

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

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 4 от 03.06.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГАНОУ СО «Дворец  
молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 464-д от 04.06.2021 г.

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

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

**Автор-составитель:**  
Осипов А.С.,  
старший тренер-преподаватель

Бордукова А.Ф.,  
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2021

# **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы подготовки резервного состава в спортивно-оздоровительных группах по прыжкам в воду и на батуте для учащихся 6-9 лет (авторы-составители: тренеры-преподаватели ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» Мамина Г.П., Чарова В.П., Кузьмина Н.М., Осипов А.С.) и дополнительной общеразвивающей программы «Прыжки на батуте» для учащихся 6-9 лет (автор-составитель: тренер-преподаватель Бордукова А.Ф.)

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность** программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, творческой самореализации личности ребенка в процессе физкультурной тренировки.

Особенность данной программы основана на комплексном подходе к обучению и оздоровлению занимающихся, который заключается в использовании синтеза общей физической подготовки и основ разных видов спорта, что позволяет детям наработать большой объём двигательных навыков.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания, прыжков на батуте и плавания, а также многолетнего личного опыта тренеров-преподавателей.

Сочетание двух видов спорта обеспечивает разностороннее положительное воздействие на организм и психику ребенка.

Программа составлена в соответствии с учётом возрастных физиологических и психологических особенностей детей возрастной категории от 6 до 9 лет (Приложение 1).

Работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на осознание резервов и возможностей собственного организма, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта, а также на гармоничное развитие всех физических качеств в процессе тренировки.

**Форма** организации занятий – групповая. (Группы смешанные - мальчики и девочки).

Наполняемость групп – не более 15 человек.

**Срок реализации** программы 1 год (с сентября по май), что составляет 36 учебных недель, **объём программы** при этом составляет 144 часа.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (80 мин.) – 40мин. прыжки на батуте, 40 мин. плавание.

Применяемые педагогические **методы**:

- Словесный – объяснение материала (беседа, рассказ);

- Наглядный – показ (демонстрация упражнения тренером, старшими учениками, схематичный показ с использованием моделей человека, иллюстративного материала);
- Практический –тренировочные упражнения, направленные на развитие физических качеств, обучение технике плавания и прыжков на батуте);
- Соревновательный;
- Игровой.

## **2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель** программы: Укрепление здоровья и физического развития учащихся посредством занятий прыжками на батуте и плаванием, а также привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи** программы:

1. овладение основами прыжков на батуте;
2. овладение навыками плавания, элементами спортивных способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», и «дельфин»;
3. формирование и закрепление навыков личной гигиены и самоконтроля;
4. формирование устойчивого интереса к плаванию и прыжкам на батуте, как видам спорта;
5. формирование навыков здорового образа жизни;
6. укрепление опорно-двигательного аппарата детей,
7. развитие таких качеств, как организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, упорство, внимательность и т.д.;
8. развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения;
9. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
10. выявление одарённых детей;
11. привлечение родителей и учащихся к сотрудничеству с педагогическим коллективом.

К освоению дополнительной общеразвивающей программы «Прыжки на батуте и плавание» допускаются дети 6-9 лет, не имеющие серьёзных отклонений в здоровье и имеющие допуск врача к занятиям прыжками на батуте и плаванием.

### 3. Содержание общеразвивающей программы

**Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>
1.	Теоретическая подготовка - правила техники безопасности; - правила пользования инвентарём; - правила поведения в спортивном зале и бассейне; - гигиена и закаливание.	8	8		Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	52	2	50	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	68	4	64	Наблюдение
4.	Психологическая подготовка	4	2	2	Беседа, игра
5.	Восстановительные мероприятия	4		4	Наблюдение
6.	Открытые занятия	4		4	Наблюдение, беседа, отзывы родителей
7.	Работа с родителями	4		4	
Объем учебно-тренировочной работы, в неделю		4			
Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 недель, в год		144	12	132	

В течение учебного года дети также могут принять участие в соревнованиях и спортивных праздниках. Посещение данных мероприятий не включено в учебно-тематический план и не является обязательным. Праздники: «Майская радуга», показательные выступления на «День открытых дверей» (в качестве зрителей). Два раза в год проводятся соревнования, где каждый ребёнок может присутствовать в качестве зрителя,

а наиболее успешно освоившие программу и допущенные тренером до соревнований могут в них участвовать. Детям, выполнившим разрядные требования присваивается разряд приказом по ГАУДО СО «Дворец молодёжи». В конце учебного года проводятся соревнования по плаванию, в которых ребёнок может принять участие только с разрешения тренера.

## **Содержание учебного плана**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### *Правила техники безопасности.*

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения в раздевалках, душевых, в бассейне. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Приёмы самостраховки.

#### *Правила пользования инвентарём.*

Правила пользования батутом, гимнастической стенкой, акробатической дорожкой,разделительными дорожками, ластами, плавательными досками, и т.д.

#### *Правила поведения в спортивном зале и бассейне.*

Требования к занимающимся в спортивном зале и бассейне. Организация занимающихся при входе и выходе из спортивного зала, бассейна, при переходе из спортивного зала в бассейн и обратно. Правила поведения в раздевалках, душевых, туалетах, питьевой режим.

#### *Гигиена и закаливание.*

Режим дня. Значимость соблюдения личной и общественной гигиены. Значение домашнего задания по физической подготовке. Основные правила личной гигиены.

Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание в домашних условиях. Закаливание при занятиях прыжками на батуте и плавании.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Ходьба: с высоким подниманием бедра, руки на поясе; с махами, вперед/ назад, руки вперёд; с касанием маховой ноги: колена, носка; с координацией движений рук и ног; на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с закрытыми глазами.

Бег: медленный, в среднем темпе 300-400 м; с ускорением; с выполнением упражнения по команде: «Стой!» (основная стойка), «Сесть!» (сед упор руками сзади, передвижение вперед, назад с помощью рук), «Лечь!» (упор лежа, передвижение на руках вперед, назад).

Прыжки: на месте с различным положением рук/ног и со сменой положения; в длину с места; на двух ногах; с продвижением вперед с выполнением различных упражнений (повороты, группировки, складки, разножки и т.д.), с различным положением рук (вниз, вверх, круговые движения); Прыжки в длину с двух - трёх шагов, с разбега со сменой положения ног в воздухе. Прыжок в «шпагат». Выпрыгивание из приседа. Прыжки через скакалку.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### *Гимнастика.*

Строевая подготовка: шеренга, колонна, круг. Команды: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом», «Разойдись», приветствие. Передвижение в колонне по одному. Перестроения: «В колонну по два», «В колонну по три»

Гимнастический шаг: на носках, пятках, наружных сводах стопы, внутренних сводах стопы, перекатом с пятки на носок, с носка на всю стопу, вперед, назад; шаг махом прямой ноги вперед, назад; передвижение в полуприседе; шаг выпадом; танцевальные шаги. Ходьба с различным положением рук.

Наклоны вперед с прямой спиной, с максимальным сгибанием тела / до касания ладонями пола и грудью ног, то же сидя; наклоны в сторону, назад в стойке ноги врозь, с подниманием рук вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь с различным положением рук. Наклоны туловища в седе ноги вместе и в седе ноги врозь Поднимание и различные движения ног сидя на полу, скамейке, лёжа на спине, в висе на гимнастической стенке, перекладине. Круговые движения ногами, руками, туловищем, головой, предплечьями, стопой и т.д. в различных положениях.

#### *Акробатика.*

Группировка из седа, основной стойки, положения лёжа. Перекат вперед и назад на спине в группировке; на животе руки вверх; на груди с захватом голеней. Перекат в сторону в группировке из упора стоя на коленях, из упора присев.

Стойка на лопатках в группировке из положения лёжа. Стойка на лопатках с прямыми ногами с помощью и без помощи рук.

Кувырок вперед из упора присев, в сед ноги врозь; в сед в группировке; в упор присев. Кувырок вперед из широкой стойки в исходное положение. Кувырок вперед через обруч; в длину. Кувырок вперед с прямыми ногами из узкой стойки в исходное положение.

Кувырок назад из упора присев, из широкой стойки, из узкой стойки с завершением кувырка в различных положениях.

Стойка на голове в группировке из упора присев. Стойка на голове.

Стойка на руках из упора лёжа, ноги на гимнастической стенке. Стойка на руках толчком одной, махом другой у гимнастической стенки. Стойка на руках толчком двух ног у гимнастической стенки.

Мост из положения стоя с опорой на гимнастическую стенку. Мост из положения лежа с помощью и самостоятельно. Мост с опорой на одну руку и одну ногу, передвижение вперед и назад. Переворот в сторону.

#### *Специальные упражнения.*

Наклоны: стоя, ноги вместе; ноги врозь; вперед, назад, в сторону, с различным положением рук; темповые наклоны. Наклон сидя, ноги вместе; ноги врозь. Полушпагат. Наклоны вперед, назад в полушпагате.

Шпагат поперечный. Пружинистые движения в шпагате. Шпагат прыжком.

Шпагат продольный на левую, правую ногу. Пружинистые движения в шпагате, наклоны вперед, назад.

Сгибание, разгибание стопы. Пружинистые движения в седее на пятках.

Стойка на носках с различными положениями рук. Прыжок на прямых ногах на опору 5-10 см.

#### *Хореография.*

Упражнения у опоры: отведение ноги назад на носок, махи ногами на 45, 90 градусов и выше, медленное поднимание ног на 45, 90 градусов и выше; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе – ноги врозь, с разведением на 45 градусов.

#### *Батут.*

1. Хождение по сетке.
2. Прыжки на двух ногах: руки на пояс, руки вверх, руки вниз, с круговым движением рук; прыжки с поворотами 180, 360, 540 градусов; прыжок на колени, на четвереньки; прыжок в сед; прыжок в группировке, складке ноги вместе, складке ноги врозь.
3. прыжки на живот и на спину в различных положениях (в группировке, складке ноги вместе, прогнувшись).
4. Серия прыжков: группировка, согнувшись ноги вместе, ноги врозь.
5. Прыжки с поворотами на 180, 360 градусов на спину, на живот, в сед.
6. Прыжки со вставанием со спины, с живота, из седа, с четверенек с поворотом на 180, 360 градусов.
7. Перекаты с живота на спину, со спины на живот, из седа на живот, на спину, со спины назад на ноги и т.д.
8. Прыжки с вращением от 3 до 4 четвертей вперёд, назад, из различных исходных положений: с четверенек, с колен, с ног.

Выбор средств, методов, а также набора изучаемых элементов зависит от спортивной подготовленности занимающегося, от его способностей, возможностей его функциональных систем, и определяется тренером - преподавателем в строго индивидуальном порядке.

#### *Вода.*

1. Дыхание в воде.
2. Работа рук и ног в воде, плавание в нарукавниках, с досочкой, скольжение по воде.
3. Координированная работа рук и ног в соответствии со стилем плавания (кроль: на груди, на спине; брас; баттерфляй).
4. Плавание в ластах, ныряние.
5. Прыжки с тумбочки, с трамплинов 1, 3 и 5 метров.
6. Выполнение в воде батутных элементов (салто вперёд, назад).
7. Плавание и удержание под водой на задержке дыхания.
4. **Психологическая подготовка**

Для детей, обучающихся прыжкам на батуте и плаванью, особое психологическое значение имеют преодоление таких трудностей как страх воды, страх высоты и безопорного положения тела во время прыжков на батуте.

Психологическая подготовка включает:

1. Создание ситуаций, требующих проявления терпения, настойчивости, преодоления неприятных ощущений.

2. Педагогическое наблюдение: развитие мотивации, двигательной памяти, эмоциональной стабильности, стрессоустойчивость, способность к концентрации внимания, индивидуальные качества личности: аккуратность, вспыльчивость, дисциплинированность, организованность.

3. Индивидуальные беседы с обучающимися и родителями по итогам педагогического наблюдения.

4. Моделирование соревновательных условий и ситуаций для адаптации детей к усложнённым психологическим условиям и проявления морально-волевых качеств.

### **5. Восстановительные мероприятия.**

В качестве рекомендаций: прогулки на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны, витаминизация, в зимний период – светотерапия.

Применяемые на учебно-тренировочных занятиях: свободные прыжки на батуте и занятия ОФП, свободное плавание, игра в мяч на воде и в спортивном зале.

### **6. Участие в открытых занятиях.**

Один раз в полугодие проводятся недели открытых занятий для родителей, на которых родители могут увидеть, как проходит учебно-тренировочный процесс, задать тренеру-преподавателю вопросы, оставить письменный отзыв. (Приложение 1)

### **Работа с родителями**

Родительские собрания. Индивидуальные беседы и консультации по вопросам: гигиены, закаливания, особенностей физического развития детей стершего дошкольного и младшего школьного возраста.

## **4.Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся должны владеть следующими знаниями:

1. о прыжках на батуте и плавании, как видах спорта и знание специальной терминологии;

2. о правилах поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале и бассейне;

3. о приёмах личной и общественной гигиены;

4. о приёмах страховки и самостраховки, а также технике безопасности;

5. о ценности ведения ЗОЖ и занятий спортом;

умениями:

1. владеть основными элементами и техникой прыжков на батуте;

2. уметь организовать самостраховку;
3. уметь держаться на воде и самостоятельно проплывать 10 метров вольным стилем;

### **Метапредметные и личностные результаты**

В процессе обучения у детей формируются:

1. умение видеть ошибки при выполнении учебных заданий лично и другими детьми, способность их исправить;
2. умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией и требованием педагога;
3. умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
4. умение оценивать красоту телосложения и осанки человека;
5. ответственно относиться к обучению и режиму учебно-тренировочных занятий;
6. коммуникативные навыки: уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, способностям, возможностям;
7. ценности здорового и безопасного образа жизни;
8. умения преодолевать трудности, усталость, страх.

# **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

## **1. Условия реализации общеразвивающей программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал.
2. Батут – 7 шт. из них 1 – «ловушка».
3. Перекладина высокая и низкая.
4. Гимнастическая стенка.
5. Поролоновые маты.
6. Гимнастические маты.
7. Музыкальное сопровождение.
8. Тумбы для прыжков.
9. Акробатическая дорожка.
10. Ручные резиновые эспандеры.
11. Плавательный бассейн.
12. Разделительные дорожки, использующиеся в качестве плавательного страхующего средства.
13. Вышки прыжковые – 2 шт., трамплины прыжковые – 2 шт.
14. Ласты.
15. Плавательные доски.
16. Шесты для страховки 1,5 и 3 метра
17. Мячи, шайбы.

### **2. Формы аттестации и оценочные материалы**

В течение учебного года тренер преподаватель ведёт оперативный контроль (педагогическое наблюдение) за уровнем освоения учащимися программы, а также выявляя наиболее способных детей. Посредством педагогического наблюдения педагог отслеживает уровень приобретённых знаний и умений обучающегося, скорость освоения программы, качество исполнения, требовательность к собственному исполнению, готовность ребёнка к изучению новых элементов, отсутствие страха перед новыми элементами и т.д.

Два раза в год – в декабре и мае проводятся открытые занятия. Открытое занятие является средством **отслеживания образовательных результатов**. По окончании открытого занятия родители оставляют письменные отзывы (Приложение 2). Результаты освоения программы демонстрируются всеми обучающимися на открытых занятиях, а также на соревнованиях, обучающимися, освоившими соревновательную программу и допущенными тренером к соревнованиям.

### **3. Методические материалы**

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

1. Модель человека для моделирования алгоритма движений при выполнении элементов;

2. Видео подборка с изображением эталонного исполнения изучаемых элементов (батут, вода);

3. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, – Минск: РИВШ, 2010;

4. Фотоматериалы: «История плавания в фотографиях», «российские и зарубежные пловцы»;

5. Иллюстрации: «Техника плавания кроля на груди», «Техника плавания кроля на спине», «Техника плавания брасс», «Техника плавания дельфин», «Техника стартов», «Техника поворотов».

**Возрастные особенности  
детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста**

*Психологические:*

1. Непроизвольность восприятия и внимания;
2. Доминирование механической памяти;
3. Развитие воображения;
4. Наглядно-образное мышление;
5. Слабость волевой регуляции (трудность между выбором «хочу» и «надо»)

*Анатомо-физиологические:*

1. Скелет детей 6 лет характеризуется значительным количеством хрящевой ткани, чрезмерно подвижными суставами и легко растягивающимися связками.

2. Мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища.

С физиологической точки зрения старший дошкольный и младший школьный возраст – это время бурного физического роста, когда у детей быстро увеличивается длина и масса тела, когда особенно очевидна дисгармония в физическом развитии, когда она явно опережает нервно-психическое развитие ребёнка. Это сказывается во временном ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях.

Для детей данного возраста характерен невысокий уровень произвольности в поведении, они весьма импульсивны и не сдержаны. Детям сложно самостоятельно преодолевать трудности, с которыми они сталкиваются в обучении. Поэтому в данном возрасте важно учить детей ставить цели своей деятельности, настойчиво добиваться их достижения, то есть учить их самостоятельности.

## Приложение 2

### АНКЕТА

Уважаемые родители, приглашаем Вас принять участие в анкетировании.  
Целью анкетирования является сбор информации, которая в дальнейшем будет использована для оптимизации учебного процесса.

Просим Вас внимательно и искренне ответить на вопросы анкеты.

**Дата и время открытого занятия** \_\_\_\_\_

**Тренер-преподаватель** \_\_\_\_\_

**1. По какому принципу Вы выбрали данный Детский центр здоровья и спорта для ребёнка?**

1. В данном Центре есть желаемый вид спорта;
2. Центр находится достаточно близко к дому;
3. в Центре работают опытные тренеры-преподаватели;
4. удобный режим занятий;
5. Центр качественно оборудован, удовлетворяет всем требованиям;
6. другое \_\_\_\_\_

**2. Чем Вы руководствовались при выборе тренера-преподавателя?**

1. Рекомендациями знакомых;
2. высокой квалификацией тренера-преподавателя;
3. результатами обучающихся;
4. случайным выбором;
5. другое \_\_\_\_\_

**3. Посещаете ли Вы другие секции Детского центра здоровья и спорта?**

1. да;
2. нет.

**4. Определите, пожалуйста, цель посещения Вашим ребёнком Детского центра здоровья и спорта/[Вы можете отметить 2-3 цели]:**

1. поддержать и улучшить здоровье;
2. овладеть выбранным видом спорта;
3. улучшить телосложение и осанку;
4. иметь дополнительную возможность общения ребёнка со сверстниками;
5. развить силу, ловкость и другие физические качества;
6. достичь высоких спортивных показателей, участвовать в соревнованиях;
7. сформировать заинтересованность в здоровом образе жизни;
8. другое \_\_\_\_\_

**5. Позволило ли данное открытое занятие полностью оценить результаты обучения Вашего ребёнка?**

1. Да;
  2. не в полной мере;
  3. нет [напишите почему] \_\_\_\_\_
- 
- 

**6. Какие изменения Вы отметили у своего ребёнка в конце обучения в Детском центре здоровья и спорта?**

1. Оздоровление ребёнка - стал меньше болеть простудными заболеваниями;
2. техническое выполнение основных спортивных элементов;
3. развитие таких качеств, как смелость, решительность, упорство, стрессоустойчивость;
4. развитие самостоятельности и самоорганизованности;
5. повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
6. желание и умение добиваться лучших результатов, стремление к победе;
7. другое \_\_\_\_\_

**7. Будете ли Вы рекомендовать Детский центр здоровья и спорта Дворца Молодёжи своим друзьям и знакомым?**

1. да;
2. нет.

**8. Ваши предложения и замечания по усовершенствованию образовательного процесса:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Благодарим за участие в анкетировании!*

## **Список литературы**

1. Брагина Н. П. «Программа уроков начального обучения», Т., 1999.
1. Викулов А. Д. Плавание,- М.: Владос-пресс, 2003.
2. Гаранин С.А. Прыжки на батуте. – Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Уссурийск. Изд. УГПИ, 2007г. -272с.
3. Гончар И.Л. Теория и методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Одесса, 2006г.
4. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. М: ФК и С -1983г.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт – 2004 г.
6. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998. 270с.
7. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт. 1976. 256 с.
8. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб.: 1993. 36 с.
9. Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Индивидуальный подход в обучении плавания детей - М, 2003г.
10. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)
11. Храпкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие С: Просвещение – 1978 г.
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г.№1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. М.:2015

## **АННОТАЦИЯ**

на дополнительную образовательную программу по прыжкам на батуте и обучению плаванию.

Программа разработана с целью совершенствования физического и психологического развития детей, укрепления их здоровья, а также повышения двигательной активности средствами учебно-тренировочных занятий. Программа рассчитана на 144 учебных часа.

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

Программа предусматривает также привитие дисциплинированности и организованности, что немаловажно для адаптации ребёнка в школе. Предполагает создание благоприятного эмоционального фона и привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ.

Рекомендуется для образовательных учреждений всех типов, имеющих соответствующую материальную базу и кадровый потенциал.