

**ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ В**  
**ПЛАТНЫХ ГРУППАХ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год, 87 часов

**Возрастная категория:** 5-9 лет

**Состав группы:** до 20 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется** на внебюджетной основе

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 19690

**Авторы-составители:** *Захарчук Анна Николаевна* – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по спортивной гимнастике МБУ ДО ДЮСШ №1 им. С.Т. Шевченко, мастер спорта России;

*Кукарека Марина Васильевна* – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по спортивной гимнастике МБУ ДО ДЮСШ №1 им. С.Т. Шевченко, мастер спорта России;

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 5 лет до 9 лет.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Объем программы** – 87 часов.

**Срок программы** – 1 год.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут).

**Особенности организации образовательного процесса.**

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать беседы, презентации, групповые учебно-тренировочные занятия, хореографические и открытые занятия.

## Число учащихся в платных спортивно-оздоровительных группах

Наименование этапа	Год обучения	Возраст зачисления в группу	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	5 - 9 лет	10 человек	20 человек	2

### Цель и задачи программы.

Цель - углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме.

Задачи программы:

- обучение детей акробатическим упражнениям;
- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных детей;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- пропаганда физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на три этапа обучения:

- I этап – начальное обучение. Набор в группы детей 5-9 лет;
- II этап – формирование и закрепление основных двигательных умений и навыков;
- III этап – углубленное усвоение акробатических элементов.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы - максимум, независимо от возраста».

**Примерный годовой план-график учебно-спортивной  
работы в платных спортивно-оздоровительных группах  
Недельная нагрузка - 2 часа**

№	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1.	Теоретическая подготовка	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<b>2</b>
2.	Общая физическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	4	<b>29</b>
3.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	<b>10</b>
4.	Акробатические упражнения	3	2	1	2	1	2	2	2	2	-	-	1	<b>18</b>
5.	Хореография	1	1	1	1	2	1	1	1	-	-	-	1	<b>10</b>
6.	Гимнастика	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	-	1	<b>16</b>
7.	Открытые занятия	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	<b>2</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>87</b>