

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

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от 12.04.2024 № 4

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
методического совета  
протокол от 12.04.2024 № 4



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ЦТДМ АР  
Ю. И. Черноусов  
приказ от 12.04.2024 № 79

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЖАМПИНГ»

**Подвид программы:** модульная  
**Уровень программы:** стартовый  
**Целевая группа (возраст):** от 7 до 12 лет  
**Срок реализации:** 1 год, 72 часа  
**Форма обучения:** очная  
**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования  
Менчикова Галина Николаевна

город Аксай  
2024 од

## СОДЕРЖАНИЕ:

### **Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.2. Цель и задачи программы.....
- 1.3. Содержание программы.....
- 1.4. Планируемые результаты.....

### **Раздел II «Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации» .....**

- 2.1. Календарный учебный график.....
- 2.2. Условия реализации.....
- 2.3. Методическое обеспечение.....
- 2.4. Формы аттестации.....
- 2.5. Диагностический инструментарий.....
- 2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы .....

### **Раздел III**

- Список литературы.....
- Приложения.....

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

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Джампинг» физкультурно-спортивной направленности разработана для обучения детей младшего и среднего школьного возраста основам фитнеса. ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного танцевального мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Программа разработана на основе нормативных документов:

1 Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2 Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

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

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к

обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

23. Устав и локальные акты МБУ ДО ЦТДМ АР.

На фоне бурного развития фитнес индустрии популярность приобретает детский фитнес. Фитнес - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности детей, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Джампинг является новым направлением в фитнесе для детей.

Удовлетворенность занятий джампингом обусловлена потребностью детей в активных движениях. Именно занятия джампингом являются не только эмоционально привлекательными, но и позволяют развивать физические возможности организма ребёнка. И детский фитнес, и детский джампинг - относятся к тем видам физической активности, которая действительно помогает ребенку стать более здоровым.

Детский джампинг - это специальная фитнес-программа, которая включает в себя набор упражнений, соединяющие в себе элементы гимнастики, хореографии, аэробики. Они направлены на поддержание и укрепление здоровья ребенка и проходят с использованием специального фитнес-батута с ручкой.

Представленная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Актуальность программы**

Сейчас подрастает поколение, которое буквально с рождения проводит свое время с гаджетами в руках. Да, без гаджетов нам не представить современную жизнь и для детей они особенно важны. Но к каким проблемам со здоровьем приводит злоупотребление гаджетами: близорукость, сколиоз, гиподинамия (малоподвижный образ жизни). Вот почему необходимо подумать о физической активности детей.

Фитнес-достойная альтернатива. Ограничивая использование гаджетов, освободившееся время нужно заполнять интересными активностями. Именно детский джампинг может помочь в борьбе с гаджетами. Джампинг очень нравится детям, потому что это веселый детский фитнес, а к батутам у ребенка всегда положительное отношение, плюс любопытство. Задача данной программы помочь ребенку освоить новую физическую активность и сделать ее полезной привычкой.

Актуальность программы в простоте и доступности такого вида занятий и нагрузки для детей любого возраста и заключается в возможности в условиях щадящего режима, получить необходимую двигательную нагрузку детям и подросткам разного уровня физического развития и подготовки. А также с возрастом интереса детей к фитнесу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся способом развития и приобретения красоты тела, пластики, грации.

### **Педагогическая целесообразность**

Фитнес - это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая интеграцию разных видов физической активности и здоровые берегающих технологий.

Действительно, фитнес включает в себя множество спортивных упражнений, физических занятий и различных способов укрепления и поддержания здоровья, профилактику различных заболеваний.

Детский фитнес-хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Систематические занятия спортом (фитнесом в том числе) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях, танцевальных батлах.

Занятия по программе позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта. На занятиях особое значение придается повышению уровня двигательной активности обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

**Отличительной особенностью, программы является то,** что в ее содержание заложено изучение различных видов фитнеса - классическая аэробика, стрейчинг, джампинг с применением специальных общеразвивающих и танцевальных упражнений на развитие координационных способностей, гибкости, выносливости. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств личности ребенка, развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

**Адресат программы:** в объединение зачисляются разнополюе дети в количестве 15 человек, в возрасте 7-12 лет. Содержание программы разработано с учётом физиологических особенностей растущего организма детей младшего и среднего школьного возраста.

#### **Возрастные особенности.**

Современные дети очень рано приходят в спорт. Развитие и становление личности ребенка происходит в процессе занятий спортом, оказывая большое влияние на ее формирование. Для того чтобы эффективнее построить тренировочный, образовательный и воспитательный процесс необходимо знать и учитывать возрастные особенности детей, так как каждый психологический возраст требует своего стиля общения с детьми, применения особых приемов и методов обучения и воспитания.

Знание возрастных особенностей психического развития, особенностей ведущей деятельности детей и подростков помогает педагогу в работе, помогает успешно решать задачи по обучению и воспитанию, лучше понять мотивы его поведения, чувства и переживания.

Становление личности ребёнка носит планомерный и поступательный характер. Переходя на каждом возрастном этапе своего развития, ребёнок приобретает новообразования в виде знаний, умений и навыков.

Возрастные особенности детей и подростков - специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной.

Установлено, что дети 7 лет могут понять и принять поставленную перед ними задачу, но ее практическое выполнение возможно для них только с опорой на наглядный образец. К 10 годам дети уже сами в состоянии составить план работы над задачей и следовать ему, не опираясь на представленный наглядно образец.

В этом возрасте на базе уже полученного опыта учебной, игровой и трудовой деятельности складываются предпосылки для оформления мотивации достижения успехов. Примерно между шестью и одиннадцатью годами у

ребенка возникает представление о том, что недостаток его способностей можно скомпенсировать за счет увеличения прилагаемых усилий и наоборот. Это возраст можно рассматривать как период возникновения и закрепления очень важной личностной характеристики ребенка, которая становясь достаточно устойчивой, определяет его успехи в различных видах деятельности.

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всем этом намечается переход от детства к взрослости. Организм ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых. Отношения в группах сверстников строятся на более серьезных, чем развлекательные совместные игры, делах, охватывающих широкий диапазон видов деятельности, от совместного труда над чем-нибудь до личного общения на жизненно важные темы. Во все эти новые отношения с людьми подросток вступает уже будучи интеллектуально достаточно развитым человеком и располагая способностями, которые позволяют ему занять определенное место в системе взаимоотношений со сверстниками.

Подростковый возраст знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребёнка. Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребёнка, не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости.

**Уровень:** стартовый

**Режим занятий:** занятия по программе могут проходить два раза в неделю по одному часу. Продолжительность занятий один академический час (45 минут) или один раз в неделю по два часа с 15 минутным перерывом между занятиями.

**Объем и срок освоения программы** - 36 недель, 72 часа.

**Форма реализации:** модульная

**Тип занятия:** комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольный.

**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.

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, стрейчинг, 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, высоко ударные, танцевальные ритмические движения, танцевальные упражнения на батутах.

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

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся 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.

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

**Форма обучения:** очная.

Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

В случае отмены очных занятий, связанных: с введением карантинных мероприятий, данная программа предусматривает электронное обучение с

применением дистанционных технологий.

При дистанционном обучении по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Viber, Whats App.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

### **1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель:** создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи программы:**

Предметные

- сформировать представление о физической культуре, джампинге как средствах сохранения и поддержания здоровья и развития физических способностей;

- научиться различать характер музыки, темп, размер, части, фразу.

Личностные

- усвоить правила поведения на занятии;

- усвоить правила здорового образа жизни;

- усвоить правила культуры общения и поведения в социуме;

Метапредметные

- научить доводить начатое дело до конца;

- выработать устойчивый интерес к занятиям и саморазвитию.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;

- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;

- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;

= развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

- развитие навыка использования социальных сетей в

### **1.3. Содержание программы.**

#### **Учебный план**

№п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма контроля, диагностики, аттестации
		Всего	теория	практика		

1.	Введение в дополнительную общеразвивающую программу		1	1	Беседа. Практическое выполнение упражнений	Входная диагностика
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	12	4	8	Практическое выполнение упражнений	Педагогическое наблюдение
3.	Танцевальные упражнения	14	2	12	Практическое выполнение упражнений	Педагогическое наблюдение
4.	Классическая аэробика	10	3	7	Практическое выполнение упражнений	Педагогическое наблюдение
5.	Стрейчинг	10	3	7	Беседа. Практическое выполнение упражнений	Педагогическое наблюдение
6.	Джампинг	10	3	7	Практическое выполнение упражнений	Педагогическое наблюдение
7.	Дыхательные упражнения	10	4	6	Практическое выполнение упражнений	Педагогическое наблюдение
8.	Контрольные испытания и тесты.	4		4	Практическое выполнение упражнений	Итоговая диагностика
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>		

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.**

Понятия детский фитнес. Знакомство с видами фитнеса. Правила техники безопасности. Беседа «Здоровье в твоих руках»

**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 12 часов**

**Теория: Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).**

**Практика:** выполнение упражнений

**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 вперёд; 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 и. 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.**

**Теория:** Правила техники безопасности при выполнении танцевальных упражнений на батуте. Основные базовые танцевальные упражнения. Разучивание основных движений.

**Практика:** выполнение упражнений.

-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.**

**Теория:** Понятие аэробики. 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.

**Теория:** Основные шаги базовой аэробики:

**Практика:** 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).

-комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврик);

-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.**

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

**Практика:** выполнение упражнений

-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.**

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

**Практика:** 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 положения «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 часов**

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

**Практика:** 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 коврикe - 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.

Практическая часть:

-Самостоятельно составить и демонстрировать аэробные, силовые

комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

-Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и продемонстрировать комплекс упражнений;

-Составить музыкальную программу (2 минуты) и выступить с группой.

Итоговое тестирование.

#### **1.4. Планируемые результаты:**

Предметные

занимающийся должен знать:

- правила поведения на занятии;
- позиции рук и ног;
- базовые элементы джампинга и технику их исполнения;
- упражнения, развивающие силу мышц ног, рук, спины, живота, груди;
- правила растяжки;
- технику безопасности на занятиях, правила самоконтроля и профилактики травматизма;
- программный материал подготовительного этапа; занимающийся должен уметь:
- ориентироваться на площадке;
- выполнять базовые элементы джампинга, связки и композиции разных уровней сложности;
- выполнять разогрев, общеразвивающие и силовые упражнения, растяжку мышц;
- выполнять синхронно в группе музыкально-динамическую композицию с элементами сложности в соответствии с правилами соревнований.
- различать характер музыки, темп, размер, части, фразу.

занимающийся должен обладать навыками:

- доводить начатое дело до конца;
- выразительного движения, образного мышления.

Метапредметные:

- овладеют системой межпредметных понятий и эстетических категорий в области физической культуры и спорта, а также искусства и культуры, расширят свой эстетический и общекультурный кругозор;

-овладеют методами поддержания физической формы и совершенствования спортивных и хореографических навыков, укрепления здоровья, повышения работоспособности и функциональных возможностей организма;

- научатся эффективно взаимодействовать в команде;
- научатся анализировать результаты индивидуальных и коллективных достижений, планировать траекторию дальнейшего развития и совершенствования.

Личностные:

-овладеют основами этики, культуры общения и творческого взаимодействия в коллективе, навыками самоконтроля и самодисциплины;

-сформируют ответственное отношение к здоровью, потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и

спортом.

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий овладеют:

-овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;

-развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

## Раздел №2. «Комплекс организационно педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-тво учебных недель	Кол-тво дней	Кол-тво часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа (90 мин.) с 15 мин. перерывом

### Календарный учебный график прохождения учебного материала

№ п/п	Раздел.Тема	Всего часов по разделу	месяц									
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	Введение в дополнительную общеразвивающую программу	2	2									
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	2	1	1	2	1	
4	Стрейчинг	10	1	1	2		1	1	2	1	1	
5	Джампинг	10	1	1	1	2		2	1	1	1	
6	Дыхательные упражнения	10	1	1	1		2		2	2	1	
7	Контрольные испытания и тесты.	4				2						2

	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>								
--	---------------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

### Календарный учебный график

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		<b>Раздел 1 Введение в программу»</b> Понятия детский фитнес. Знакомство с видами фитнеса. Правила техники безопасности.	1		беседа, презентация		наблюдение
2		Правила техники безопасности. Беседа «Здоровье в моих руках»	1		беседа		Входная диагностика наблюдение
3		<b>Раздел 2.</b> Общеразвивающие упражнения базовые упражнения на развитие мышц, шеи, рук, ног, стоп	1		практическое занятие		наблюдение
4		ОРУ «База», «Баланс», растяжка мышц спины	1		практическое занятие		наблюдение
5		ОРУ упражнения на пресс. Классическая аэробика. Дыхательная гимнастика	1		практическое занятие		наблюдение
6		ОРУ закрепление базовых прыжков «База», «Баланс»	1		практическое занятие		наблюдение
7		Строевые упражнения. Упражнения в хотьбе.	1		практическое занятие		наблюдение
8		Упражнения для плечевого пояса	1		практическое занятие		наблюдение
9		Упражнения для ног	1		практическое занятие		наблюдение
10		ОРУ. Закрепление упражнений «Носок», «Пятка»	1		практическое занятие		наблюдение
11		ОРУ закрепление базовых прыжков «База», «Баланс»			практическое занятие		наблюдение

12		Комплексы ОРУ	1		практическое занятие		наблюдение
13		Комплексы ОРУ	1		практическое занятие		наблюдение
14		Комплексы ОРУ	1		практическое занятие		наблюдение
15		<b>Раздел 3.</b> Танцевальные упражнения. Правила ТБ. Выполнения танцевальных упражнений на батутах	1		практическое занятие		наблюдение
16		Основные базовые танцевальные упражнения на батутах	1		практическое занятие		наблюдение
17		Базовые танцевальные упражнения: препарсьен, стреп-шаг, стрейч растяжка	1		практическое занятие		наблюдение
18		Базовые танцевальные упражнения: препарсьен, плие растяжка, поинд	1		практическое занятие		наблюдение
19		Базовые танцевальные упражнения: хоп	1		практическое занятие		наблюдение
20		Базовые танцевальные упражнения: джамп	1		практическое занятие		наблюдение
21		Базовые танцевальные упражнения: лип	1		практическое занятие		наблюдение
22		Базовые танцевальные упражнения: лов бук	1		практическое занятие		наблюдение
23		Базовые танцевальные упражнения флет бэк	1		практическое занятие		наблюдение
24		Базовые танцевальные упражнения: флекс	1		практическое занятие		наблюдение
25		Базовые танцевальные упражнения: бомб	1		практическое занятие		наблюдение
26		Базовые танцевальные упражнения: батман	1		практическое занятие		наблюдение
27		Базовые танцевальные упражнения: батман тандю	1		практическое занятие		наблюдение
28		Базовые танцевальные упражнения: деми плие	1		практическое занятие		наблюдение
29		<b>Раздел 4.</b> <b>Классическая аэробика.</b> Понятие аэробика. Основные шаги	1		практическое занятие		наблюдение
30		Разучивание основных шагов: марш ,стрэдл	1		практическое занятие		наблюдение

31		Разучивание основных шагов: степ-тач	1		практическое занятие		наблюдение
32		Разучивание основных шагов: мамбо	1		практическое занятие		наблюдение
33		Разучивание основных шагов: грэп-вайн	1		практическое занятие		наблюдение
34		Разучивание основных шагов:кросс-стэп	1		практическое занятие		Промежуточная диагностика
35		Различные виды аэробики	1		практическое занятие		наблюдение
36		Разновидности бега	1		практическое занятие		наблюдение
37		Прыжки, наклоны	1		практическое занятие		наблюдение
38		Выпады	1		практическое занятие		наблюдение
39		<b>Раздел 5 . Стрейчинг</b> Что такое стрейчинг	1		практическое занятие		наблюдение
40		Махи ногами: классические, перекрестные	1		практическое занятие		наблюдение
41		Выпады в сторону	1		практическое занятие		наблюдение
42		Растяжка спины	1		практическое занятие		наблюдение
43		Растяжка рук	1		практическое занятие		наблюдение
44		Упражнения на пресс	1		практическое занятие		наблюдение
45		Упражнения на пресс	1		практическое занятие		наблюдение
46		Упражнения на грудь	1		практическое занятие		наблюдение
47		Упражнения на грудь	1		практическое занятие		наблюдение
48		Упражнения на грудь и пресс	1		практическое занятие		наблюдение
49		<b>Раздел 6. Джампинг.</b> Что такое джампинг	1		практическое занятие		наблюдение
50		Базовые упражнения на батуте	1		практическое занятие		наблюдение
51		Упражнение «База», «Сайгу-сайгу»!	1		практическое занятие		наблюдение
52		Упражнение «Баланс», «сед»	1		практическое занятие		наблюдение
53		Упражнение «Бег», «Спринт»	1		практическое занятие		наблюдение
54		Упражнение «носок», «бит»	1		практическое занятие		наблюдение
55		Упражнение	1		практическое		наблюдение

		«ножницы», «пятка»			занятие		
56		Упражнение «Мельница», «скручивание»	1		практическое занятие		наблюдение
57		Упражнение «степ», «пони»	1		практическое занятие		наблюдение
58		Прыжки «1:1», два на два, упражнение «Ласточка»	1		практическое занятие		наблюдение
59		<b>Раздел 7. Дыхательные упражнения.</b> Энергичная хотьба	1		практическое занятие		наблюдение
60		Дыхательные упражнения стоя	1		практическое занятие		наблюдение
61		Дыхательные упражнения стоя	1		практическое занятие		наблюдение
62		Дыхательные упражнения стоя	1		практическое занятие		наблюдение
63		Дыхательные упражнения сидя	1		практическое занятие		наблюдение
64		Дыхательные упражнения сидя	1		практическое занятие		наблюдение
65		Дыхательные упражнения сидя	1		практическое занятие		наблюдение
66		Дыхательные упражнения в передвижении	1		практическое занятие		наблюдение
67		Дыхательные упражнения в передвижении	1		практическое занятие		наблюдение
68		Дыхательные упражнения в передвижении	1		практическое занятие		наблюдение
69		Раздел 8. Контрольные испытания.	1		практическое занятие		итоговая диагностика
70		Аэробные, силовые упражнения комплексы упражнений	1		практическое занятие		итоговая диагностика
71		Комплекс оздоровительных упражнений	1		практическое занятие		итоговая диагностика
72		Составление музыкальной программы. Выступление в группе	1		практическое занятие		итоговая диагностика

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение:

Хореографический класс, оборудованный зеркалами и станками

Инвентарь:

- магнитофон,
- гимнастические коврики-15 шт.,
- батут с ручкой- 15 шт.,
- скакалки-15 шт.
- фитболы-15 шт.-
- мяч гимнастический «Anti-Burst», 55 см - 15 шт.
- мяч для фитнеса «Фитбол с рожками» - 15 шт.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

### **Кадровое обеспечение программы.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и прошедший специальную подготовку.

Педагог должен владеть методами и формами обучения, современными педагогическими технологиями знать закономерности возрастного развития обучающихся

### **2.3. Методическое обеспечение**

Теоретические основы методического обеспечения программы связаны с положениями и теориями:

- социального воспитания в учреждениях дополнительного образования (А.В. Мудрик, Б.В. Куприянов, и др.);
- специфики психолого-педагогического взаимодействия в учреждениях дополнительного образования (М.Б. Коваль, Л.Н. Буйлова, Б.А. Дейч и др.);
- формирования профессиональной компетентности педагога дополнительного образования (Л.И. Боровиков, И.И. Фришман и др.);
- о педагогическом потенциале хореографии (А.С. Фомина).

#### **Методы обучения:**

На занятиях применяется следующий комплекс методов обучения:

- Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, инструктаж;
- Наглядные методы: показ, работа с зеркалом, видеообраз;
- Практические методы: упражнения, тренаж, репетиция;
- Поисковый метод, при котором обучающимся дается возможность самим сделать вывод на основе полученной информации;
- Соревновательный метод - данный метод требует от обучающихся максимального проявления физических, морально-волевых качеств личности, и соответственно, тренирует их;
- Метод анализа и последующего синтеза: разделить танцевальную композицию на отдельные движения с помощью фиксации положений тела, отработать их отдельно, и снова соединять;
- Метод моделирования художественного образа в танце джампинга;
- Метод интегрирования разных подходов.

**Педагогическими технологиями** в данной программе являются:

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- здоровьесберегающие технологии в фитнесе, аэробике.

**Структура занятия** фитнесом включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

*Разминка.* Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

*Основная часть.* Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику, упражнения со снарядами и хореографические элементы, прыжки на батутах, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

*Заключительной частью* занятия является стрейчинг, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость,
- возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организм;
- понижить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Традиционные формы учебных занятий:

- по дидактической цели: - ознакомление с новым материалом; - закрепление изученного; - обобщения и систематизации;
- по основному способу проведения: - беседа; - самостоятельная работа;
- в основе - основные этапы учебного процесса: - вводное; - первичного ознакомления; - применение полученных знаний на практике; - повторения и обобщения; - контрольное; - комбинированное занятие.

Нетрадиционные формы учебных занятий по джампингу:

- Занятие --игра;
- видеозанятие;
- видеопрактикум;
- творческий отчет;
- занятие - зачет

#### **2.4. Формы аттестации:**

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

Диагностика результативности освоения данной программы проводится

три раза в год:

- сентябрь – входная
- декабрь - промежуточная
- май-итоговая

Входная диагностика проводится с целью выявления знаний, умений и навыков детей по данному виду деятельности, проводится в форме опросов, игр, бесед, викторин.

Промежуточная- фиксирует результат обучения за первое полугодие учебного года: степень усвоения обучающимися учебного материала, пробелы в их знаниях для корректировки программы на второе полугодие.

Итоговая диагностика выявляет уровень мастерства обучающихся, их творческие и физические способности, самостоятельность, помогает выявить степень усвоения обучающимися учебного материала, пробелы в их знаниях для корректировки программы. Проводится в форме тестовых опросов, соревновательных игр, эстафет.

### **2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)**

Для оценки достижений занимающихся планируемых результатов используется ряд диагностических методик.

Метод наблюдения. В основе метода лежит оценка визуальной картинкой действий занимающихся, её сравнение с ожидаемой - эталонной картинкой. Метод видео демонстрации. Сравнительный анализ джампинга за определённый период, его динамика развития.

Метод проверки правильности исполнения фигур. Для реализации этого метода используется учебник техники исполнения фигур

Метод тестирования. Проверка основных показателей и критериев джампинга с занесением результатов в диагностические карты.

Критерии оценки двигательных навыков обучающихся

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

Высокий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок

Средний уровень - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Низкий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### **Оценочные материалы**

ФИО	Критерии выполнения упражнений по разделам программы					
	ОРУ	танцев упражнения	класс. аэробика	стрейчинг	джампинг	итог

## **2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы**

Содержание и формы дополнительного образования детей должны обеспечивать сочетание воспитания и обучения. Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности»

Реализация воспитательной работы проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время и является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Целью воспитательной и внеучебной работы с всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации. (Приложение 3)

**Цель:** создание условий для разностороннего развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации.

### **Задачи:**

- способствовать адаптации, активизации и раскрытию интересов обучающихся;
- изучать потребности, интересы, склонности, личностные характеристики детей;
- формировать в обучающихся уверенность в своих силах, стремления к постоянному саморазвитию;
- воспитывать взаимоуважение, взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- создать условия для интеллектуального, эстетического, физического, коммуникативного, самовыражения личности обучающегося;
- развивать творческую деятельность;
- развивать активную жизненную позицию.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, нацелены на перспективу развития и становления личности обучающегося. Результаты достижения цели воспитания представлены целевыми ориентирами:

- воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающий судьбу Отечества как свою личную,

осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации;

-воспитание социально-личностных качеств обучающихся, умеющих мыслить неординарно и творчески, применять современные технологии, направленные на успешную социализацию личности в обществе;

-развитие инициативности, любознательности, способности к творчеству, стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой деятельности обучающихся в разных видах деятельности;

- формирование общей культуры.

### **Приоритетные направления воспитания:**

-гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

-патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

-духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

-эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

-трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

-экологическое воспитание-формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

-ценности научного познания воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

### **Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий**

#### **Формы воспитательной работы:**

- словесные (диспуты, дебаты, лекции);
- наглядные (выставки, музеи, экскурсии);
- практические (шефская активность, наставническая деятельность, участие в досуговых мероприятиях и конкурсах, показы спектаклей)

**Методы воспитательной работы:**

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики обучающихся разного возраста. К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с занятиями в объединении. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности.

Методы формирования сознания личности	Методы организации деятельности и формирования опыта поведения	Методы мотивации деятельности и поведения
Беседа, внушение, контроль, объяснение, пример, рассказ, совет, убеждение	Задание, поручение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение и другие	Одобрение, поощрение, создание ситуации успеха, соревнование, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний и другие

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	День знаний (день открытых дверей в детском объединении)	Воспитание ценности научного познания, стремления к получению знаний с учетом личных интересов и общественных потребностей	Знакомство с историей работы детского объединения	интеллектуальная игровая программа	сентябрь	педагог дополнительного образования
2	«Внимание дети»	Формирование культуры поведения участников дорожного движения	Обязанности пешехода и водителя при соблюдении безопасных правил дорожного движения	акция	сентябрь	педагог дополнительного образования
3	День воинской славы (Бородинское сражение и Куликовская битва)	Развитие исторической памяти и преемственности поколений, воспитание любви к Родине	Как и когда в России были введены Дни воинской славы. Историческая справка о событиях на Бородинском и Куликовом поле	музейный урок	сентябрь	педагог дополнительного образования
4	Международный день белой трости	Воспитание нравственных качеств личности, взаимоуважения, милосердия, взаимопомощи	Информация о людях и событиях, которым посвящен День белой трости	информационная минутка	октябрь	педагог дополнительного образования
5	День учителя	Воспитание ценности научного познания, уважения к труду	Профминутка о профессии учителя, первые учителя,	праздничный концерт-	октябрь	педагог дополнительного образования

		трудящимся, ориентация на трудовую деятельность	ценность и значимость этой профессии для обучения и воспитания подрастающих поколений	поздравление		
6	«Молоды душой» - День пожилого человека	Воспитание уважения к старшему поколению, формирование уважения к старшим, к памяти предков	День пожилого человека и события, связанные с ним. Роль дедушек и бабушек в семье	праздничный концерт-поздравление	октябрь	педагог дополнительного образования
7	День отца	Воспитание духовно-нравственных качеств личности на основе традиционных семейных ценностей	Роль и значимость отца в семье. Профессии родителей.	семейный капустник	октябрь	педагог дополнительного образования
8	Мамочка-лучшее слово на свете (День матери)	Воспитание духовно-нравственных качеств личности на основе традиционных семейных ценностей	Роль и значимость матери в семье. Раскрытие понятия «Родина-мать»	семейный гостиняя	ноябрь	педагог дополнительного образования
9	Мы едины-мы непобедимы (День народного единства)	Воспитание патриотизма, любви к Родине, формирование российской гражданской идентичности	Информация об исторических событиях. Роль Минина и Пожарского в истории.	тематический час «Разговоры от важном»	ноябрь	педагог дополнительного образования
10	День государственного герба РФ	Воспитание патриотизма, любви к Родине, формирование российской гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям	Значение государственных символов в истории развития государства	тематический час «Разговоры о важном»	ноябрь	педагог дополнительного образования

		гражданина				
11	Мы за ЗОЖ	Формирование экологической культуры, ценности к познанию себя, здорового образа жизни	Здоровый образ жизни: движение, правильное питание, отказ от вредных привычек, активный образ жизни	квест (конкурсная игровая программа)	ноябрь	педагог дополнительного образования
12	День волонтера и добровольца	Воспитание духовно-нравственных качеств личности, патриотизма, любви к Родине, формирование российской гражданской идентичности	Развитие и значение волонтерского и добровольческого движения в России. Уборка территории Центра	трудовой десант	декабрь	педагог дополнительного образования
13	Мы сможем, мы поможем День инвалида	Воспитание духовно-нравственных качеств личности, патриотизма, любви к Родине, формирование российской гражданской идентичности	Особенности жизни людей с ограниченными возможностями здоровья. Забота государства и граждан о людях с ОВЗ	праздничный концерт-поздравление	декабрь	педагог дополнительного образования
14	Новогодние чудеса	Формирование эстетической культуры на основе традиционных российских духовных ценностей	Особенности празднования Нового года в России и других странах.	праздник	декабрь	педагог дополнительного образования
15	День героев Отечества. День неизвестного солдата	Развитие исторической памяти и преемственности поколений, воспитание любви к Родине Формирование	Могила неизвестного солдата-символ мужества и отваги советских солдат.	музейный урок	декабрь	педагог дополнительного образования

	День Конституции РФ	российской гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина	Главный документ государства Российского. Права и обязанности граждан.			
16	«Рождественские встречи»	Воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России	История рождественских праздников, обряды и традиции	праздничный концерт	январь	педагог дополнительного образования
17	День освобождения Аксая от н/ф захватчиков	Развитие исторической памяти и преемственности поколений, воспитание любви к Родине	История освобождения, города, подвиги аксайчан. Аксайская переправа.	музейный урок	январь	педагог дополнительного образования
18	Сталинградская битва	Развитие исторической памяти и преемственности поколений, воспитание любви к Родине	Роль и значение Сталинградской битвы в великой Отечественной войне 1941-1945 гг.	музейный урок	февраль	педагог дополнительного образования
19	День российской науки	Воспитание ценности научного познания, стремления к получению знаний с учетом личных интересов и общественных потребностей	История развития российской науки. Первые университеты. Торжество открытий российских ученых	библиотечный урок	февраль	педагог дополнительного образования
20	День защитника Отечества	Воспитание патриотизма, развитие активной гражданской позиции, исторической памяти и	Исторические факты, связанные с введением праздника в РФ. «Защитники Отечества-	тематический час «Разговоры о важном» Конкурс чтецов	февраль	педагог дополнительного образования

		преемственности поколений любви к Родине	герои всех времен»			
21	Святая должность на земле	Воспитание уважения к женщине- матери	Роль и значимость женщины-матери в обществе	праздничный концерт-поздравление	март	педагог дополнительного образования
22	«Крым наш»	Развитие активной гражданской позиции, исторической памяти и преемственности поколений любви к Родине	Исторические события, связанные с освобождением и развитием новой инфраструктуры Крыма.	тематический час «Разговоры о важном»	март	педагог дополнительного образования
23	100лет со дня выпуска газеты «Пионерская правда»	Историческое просвещение, сохранение культуры, повышение культурного уровня	Детская газета – ее роль и значение в развитии детского пионерского общественного движения	информационная минутка	март	педагог дополнительного образования
24	Здравствуй, масленица	Сохранение народных традиций, развитие творческих способностей	История развития праздника. Традиции и обряды. Масленичные гуляния.	праздничная игровая программа	апрель	педагог дополнительного образования
25	Он сказал поехали! (к Дню космонавта)	Историческое просвещение, формирование активной гражданской позиции	Исторический экскурс в развитие отечественной космонавтики. Летчики-космонавты уроженцы Ростовской области	музейный урок	апрель	педагог дополнительного образования
26	День здоровья	Формирование навыков здорового образа жизни	Пропаганда здорового образа жизни-	спортивная эстафета	апрель	педагог дополнительного образования
27	Мир профессий	Формирование активной гражданской позиции, трудовое	Знакомство с миром профессий востребованных в	профминутка	апрель	педагог дополнительного образования

		воспитание	Аксайском районе			
28	День добрых дел	Формирование активной гражданской позиции, трудовое воспитание	Участие в субботнике по благоустройству Мухиной балки	трудовой десант	апрель	педагог дополнительного образования
29	«Пасха радость нам несет»	Повышение культурного уровня, развитие творческих способностей, духовно-нравственное воспитание личности	История появления и развития праздника. Пасхальные традиции	праздничный концерт	май	педагог дополнительного образования
30	«И помнит мир спасенный» к 80-летию Победы в ВОВ	Развитие исторической памяти и преемственности поколений, воспитание любви к Родине	Возложение цветов к мемориалу павшим воинам на площади Героев	Участие в митинге	май	педагог дополнительного образования
31	День славянской письменности и культуры	Историческое просвещение, сохранение культуры, повышение культурного уровня	История зарождения и развития праздника	информационная минутка	май	педагог дополнительного образования
32	День защиты детей	Повышение культурного уровня, формирование эстетической культуры, развитие творческих способностей	История зарождения и развития праздника.	показ спектакля	май	педагог дополнительного образования

### Работа с родителями обучающихся

1	День открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к	презентация программы детского объединения	Игра – знакомство	сентябрь	педагог дополнительного образования
---	----------------------	---	--	-------------------	----------	-------------------------------------

		деятельности детского объединения	.			
2	Родительское собрание Избрание родительского комитете	Организация работы с родителями	Знакомство родителей с особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком.	беседа	сентябрь	педагог дополнительного образования
3	Родительские собрания	Сплочение родительского коллектива	Педагогическое просвещение родителей в вопросах воспитания	круглый стол	декабрь, май	педагог дополнительного образования
4	Экспресс- опросы родителей	Предотвращение сложных ситуаций	Корректировка деятельности коллектива	опрос	ноябрь, февраль, май,	педагог дополнительного образования
5	Консультации	Педагогическая помощь родителям в вопросах воспитания	Педагогическое просвещение родителей в вопросах воспитания	встречи с психологом	По запросу родителей	педагог дополнительного образования
6	Открытые занятия	Демонстрация достижений обучающихся	Демонстрация достижений обучающихся	показательные выступления	В теч. года	педагог дополнительного образования
7	Мастер-классы для родителей	Демонстрация достижений обучающихся	Индивидуальная работа с родителями	комплексы упражнений	В теч. года	педагог дополнительного образования
8	Совместные мероприятия и поездки	Сплочение коллектива	Общение взрослых и детей	Выезды, походы в кино, на природу	В теч. года	педагог дополнительного образования

### **Список литературы для педагога**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. -3-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021.
3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. -2-е изд., испр. и доп. -Москва: Издательство Юрайт, 2021.
4. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. М.: Спортакадемпредс, 2003.
6. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021.
7. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
8. Ротерс Т. Музыкально- ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
9. Фурманов А.Г., Юспа М.Б.Оздоровительная физическая культура:учебник для вузов – Минск: Тесей, 2003.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Диченкова А. М. Страна пальчиковых игр. Ростов н/Д: Феникс, 2012.
2. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. АСТ Издательство, 2001г
3. Шихи. К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Терра-Спорт, 2001.

## **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.

Следите, 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 стрейчинга.

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). 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 батутов.

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 вверх, 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

