

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год, 184 часа

Возрастная категория: 6-15 лет

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 22624

Программа реализуется на основе муниципального задания.

Срок освоения программы – 1 год (46 недель).

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа (90 минут).

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
(46 недель)

№п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	Наблюдение, беседа
2	Общая физическая подготовка	52	-	52	Наблюдение, нормативы
3	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Нормативы, нормативы
4	Технико- тактическая подготовка	57	-	57	Наблюдение, нормативы
5	Подвижные игры	30	-	30	Наблюдение
6	Самостоятельная работа	12	-	12	Самостоятельно
Итого		184	9	175	