

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отделение Детский центр здоровья и спорта

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 1 от 26 августа 2016 г



Утверждаю:
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
К. В. Шевченко
Приказ № 362-д от 29 августа 2016г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Прыжки в воду»**

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
А.А.Селезнев,
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2016.

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отделение физкультурно-спортивного образования

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 1 от 26 августа 2016 г

Утверждаю:
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
_____ К.В. Шевченко
Приказ № 362-д от 29 августа 2016г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Прыжки в воду»**

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
А.А.Селезнев,
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2016.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Прыжки в воду» для детей 5-7 лет рассчитана на 3 года.

Актуальность программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни и необходимости создания двигательных основ физического воспитания в дошкольном возрасте, которые создают предпосылки для дальнейшего спортивного совершенствования. Этим определяется необходимость ранней спортивной специализации в видах спорта со сложной координацией движений, таких как прыжки в воду.

Программа направлена на укрепление здоровья и повышение уровня развития физических и психических качеств обучающихся в соответствии с их возрастными возможностями, развитие двигательного и интеллектуального потенциала детей.

В процессе занятий дети приобретают навыки плавания и выполнения элементарных акробатических, гимнастических, хореографических упражнений и прыжков на батуте и в воду. У детей формируются такие качества как смелость, целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность и ответственность, а так же устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, ведению здорового образа жизни. Одной из задач программы является выявление одаренных детей для последующего обучения и подготовки спортсменов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/ п	Наименование тем (разделов)	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Общая физическая подготовка		105	105
2	Специальная физическая подготовка		79	79
3	Техническая подготовка		76	76
4	Теоретическая подготовка	12		12
5	Контрольно-переводные испытания		2	2
6	Контрольные соревнования		3	3
7	Открытые занятия	-	4	4
8	Медицинское обследование	Не менее 1 раза в год		
Общее количество часов в год		12	269	281

2 год обучения

№ п/ п	Наименование тем (разделов)	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Общая физическая подготовка		90	90
2	Специальная физическая подготовка		90	90
3	Техническая подготовка		81	81
4	Теоретическая подготовка	10		10
5	Контрольно-переводные испытания		3	3
6	Контрольные соревнования		3	3
7	Открытые занятия	-	4	4
8	Медицинское обследование	Не менее 1 раза в год		
Общее количество часов в год		10	271	281

3 год обучения

№ п/ п	Наименование тем (разделов)	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Общая физическая подготовка		80	80
2	Специальная физическая подготовка		90	90
3	Техническая подготовка		93	93
4	Теоретическая подготовка	8		8
5	Контрольно-переводные испытания		3	3
6	Контрольные соревнования		3	3
7	Открытые занятия	-	4	4
8	Медицинское обследование	Не менее 1 раза в год		
Общее количество часов в год		8	273	281