

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва № 1

№ 4 от «10» 04 2017 г.

Явгель Н. Е. Явгель

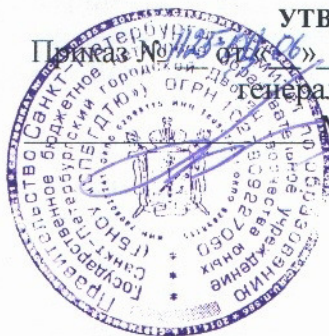
/руководитель структурного подразделения/

УТВЕРЖДЕНО

Протокол № 06 от 06 2017 г.

генеральный директор

М. Р. Кагунова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ.
НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ»

Возраст учащихся 6 лет
Срок реализации программы 1 год

Разработчики: Минина
Татьяна Николаевна, педагог
дополнительного образования,
Шелохнева Валентина
Алексеевна, инструктор-
методист

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 8 от «01» 06 2017 г.

Пояснительная записка.

Программа «Спортивная гимнастика. Начальное обучение» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** для мальчиков 6 летнего возраста. Уровень освоения - **общекультурный**.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет. В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии. Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране. Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка. Существующая общеобразовательная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике предусматривает набор мальчиков с 7 лет. Однако на практике в СДЮШОР организуются детские группы предварительной начальной подготовки по спортивной гимнастике с 6-ти летнего возраста. Необходимость такой ранней специализации диктуется тем, что за последние 10 лет произошел резкий скачок в сторону омоложения гимнастики. Сейчас можно сказать, что гимнастика – это спорт юных. Начиная занятия с 6-ти летнего возраста, уже к 14-15 годам гимнаст достигает высокого уровня физической подготовленности, что создает предпосылки для овладения сложной техникой гимнастических упражнений.

Данная программа по спортивной гимнастике с мальчиками 6-ти летнего возраста разрабатывалась с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Ранние сроки приобщения к спортивной гимнастике диктуются, с одной стороны, практическими задачами

создания олимпийского резерва юных спортсменов, а с другой стороны, общеобразовательными и оздоровительными целями – гармоничного развития подрастающего поколения.

Сопоставление показателей функциональных способностей мальчиков 6-ти летнего возраста свидетельствуют о благоприятном воздействии занятий спортивной гимнастикой на физическое развитие детей. У них происходит существенное улучшение физической работоспособности – интегративного показателя как адаптационных, так и функциональных возможностей организма детей, функций вестибулярного анализатора. В частности, наблюдаются положительные изменения во всех показателях ориентации как до, так и после вестибулярной нагрузки, достоверное уменьшение времени нерешительности.

Всё сказанное даёт основание для вывода об актуальности работы с мальчиками 6-ти лет по спортивной гимнастике и целесообразности её применения в данном виде спорта.

Отличительные особенности программы

Новизна

Программа строится на основе интеграции ее содержания с получаемыми практическими умениями и навыками ребенка, которые отслеживаются в таблице оценки результатов соревнований по общей и специальной физической подготовке. Программа имеет специфику в выявлении уровня освоения программы, отслеживании результативности каждого обучающегося.

Программа предусматривает комплексное освоение упражнений, направленных на:

- коррекцию и укрепление осанки;
- коррекцию и профилактику плоскостопия;
- освоение базовых элементов акробатики и хореографии;
- освоение специальных двигательных навыков;
- развитие моторики движений.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании целевой развивающей среды для выявления индивидуальных способностей и роста учащихся в области спортивной гимнастики, развитии не только их физических качеств, но и личностных качеств, творческих способностей. Данная программа позволяет эффективно обучать детей 6 летнего возраста элементам «школы» спортивной гимнастики.

Адресат программы. Программа адресована мальчикам (6 лет), желающим заниматься спортивной гимнастикой.

Цель программы: удовлетворение интересов детей и их семей в укреплении здоровья и развитии мотивации детей к занятиям спортом средствами спортивной гимнастики

Задачи программы

Обучающие:

- обучить базовым элементам спортивной гимнастики, базовой гимнастической терминологии;
- познакомить учащихся с основами техники безопасности на занятиях;

Развивающие:

- всесторонне и гармонично развивать физические качества;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать у детей способности, как к самостоятельной, так и к коллективной работе.

Воспитательные:

- формировать коммуникативную компетентность учащихся;
- воспитывать культуру внешнего вида;
- воспитывать у учащихся активность и трудолюбие, ответственность и дисциплинированность.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп учащихся

Группы комплектуются по возрастному принципу из мальчиков седьмого года жизни (на 1 сентября должно исполниться 6 лет), желающих заниматься спортивной гимнастикой. Наполняемость групп 15 человек. Обязательным условием для зачисления является медицинское заключение о допуске к занятиям спортивной гимнастикой.

Объем и срок освоения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика. Начальное обучение» рассчитана на 1 год. Количество часов в год - 144 часа.

Режим занятий: 2 раза неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа - 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по программе предполагает применение современных образовательных технологий:

- игровая образовательная технология;
- здоровьесберегающая образовательная технология.

Освоение учащимися содержания данной программы (комплекс общеразвивающих упражнений, хореографическая подготовка) осуществляется под музыкальное сопровождение концертмейстером.

Форма организации деятельности детей на занятии

В программе используется групповая форма деятельности детей.

Формы занятий

Занятия проходят в форме бесед, практических занятий, контрольных и итоговых занятий.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования по спортивной гимнастике и концертмейстер.

Педагог дополнительного образования обеспечивает:

- комплектование группы из учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний;
- общую организацию образовательного процесса с соблюдением правил техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены;
- образовательный процесс на высоком научно-педагогическом и организационно-методическом уровне, в соответствии с утвержденной программой, планами и расписанием занятий;
- консультативную помощь родителям (законным представителям) учащихся в пределах своей компетенции;
- выявление одаренных и талантливых детей;
- совершенствование материальной базы отделения спортивной гимнастики, сохранность оборудования, материальных ценностей, информационных и методических материалов;
- участие учащихся в массовых мероприятиях отделения, спортивной школы, Учреждения;
- соблюдение прав и свобод учащихся;
- организацию открытых занятий для родителей.

Концертмейстер обеспечивает музыкальное сопровождение выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, хореографической подготовки учащихся

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо специальное материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, оборудованный гимнастическим ковром, батутом, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, канатами, брусьями, перекладиной;

- страховочные гимнастические маты в зонах приземления с гимнастических снарядов, под канатами, вокруг батута;
- раздевалка для учащихся;
- спортивная форма,
- инвентарь – кубики поролоновые, мячи набивные, мячи поролоновые, утяжеления от штанги 2.5 кг и 5 кг, малые штанги 3.5 кг, большие и малые «стоялки», навесные перекладины, гимнастические палки.

Планируемые результаты:

предметные

По итогам реализации программы учащийся будет:

- методически правильно исполнять базовые упражнения спортивной гимнастики;
- знать базовую терминологию,

метапредметные

По итогам реализации программы учащийся будет:

- знать и соблюдать правила поведения в коллективе;
- соблюдать культуру внешнего вида.

личностные

По итогам реализации программы учащийся будет:

- иметь устойчивый интерес к занятиям спортивной гимнастикой
- выдерживать физические нагрузки;
- ровно держать спину (сформирована осанка);
- ориентироваться в спортивном зале (основное направление, по кругу, диагонали);
- соблюдать технику безопасности во время занятий.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Беседы по технике безопасности.	2	2		Педагогическое наблюдение
2.	Строевые упражнения	2		2	Выполнение контрольных групповых заданий
3.	Общеразвивающие упражнения	18		18	Выполнение заданий на сформированность двигательных навыков и умений
4.	Прикладные упражнения	38		38	Выполнение тестовых заданий
5.	Элементы гимнастической школы	55	6	49	
	<i>ОФП, СФП</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>11</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
	<i>Упражнения для развития гибкости</i>	<i>7</i>	<i>1</i>	<i>6</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
	<i>Упражнения хореографической подготовки</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
	<i>Базовые элементы акробатики</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
	<i>Упражнения на батуте</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
	<i>Упражнения на гимнастических снарядах</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
6.	Игры, эстафеты	23	2	21	Взаимооценка, анализ соблюдения правил и определение победителей
7.	Контрольные и итоговые занятия	6		6	Выполнение контрольных заданий по многоборью
	Итого:	144	10	134	