

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год, 84 часа

**Возрастная категория:** 6-15 лет

**Состав группы:** до 25 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на ПФДО**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 2840

**Автор-составитель:** Захарчук А.Н. –тренер-преподаватель по спортивной гимнастике МБУ ДО ДЮСШ №1 им. С.Т. Шевченко

**Цель программы:**

-создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте

**Задачи программы:**

- всестороннее развитие личности ребёнка;
- содействие оздоровлению и укреплению здоровья, закаливанию;
- воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребёнка, координационных способностей, гибкости, ловкости, выносливости;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- обучение ребёнка техническим действиям на спортивных снарядах;
- обучение техническим действиям в акробатике;
- приобретение разносторонней физической подготовки на основе применения большого арсенала гимнастических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера;
- соблюдение возрастных особенностей развития организма занимающихся;
- воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия;
- воспитание творческой инициативности личности.

**Учебный план**  
(42 недели)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Наблюдение, беседа
2	Общая физическая подготовка	26	-	26	Наблюдение, нормативы
3	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Нормативы, нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	28	-	28	Наблюдение, нормативы
5	Подвижные игры	4	-	4	Наблюдение
<b>Итого</b>		<b>84</b>	<b>4</b>	<b>80</b>	

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
1.	Теоретическая подготовка	1			1	1			1					4
2.	Физическая подготовка													80
2.1.	Общая физическая подготовка	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	-	2	26
2.2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	22
2.3.	Технико-тактическая подготовка	3	2	4	2	2	4	2	2	1	4	-	2	28
2.4.	Подвижные игры		1	1					1	1				4
2.5.	Участие в соревнованиях	по календарному плану												
Общее количество часов		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>84</b>