала допущены незначительные пробелы и ошибки, содержатся отдельные неточности. Применяются не все требуемые теоретические знания и умения).

Н - низкий показатель (в усвоении материала имеются существенные пробелы; содержатся существенные ошибки, в том числе не проявлены знания и умения).

Оценочные материалы

№ п/п	Ф.И.О	ОРУ	Тацеваль-ные упражнения	Классическая аэробика	Стрейчинг	Джампинг	Итоговая оценка
	1 группа (1-й год)						
1.							
2.							

2.4. Методическое обеспечение программы.

Теоретические занятия.

Теория по конкретным физкультурно-спортивным видам движений не может переноситься с одного движения на другое. Таким образом, следует принимать во внимание, что развитие силовых качеств, бицепса бедра, ягодичной мышцы, мышц - разгибателей спины по отдельности не вызовет адекватного увеличения результативности в выполнении таких упражнения ,совершаемого за счет этих мышц, как приседание.

Занятия, направленные на развитие качеств, лежащих в основе достижений в конкретном виде физкультурно-спортивной направленности, допустимо использовать лишь на втягивающем и общеподготовительном этапах, постепенно снижая их долю в специально-подготовительном этапе.

Практические занятия.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения.

Упражнения со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития равновесия, силы и ориентации в пространстве.

Упражнения на гимнастических снарядах: для развития силы, ловкости, ориентировки в пространстве и точного приземления с учетом пола

Прыжки на батуте.

- Прыжки с вращением вперед;
- Прыжки с вращением назад;
- Прыжки вверх, положение стоя;
- Прыжки базовых упражнений на батуте.

3. Список литературы.

Литература, используемая педагогом:

Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009.

Остин Д. Пилатес для вас / Д.Остин; пер. с англ. И.В. Гродель. – 3-е изд. – Мн.: «Попурри», 2007.

Перков А.В. Возрастные периоды интенсивного развития основных физических качеств учащихся младших классов общеобразовательных школ. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 6 (64) – 2010.

Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000.

Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001.

Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: диссертация на степень доктора педагогических наук: 13.00.04 / [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена].- Санкт-Петербург, 2009.

7. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. –М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги. – М.: Эксмо, 2008.

Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания:

учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений / С.В. Хрущев, О.И. Симонова. - М.:Издательский центр «Академия», 2006.

М.Щетина «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»

Литература для обучающихся и родителей:

Братушева А. «Сто лучших рецептов вкусных блюд для детей»

М.Щетина «Полный курс дыхательной гимнастики
Стрельниковой»2-еиздание (2019)
Е.В. Конова «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1
Ж.Е. Фирлева, Е.Г.Сайкина «Фитнес-танс»1 часть

Нормативно правовая база

- 1.** Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- 2.** Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
- 3.** Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
- 4.** Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
- 5.** Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- 6.** Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
- 7.** Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
- 8.** Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
- 9.** Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
- 10.** Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
- 11.** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».

Методические рекомендации по выполнению техники прыжков.

Как правильно прыгать: техника.

Стойте в центре батута, ноги на ширине плеч. Старайтесь сохранять эту позицию при приземлении.

Попробуйте сделать несколько лёгких прыжков, гася инерцию при приземлении с помощью согнутых ног.

Чтобы не терять баланс старайтесь удерживать внимание на краю батута., чтобы во время прыжка и при приземлении спина была прямая.

Чтобы добиться результатов тренировок нужно заниматься регулярно.

Сами по себе упражнения просты, но за счет использования батута их эффективность увеличивается в разы. Благодаря изменению уровня гравитации, воздействующей на тело, при разных типах прыжков можно активизировать до 400 разновидностей мышц.

Структура занятия

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть

Время продолжительности 6-8 минут

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

В процесс разминки можно включать прыжки на скакалке.

Выполняется стоя на батуте, без прыжков. Если дети уже подготовленные, то можно добавить пружинистые движения ногами, но следить, чтобы стопы не отрывались от батута.

Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Начинается разминка с гимнастики под веселую, но с не большим темпом музыку, стоя на батуте. Первые (одна, две) музыкальные произведения выполняются без прыжков. Темп мелодий может меняться. В начале, лучше использовать мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в работу.

Основная часть

Время продолжительности основной части 15-17 минут.

Выполняется в положении стоя на батуте, стоя на полу, сидя на скамейке, сидя (лежа) на батуте. В основной части разучиваются или проводятся знакомые танцевально-ритмические композиции.

Также в завершении основной части включаются упражнения стретчинга.

Упражнения «стоя на батуте» (на полу).

Простые прыжки (это самое важное упражнение для батутов, чтобы понять и выполнить правильную технику, освоив их, детям будет дальше проще успевать попадать в темп музыки и выполнять более сложные упражнения). Скорей всего

на первых занятиях будут только эти прыжки с добавлением разнообразных движений рук, как только дети начинают справляться, можно давать следующие задания.

Упражнения на батуте довольно сложные по координации, темпу и техническому выполнению. Поэтому, целесообразно выполнять новые задания сначала на полу, а потом уже на батуте.

Упражнения «сидя на скамейке», направленные на улавливание темпа, ритма музыка, это хлопки в так музыки, отбив ногами, качание головой.

Сидя (лежа) на батуте. Эти упражнения направлены на гибкость, на развитие силы мышц, на расслабление.

Так же в основной части проводится подвижная игра, подвижная игра в целях безопасности и задействования всей группы детей проводится без батуттов.

Можно организовать игры на батутах средней подвижности.

«Повторяй за мной» ребенок показывает упражнения, остальные за ним повторяют, водящий исправляет ошибки.

«Попрыгунчики» водящий поворачивается спиной к детям, пока играет музыка дети выполняют различные прыжки, как только музыка закончилась дети должны замереть, остановить свои прыжки, прилипнуть к батуту, а водящий в этот момент поворачивается и называет, того кто еще прыгает.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть (3-5 минут)

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения, стоя, сидя на батуте или на полу, проводится релаксация, упражнения на расслабление.

Перечень основных упражнений с описанием.

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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 захлесте 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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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 - вернуть 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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 23. 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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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 вверху, левая внизу, попеременная смена рук.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль

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.

Форма контроля: визуальный контроль