


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Краснонивинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Краснонивинская  
СОШ»  
Е.В.Потрпалова  
Приказ № 180 от «31» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Джампинг»**

Возраст обучающихся: 6–7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Зайкова Екатерина  
Анатольевна, педагог  
дополнительного  
образования

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, нарушения и несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Особенно заметны отклонения *нервной системы и опорно – двигательного аппарата*.

В связи с этим нарастает потребность дошкольников в движении, достижении оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. Достичь заявленных потребностей невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Одной из таких форм является использование тренажеров. Батут - это отличный многофункциональный тренажер, который способен формировать *правильную осанку*. Упражнения на батуте способствуют укреплению вестибулярного аппарата, улучшению физической формы, развитию координации движений. Прыжки на батуте дают ощущение свободы, ребенок получает непередаваемый восторг и невесомость одновременно. При прыжках количество эндорфинов увеличивается, и гормон *счастья* в прямом смысле этого слова заполняет все тело ребенка.

Стремление восполнить вышеуказанные потребности дошкольников сделали для меня открытие в инновационной технологии- это «SKY Jumping» или «Детский джампинг». Технология «SKY Jumping» - это упражнения на круглых батутах со специальными ручками или без них.

Программа дополнительного образования не противоречит следующим нормативным документам:

- Конституция РФ от 25 декабря 1993 года, с изменениями от 30.12.2008;
- Конвенция о правах ребенка
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации No 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОО (СанПиНы 2.1.3049-13)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. No 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

**Отличительные особенности программы:** особенности движений при выполнении прыжков на батуте отличны от выполнения прыжков от упругой опоры. Прыжки на батуте позволяют выполнить физическую нагрузку, задействуя различные мышечные группы, формируют ощущение

владения собственным телом, развивают чувства развиваемых усилий за счёт умения управлять координационной структурой движений при выполнении прыжков.

**Адресат программы:** дети 6-8 лет, разного уровня развития физической подготовленности, имеющие медицинский допуск к занятиям прыжками на батуте.

**Срок реализации программы:** 1 года

**Объем программы:** 36 учебных часа

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса:** форма обучения групповая и индивидуальная, в очной форме с возможным использованием электронного обучения. Состав группы по 6 детей, занятие проходит 1 раза в неделю по 20- 25 минут. Занятия могут проводиться в утренние и вечерние часы, до приема пищи или через 40 минут после.

## **1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты**

**Цель:** формирование у старших дошкольников опорно-двигательного аппарата, а также укрепление мышечного корсета и суставов. Тренировка вестибулярного аппарата, сердечно- сосудистой системы и органов дыхания, улучшение осанки и профилактика плоскостопия.

### **Задачи:**

#### *Образовательные*

- Развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;

#### *Развивающие*

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно- сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

#### *Воспитательные*

- Закреплять знания о технике безопасности на батуте;
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- Содействовать формированию коммуникативных умений (инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности

### **1.3.Предполагаемый результат:**

Использование батутов в образовательной деятельности ДОУ положительно отразится на повышении качества работы по реализации задач физического развития детей старшего дошкольного возраста;

- Укрепление мускулатуры, выполнение движений на все группы мышц;
- Развитие чувства равновесия;
- Исправление осанки, улучшение состояния суставов и позвоночника;
- Помочь ребенку снять стресс, получить удовольствие от движения;

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Направление развития ребенка по образовательным областям.**

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса</b>
<b>Физическое развитие (здоровье)</b>	Развитие физических качеств (силовых, гибкости, выносливости и координации); Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать правила безопасности на занятиях.
<b>Социально - коммуникативное развитие</b>	Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться). Подсказывать детям образцы обращения к взрослым, зашедшим в группу («скажите: «проходите, пожалуйста»),

	<p>Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос</p>
<b>Художественноэстетическое развитие</b>	<p>Совершенствовать умение различать звучание музыкальных игрушек, детских музыкальных инструментов (погремушка, бубен, барабан и т.д). Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку.</p>
<b>Познавательное развитие</b>	<p>Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти все красные и т.п.). Знакомить с геометрическими фигурами (круг, квадрат, треугольник).</p>
<b>Речевое развитие</b>	<p>Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек. Повторять интересные потешки, и небольшие стихотворения.</p>

## **2.2. Средства для реализации программы:**

1. Беседы с детьми о ЗОЖ.
2. Индивидуальная работа.
3. Использование музыки разных жанров.
4. Использование различных направлений аэробики: ритмическая гимнастика, аэробика.
5. Игровые моменты, элементы, проблемные ситуации.
6. Итоговые выступления для родителей

## **2.3.Способы организации программы**

1. Оздоровительная гимнастика в игровой и доступной форме.

2. Аэробика
3. Сюжетно-игровые занятия.
4. Сюжетно-двигательные композиции
- . 4. Соревнования, развлечения, выступления.

### Учебный план

	Название раздела программы	1 год обучения		
		Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводный		1	10
2.	Основной			14
3.	Заключительный			11
		<b>36</b>		

## Тематическое планирование

<p><b>Сентябрь</b> 1 занятие</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. Знакомство с батутом.</p>
<p><b>Сентябрь</b> 3 занятия</p>	<p style="text-align: center;"><b>Вводная часть:</b></p> <p>Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. Знакомство с батутом. ОРУ с обручами. Планка.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Покажи осанку» и.п Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно выпрямляем правую и левую руку. (5 раз)</p> <p>-«Выросли ребята» и.п ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вниз, положить цветы, 2- и.п. (6-7 раз)</p> <p>-«Высокий друг» и.п ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2- ноги врозь, руки вверх. (10 раз)</p> <p>-«Спортивный бег » и. п ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте. (3- 5 раз)</p> <p>-«Круг» и.п лежа на спине на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно. (4-5 раз)</p> <p>-«Клумба» и.п лежа на животе, ноги и руки соединены. Качаемся (3 раза по 15 секунд)</p> <p>Релакс на спине 3 минуты</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Паровозик» 2-3 раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Найди домик » 2-3 раза</p> <p>-Релаксация. 3- 5 минут</p>
<p><b>Октябрь</b> 4 занятия</p>	<p style="text-align: center;"><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Качель» и.п Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Качаемся со стороны в сторону. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1-8 качание</p> <p>-«Кенгуру» и.п ноги вместе, держимся за ручки. Прыжки на месте. (10- 15 раз)</p> <p>-«Кролик Джордж» и.п ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед –назад. (10- 15 раз)</p> <p>-«Ловим комара» и. п ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- прыжок, хлопок над головой. 2- и.п (8 раз)</p> <p>-«Шарик» и.п сидя, ноги вытянуты вперед, руки на поясе, спина прямая. Прыжки сидя. (6- 7 раз)</p>

	<p>-«Лодка» и.п лежа на животе, ноги вместе, руки вперед, ладони соединены. Раскачиваемся вперед- назад. (5 раз) Релакс на спине. 3 минуты Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Игра средней подвижности «Хитрая лиса» 2-3 раза Игра средней подвижности «Волк и зайцы» 2-3 раза Релаксация. 3- 5 минут</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь</b> 4 занятия</p>	<p style="text-align: center;"><b>Вводная часть:</b></p> <p>Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. ОРУ с мячами. Планка</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Ветер» и.п Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Качаемся на месте. (1-8 раз) - «Подрастаем» и.п ноги вместе, держимся за ручки. Прыжки на месте в высоту. (10- 15 раз) - «Кузнечик Кузя» и.п ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед –назад. (10-15 раз) -«Карусель» и. п ноги вместе, руки в сторону. Прыжки вправо и влево. (3-4 раза) -«Бабочка» и.п сидя, ноги сгибаем в коленях, стопы максимально прижимаем к себе, спина прямая. Длительность 1- 2 мин -«Велосипед» и.п лежа на спине, крутим педаль правой ногой, затем левой (2 раза). Затем двумя ногами. 2 раза. -Релакс на спине. 3 минуты Танцевальные упражнения из основной части под музыку</p> <p style="text-align: center;"><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Игра средней подвижности «Найди место» 2-3 раза Игра средней подвижности «Гуси- лебеди» 2-3 раза Релаксация 3- 5 мин</p>
<p style="text-align: center;"><b>Декабрь</b> 4 занятия</p>	<p style="text-align: center;"><b>Вводная часть:</b></p> <p>-Инструктаж по технике безопасности при использовании батута -ОРУ с гантелями. Планка</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Перекат» и.п Ноги вместе, руки на поясе. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1-8. -«Перепрыгиваем лужи» и.п ноги вместе, держимся за ручки, затем без них.. Прыжки на месте с высоким подниманием колен. (10- 15 раз) -«Лучи солнца» и.п ноги слегка расставлены, руки вдоль</p>



	<p>туловища. 1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь, руки вверх. (10 раз)</p> <p>-«Скороходы» и. п ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- прыжок, хлопок над головой. 2- и.п (8 раз)</p> <p>- «Акробаты» и.п лежа на спине на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаемся на ноги, 1-4 - прыжок вверх, хлопок над головой. (4-5 раз)</p> <p>-«Корзинка» и.п лежа на животе, ноги и руки соединены. (3 раза по 15 секунд)</p> <p>-Релакс на спине. 3 мин.</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Хитрая лиса» 2-3 раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Волк и зайцы» 2-3 раза</p> <p>-Релаксация 3- 5 мин</p>
<p><b>Январь</b> 4 занятия</p>	<p style="text-align: center;"><b>Вводная часть:</b></p> <p>- Инструктаж по технике безопасности при использовании батута</p> <p>-ОРУ с помпонами. Планка</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Мелкий шаг » и.п Ноги вместе, руки вдоль туловища. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1-8</p> <p>-«Наклоны» и.п ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны в сторону (10- 15 раз)</p> <p>-«Флаг» и.п ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- правая рука вверх, левая и.п, 2- смена рук, прыжки попеременные вперед- назад. (10 раз)</p> <p>-«Каравай» и. п ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Прыжки вокруг себя, вправо и влево (по 4 раза)</p> <p>- «Хоп- прыжок» и.п ноги вместе, руки вдоль туловища.1,2,3, мелкий прыжок. 4- высокий. ( 4-5 раз)</p> <p>-«Улыбка» и.п сидя, ноги согнуты в коленях, руки за спину. 1- подняться, руки вверх, 2- и.п. (6- 7 раз)</p> <p>Релакс на спине 3 минуты</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Замри» 2-3 раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Два мороза» 2-3 раза</p> <p>-Релаксация 3- 5 мин</p>
<p><b>Март</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Вводная часть:</b></p> <p>-Инструктаж по технике безопасности при использовании батута.</p>

<p>4 занятия</p>	<p>-ОРУ с цветами. Планка</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Покажи цветок» и.п Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно выпрямляем правую и левую руку. (5 раз)</p> <p>-«Выросли цветы» и.п ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вниз, положить цветы, 2- и.п. (6-7 раз)</p> <p>-«Ветерок» и.п ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2- ноги врозь, руки вверх. (10 раз)</p> <p>-«Поезд» и. п ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте. (3- 5 раз)</p> <p>- «Поле» и.п лежа на спине на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно. (4-5 раз)</p> <p>-«Лейка» и.п лежа на животе, ноги и руки соединены. - Качаемся (3 раза по 15 секунд)</p> <p>Релакс на спине. 3 мин</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Воробьи и вороны» 2-3 раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Солнышко и дождик» 2-3 раза</p> <p>Релаксация 3- 5 мин</p>
<p>Апрель 4 занятия</p>	<p style="text-align: center;"><b>Вводная часть:</b></p> <p>-Инструктаж по технике безопасности при использовании батута</p> <p>-ОРУ. Планка</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Солнышко» и.п Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно поднимаем обе руки вверх. (5 раз)</p> <p>-«Ножницы» и.п ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- 8 махи руками перед собой, (3-4 раза)</p> <p>-«Подрастаем» и.п ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2- ноги врозь, руки вверх. (10 раз)</p> <p>-«Автобус» и. п ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте. (3- 5 раз)</p> <p>-«Поле» и.п лежа на спине на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно (4-5 раз)</p> <p>-Релакс на спине 3 мин</p>

	<p>-Танцевальные упражнения из основной части под музыку</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Воробьи и вороны» 2-3 раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Солнышко и дождик» 2-3 раза</p> <p>-Релаксация 3- 5 мин</p>
<p><b>Май</b> 2 занятия</p>	<p><b>Вводная часть:</b></p> <p>Инструктаж по технике безопасности при использовании батута.</p> <p>ОРУ с мячами. Планка</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Перекат» и.п Ноги вместе, руки на поясе. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1-8.</p> <p>-«Перепрыгиваем лужи» и.п ноги вместе, держимся за ручки, затем без них.. Прыжки на месте с высоким подниманием колен. (10- 15 раз)</p> <p>-«Автобус» и. п ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте. (3- 5 раз)</p> <p>- «Акробаты» и.п лежа на спине на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаемся на ноги, 1-4 - прыжок вверх, хлопок над головой. (4-5 раз)</p> <p>-«Корзинка» и.п лежа на животе, ноги и руки соединены. (3 раза по 15 секунд)</p> <p>-«Кролик Джордж» и.п ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед –назад. (10- 15 раз)</p> <p>-«Ловим комара» и. п ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- прыжок, хлопок над головой. 2- и.п (8 раз)</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Замри» 2-3 раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Два мороза» 2-3 раза</p> <p>-Релаксация 3- 5 мин.</p>
<p><b>Май</b> 2 занятия</p>	<p>Итоговое, отчетное занятие для родителей и детей.</p>

### **Инструкция по безопасному поведению на батуте:**

1. На батут без разрешения педагога не вставать, начинать движение (прыжки) только по команде взрослого;
2. На одном батуте одновременно может находиться только один человек.
3. Необходимо соблюдать технику прыжка: Прыжки осуществляются полной стопой, движения выполняются только за счет ног. Плечи, голова должны оставаться на том же уровне, как без прыжков;
4. При спуске с батута необходимо сначала остановиться, а затем аккуратно и спокойно сойти;
5. Запрещается прыгать на батуте вдвоем;
6. Запрещается сталкивать друг друга с батута;
7. Запрещается бегать вокруг батутов, между батутов передвигаться только шагом.

### **Литература**

- 1) Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.-160 с.
- 2) Д.П. Рыбаков. Методическое пособие. Комплекс упражнений на системе «ГИСА» в процессе рабочего дня. СПб.
- 3) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнесс-данс», Детство –пресс, СПб, 2007г
- 4) Фирилева Ж.Е., «Прикладная и оздоровительная гимнастика», «Детство-пресс», СПб, 2012г
- 5) Интернет- ресурсы ([www//SkyJumping](http://www//SkyJumping))