

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 2 от 12 сентября 2016 г

Утверждаю:
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
К.В. Шевченко
Приказ № 382-д от 14 сентября 2016г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Прыжки на батуте и плавание»**

Возраст учащихся: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Иванова Е.Е.,
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2016.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка - правила техники безопасности; - правила пользования инвентарём; - правила поведения в спортивном зале; - гигиена и закаливание.	8
2.	Общая физическая подготовка	42
3.	Специальная физическая подготовка	54
4.	Психологическая подготовка	4
5.	Восстановительные мероприятия	4
6.	Участие в показательных занятиях, спортивных праздниках	4
7.	Работа с родителями	4
Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 30 недель, в год		120
Объем учебно-тренировочной работы, в неделю		4

АННОТАЦИЯ

на дополнительную образовательную программу

«Прыжки на батуте и плавание»

Программа разработана с целью укрепления здоровья и физического развития детей 6-9 лет посредством занятий прыжками на батуте и плаванием, а так же привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

На занятиях дети знакомятся с основами гимнастики, акробатики, хореографии, легкой атлетики, подвижных игр, прыжков на батуте, плавания и прыжков в воду. Это обеспечивает разностороннюю физическую подготовку, способствует правильному физическому развитию, удовлетворяет повышенную потребность детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в движениях и в результате положительно влияет на здоровье занимающихся. В программе используется большое разнообразие средств и методов тренировочного процесса, что позволяет избегать психологического и физического утомления детей в процессе тренировки.

В процессе занятий по программе дети становятся более дисциплинированными и организованными, что немаловажно для адаптации ребёнка в школе. Занятия ведутся в благоприятной эмоциональной обстановке, что способствует развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.