

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского
резерва №1
(протокол от 10.01.2023 № 2)

УТВЕРЖДАЮ

(приказ № 293)

Генеральный директор
М.Р. Катцова

МП.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивная гимнастика для мальчиков. Начальное обучение»**

Возраст обучающихся: 6 лет
Срок освоения: 1 год
Уровень освоения: общекультурный

Разработчики:

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

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 02.01.2023 № 5)

Основные характеристики программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа «Спортивная гимнастика. Начальное обучение» является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** для мальчиков 6 летнего возраста. Программа способствует общему развитию личности обучающихся средствами физической культуры и спорта, сохранению и укреплению здоровья, приобретению навыков самостоятельных занятий.

Адресат программы - программа адресована мальчикам (6 лет), желающим заниматься спортивной гимнастикой и успешно прошедшим конкурсные испытания в группы согласно уровню необходимой подготовки.

Актуальность программы

Одной из задач, сформулированной в «Концепции развития дополнительного образования», является задача формирования «социокультурной среды свободного выбора различных видов деятельности, возможностей личностного и профессионального самоопределения детей и подростков». Образовательная среда отделения спортивной гимнастики - это спроектированное пространство для персонального развития, самоопределения и самореализации личности, предоставляющая учащимся возможность занятий спортом и сохранения здоровья и физического развития средствами спортивной гимнастики.

Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в занятиях спортом и формировании установки на здоровый образ жизни, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Ранние сроки приобщения к специализации по виду спорта «спортивная гимнастика» диктуются, с одной стороны, практическими задачами создания олимпийского резерва юных спортсменов, а с другой стороны, общевоспитательными и оздоровительными целями – гармоничного развития подрастающего поколения.

За последние годы произошел резкий скачок в сторону омоложения гимнастики. Сейчас можно сказать, что гимнастика – это спорт юных. Начиная занятия с 6-ти летнего возраста, уже к 10-12 годам гимнаст достигает высокого уровня физической подготовленности, что создает предпосылки для овладения сложной техникой гимнастических упражнений.

У обучающихся по данной программе происходит существенное улучшение физической работоспособности – интегративного показателя как адаптационных, так и функциональных возможностей организма детей.

Сопоставление показателей функциональных способностей до и после периода освоения программы обучающимися свидетельствует о благоприятном воздействии занятий спортивной гимнастикой на физическое развитие детей.

Уровень освоения программы - общекультурный

Объем и срок освоения программы

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

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья, развитие мотивации детей к занятиям спортом средствами спортивной гимнастики

Задачи программы

Обучающие:

- обучить базовым упражнениям гимнастической школы,
- сформировать начальные теоретические знания, научить гимнастической терминологии;
- ознакомить учащихся с основами техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- сформировать коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными особенностями;
- развить физических качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.);
- сформировать представления о личных физических возможностях.

Воспитательные:

- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям спортивной гимнастикой;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.);
- сформировать установки на ведение здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- сформирована устойчивая мотивация к занятиям спортивной гимнастикой;
- сформированы личностные качества (работоспособность, инициативность, ответственность, дисциплинированность, доброжелательность и др.);
- сформированы установки на ведение здорового образа жизни;

Метапредметные результаты

- сформированы коммуникативные компетентности в соответствии с возрастом;
- улучшены показатели физических качеств (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.);
- сформированы основы самооценки и навыки простейшей рефлексии личностных достижений;

Предметные результаты

- освоены и методически правильно выполняются базовые упражнения гимнастической школы;
- имеются базовые теоретические знания, используется гимнастическая терминология в соответствии с возрастом;
- соблюдаются основы техники безопасности во время занятий.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Форма обучения - программа реализуется в очной форме.

Особенности реализации программы - возможна реализация программы или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Освоение учащимися содержания данной программы (выполнение упражнений хореографической подготовки, строевых и прикладных упражнений, комплекса

общеразвивающих упражнений) осуществляется под музыкальное сопровождение концертмейстером.

Режим занятий: 2 раза неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа - 35 минут.

Условия набора и формирования групп учащихся

Группы комплектуются на условиях конкурсного набора из мальчиков седьмого года жизни (на 1 сентября должно исполниться 6 лет), желающих заниматься спортивной гимнастикой. Набор в группы производится по итогам конкурсных испытаний (приложение 1). Обязательным условием для зачисления является медицинское заключение о допуске к занятиям спортивной гимнастикой. Наполняемость групп 15 человек.

При наличии вакантных мест и в соответствии с правилами конкурсного набора возможен дополнительный прием в течение учебного года.

Формы организации занятий

Занятия проводятся по группам.

Форма проведения занятий

Основной формой организации деятельности является учебное занятие.

Материально-техническое оснащение

- 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.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы используется следующий кадровый потенциал:

- Педагог дополнительного образования в области спортивной гимнастики, осуществляющий реализацию программы.
- Концертмейстер, обеспечивающий музыкальное сопровождение учебных занятий (выполнение упражнений хореографической подготовки учащихся, комплексов общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений).

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	5	1,5	Входной контроль, тестирование
2.	Строевые упражнения	2	5	1,5	Выполнение контрольных групповых заданий
3.	Общеразвивающие упражнения	16,5	5	16	Выполнение заданий на сформированность двигательных навыков и умений
4.	Прикладные упражнения	38,5	5	38	Выполнение тестовых заданий
5.	Элементы гимнастической школы	54	6	48	
	<i>ОФП, СФП</i>	<i>12</i>		<i>11</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
	<i>Упражнения для развития гибкости</i>	<i>7</i>		<i>6</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
	<i>Упражнения хореографической подготовки</i>	<i>9</i>		<i>8</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
	<i>Базовые элементы акробатики</i>	<i>9</i>		<i>8</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
	<i>Упражнения на батуте</i>	<i>9</i>		<i>8</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
	<i>Упражнения на гимнастических снарядах</i>	<i>9</i>		<i>8</i>	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
6.	Игры, эстафеты	25		23	Взаимооценка, анализ соблюдения правил и определение победителей
7.	Контрольные и итоговые занятия	6		6	Выполнение контрольных заданий по многоборью
	Итого:	144	10	134	