

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 № 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 на батуте»**

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 уроках	4
7.	Работа с родителями	4
Годовая учебно-тренировочная нагрузка – 28 недель. <div style="text-align: right;">Всего часов в год:</div>		120
Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю		4

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа «Прыжки на батуте» предназначена для детей 6-9 лет, имеющих допуск врача к занятиям прыжками на батуте, рассчитана на 120 учебных часов.

Целью программы является физическое и духовное развитие личности ребёнка, укрепление здоровья посредством занятий прыжками на батуте, а также выявление одаренных детей, которые могли бы продолжить обучение на следующих этапах подготовки спортсменов-батутистов.

На занятиях дети знакомятся с основами гимнастики, акробатики, хореографии, легкой атлетики, подвижных игр, прыжков на батуте. 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.

Программа предусматривает также воспитание дисциплинированности и организованности, что немаловажно для адаптации ребёнка в школе; предполагает обеспечение благоприятного эмоционального фона и формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.