

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
спортивной школы олимпийского
резерва №1

протокол от 15.04. 2024 г. № 2



УТВЕРЖДАЮ

И.о. генерального директора

Е.А. Ищенко

М.П.

приказ № 1786 -ОД от 06.06 2024 г

Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа гимнастики для детей. Основа двигательной базы»

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок освоения: 1 год

Уровень освоения: общекультурный

Разработчик:

Ячменева Вероника

Эдуардовна,

тренер-преподаватель

ОДОБРЕНА

Методическим советом

ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

(протокол от 06.06.24 № 10).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Программа «Школа гимнастики для детей. Основа двигательной базы» (далее - программа) является дополнительной общеразвивающей программой и реализуется на платной основе.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных запросов и потребностей каждого ребенка и его законных представителей. В том числе и потребность в сохранении и укреплении здоровья ребенка.

Адресат программы: программа предназначена для мальчиков 3-5 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих познакомиться с основами гимнастики и профилактикой здоровья.

Актуальность программы:

Дошкольный возраст - период от 3 до 6 лет, в который радикально меняется образ жизни: появляется новая обязательная деятельность, более полно развиваются ранее сложившиеся формы поведения, приобретаются новые и совершенствуются старые навыки - от чтения и письма до игры в баскетбол и танцев или катания на роликах и коньках (В.К. Бальсевич, 1997). В этом возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности, что характеризуется появлением новых качеств и потребностей.

В данном возрасте формируются биологические предпосылки, благоприятствующие обучению разным двигательным действиям и развитию разных физических способностей, но следует учитывать, что развитие организма и возрастные показатели роста происходят под влиянием двух взаимосвязанных факторов: врожденных (наследственных) и приобретенных признаков (под влиянием внешней среды) (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001).

В этом возрасте человек обучается основным двигательным умениям и навыкам, в формировании которых значительную роль играют двигательно-координационные способности. Развивая их и формируя навыки сложных движений, мы формируем у ребёнка «школу движений», закладываем основу двигательной базы, которая в дальнейшем поможет с наименьшими усилиями разучить сложные движения и осваивать новые умения и навыки, что является благоприятной почвой для развития кондиционных физических качеств (Бернштейн Н.А., 1996; Лях В.И., 1989; Филиппович В.И., 1980). Закладываются основы физической культуры, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений (Бальсевич В.К., 1998).

Физические трансформации вызывают большие изменения также и в психической жизни ребёнка. В центр психического развития выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций, что позволяет ребёнку производить уже более сложные мыслительные операции (Крайг Г., 2000).

В сфере физической культуры развитие двигательных возможностей человека неотделимо от развития его личностных качеств (Ю.М. Николаев, 1999).

Некоторые авторы отмечают, что ни один вид спорта так не отвечает требованиям к построению правильного процесса формирования навыков сложных движений и так не формирует красоту тела и культуру движений как гимнастика, которая на протяжении тысячелетий, с момента зарождения физической культуры как системы воздействия на человека, всегда считалась ее первоосновой (В.К. Бальсевич, 1998; Бенджамин Лоу, 1984; Н.К. Меньшиков, 1998; Л.П. Сербина, 2000; В.М. Смоленский, 1987).

В этом возрастном периоде можно начинать систематические спортивные тренировки в гимнастике, но чрезмерно ранняя спортивная специализация может принести вред здоровью и физическому развитию детей, а вовремя начатая и грамотно спланированная тренером нагрузка в учебно-тренировочном процессе улучшит функции всех систем организма, обеспечит гармоничное развитие и высший уровень здоровья (Солодков А.С., 1998).

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: продолжительность освоения программы составляет 1 год обучения. Количество часов - 144 часа.

Цель: создание условий для гармоничного и всестороннего физического развития ребёнка.

Задачи:

Обучающие:

- обучить базовым двигательным умениям и навыкам;
- познакомить со специальной терминологией и правилами игр в пределах возраста;
- обучить основам техники безопасности на занятиях;
- обучить основам техники – включающие в себя акробатическую, хореографическую и батутную подготовку.

Развивающие:

- укреплять здоровье на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных особенностей;
- развивать физические качества и способности – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
- развивать психические способности, необходимые для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности.

Воспитательные:

- формировать коммуникативную компетентность учащихся в соответствии с возрастными особенностями;
- воспитывать у учащихся активность, самостоятельность и дисциплинированность.

Планируемые результаты

Предметные:

- способность выполнять базовые упражнения общей физической и специальной подготовки;

- понимание специальной терминологии в пределах своего возраста;
- овладение теоретическими знаниями и соблюдение правил игры.

Метапредметные:

- сформированность коммуникативной компетентности учащихся в соответствии с возрастными особенностями;

- проявление активности, самостоятельности и дисциплинированности.

Личностные:

- устойчивый интерес к занятиям;
- способность выдерживать физические нагрузки в пределах возраста;
- умение соблюдать технику безопасности во время занятий.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Форма обучения: программа реализуется в очной форме

Особенности организации образовательного процесса: обучение по программе предполагает применение современных образовательных технологий: здоровьесберегающей и игровой технологий.

В процессе обучения, с помощью поэтапного освоения учебного материала, у обучающихся формируется мотивация, способствующая физическому и нравственному развитию и оздоровлению. Обучение по единому плану под руководством тренера-преподавателя способствует гармоничному и безопасному освоению материала всеми учащимися.

Условия набора и формирования групп: на обучение принимаются мальчики 3-5 лет без предварительного просмотра, имеющие заключение о медицинском допуске к занятиям физкультурой и спортом. Наполняемость группы не более 15 человек.

В течение всего учебного года возможен дополнительный прием мальчиков на основании собеседования при наличии свободных мест.

Форма организации занятий: занятия проводятся аудиторно (в спортивном зале).

Формы проведения занятий: традиционное занятие, игры.

Формы организации деятельности учащихся: фронтальная (беседа, показ, объяснение), групповая (выполнение заданий в группе), коллективная (игра).

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал, оборудованный гимнастическими снарядами: ковер, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина, батут, шведские стенки, канаты, гимнастические мосты;
- Страховочные гимнастические маты в зонах приземлениях с гимнастических снарядов, по периметру батута, под канатами, кубы.
- Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастическая резина, гимнастические палки.

Кадровое обеспечение: программа реализуется тренером-преподавателем.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН:
«Школа гимнастики для детей. Основа двигательной базы»

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Комплектование группы.	4	-	4	Собеседование
2	Вводное занятие.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка	40	4	36	Педагогическое наблюдение с устной оценкой
4	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Педагогическое наблюдение с устной оценкой
5	Техническая подготовка	40	4	36	Педагогическое наблюдение с устной оценкой
6	Игровая подготовка	10		10	Анализ соблюдения правил и определение победителей
7	Открытые занятия для родителей	4	-	4	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
8	Контрольные нормативы	4	-	4	Выполнение тестовых заданий
Итого часов:		144	14	130	

