

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

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
спортивной школы олимпийского  
резерва №1  
(протокол от 08.09. 2023 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**



(приказ № 3102 -Од от 16. 11 2023 г)

Генеральный директор

М.Р. Катунова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Знакомимся со спортивной гимнастикой»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок освоения: 6 дней

**Разработчик:**  
Шелохнева Валентина Алексеевна,  
инструктор-методист

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПб ГДТЮ»  
(протокол от  
16.11.2023 № 3).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Основные характеристики программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Знакомимся со спортивной гимнастикой» (далее - программа) является пропедевтическим курсом для развития физических качеств, сохранение и укрепление здоровья в рамках повышения интереса к виду спорта «спортивная гимнастика», подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) для приема на обучение по дополнительной общеобразовывающей программе «Спортивная гимнастика для мальчиков. Начальное обучение» и дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (этап начальной подготовки)

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** программа предназначена для работы с детьми 6-7 лет (мальчиками).

### **Актуальность**

Гимнастика - популярное и востребованное направление массовой деятельности детей и взрослых. Занятия гимнастикой дают положительный эмоциональный настрой, объединяют детей, доставляют радость, позволяют непринуждённо общаться, помогают бороться с малоподвижным образом жизни. Учащихся привлекает возможность познакомиться с новыми двигательными действиями в специализированном спортивном зале, поиграть в коллективе сверстников. У родителей возникает желание грамотно организовать пользующийся популярностью вид деятельности, оценить потенциальные способности ребенка к освоению программ физкультурно-спортивной направленности. Данная программа разработана с учётом потребностей учащихся и запросов их родителей, наличием интереса к данному виду спорта. Занятия по программе «Знакомимся со спортивной гимнастикой» способствуют воспитанию общей культуры, повышению двигательной активности, развитию функциональных возможностей организма и оздоровлению детей, знакомству с основами выполнения гимнастических упражнений. Поэтапное, целенаправленное разучивание конкретных гимнастических упражнений дает возможность в краткие сроки приобрести двигательные навыки, легко перемещаться по залу и ориентироваться в пространстве.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объём и срок освоения:** 12 часов, 6 дней по 2 часа. Возможна реализация программы 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа.

**Цель программы:** укрепление здоровья и развитие функциональных способностей обучающихся, посредством ознакомления с видом спорта «спортивная гимнастика».

### **Задачи:**

#### **Обучающие**

- сформировать у учащихся общее представление о физической культуре, виде спорта «спортивная гимнастика», роли гимнастики в укреплении здоровья,
- ознакомить с элементами гимнастической терминологии, обучить базовым упражнениям гимнастической «школы»;
- ознакомить учащихся с основами техники безопасности на занятиях.

#### **Развивающие**

- формировать коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными

особенностями;  
-формировать представления о личных физических возможностях учащихся;  
-содействовать развитию физических качеств и скорректировать минимальные нарушения физического развития (нормализуется мышечный тонус).

### ***Воспитательные***

-формировать устойчивый интерес к занятиям спортивной гимнастикой;  
-формировать навыки культуры общения, поведения;  
-содействовать формированию установки на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью.

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные***

-сформировано общее представление о физической культуре, виде спорта «спортивная гимнастика», роли гимнастики в укреплении здоровья,  
-сформированы базовые теоретические знания, освоены базовые упражнения гимнастической школы;  
-соблюдаются основы техники безопасности во время занятий

#### ***Метапредметные***

-сформированы коммуникативные компетентности в соответствии с возрастом;  
-сформированы основы самооценки и навыки простейшей рефлексии личностных достижений;  
-скорректированы минимальные нарушения физического развития (нормализуется мышечный тонус).

#### ***Личностные***

-сформирован устойчивый интерес к занятиям спортивной гимнастикой;  
-сформированы навыки культуры общения, поведения;  
-сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

### **Язык реализации**

Программа реализуется на государственном языке РФ - русском.

**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:**

-разнообразие физических упражнений (ходьба, лазанье, преодоление препятствий и т. д.), действия с предметами (мячи, гимнастические палки и т. д.);  
-наличие имитационных и сюжетно-ролевых упражнений;  
-преобладание игровой деятельности;  
-использование практических и наглядных методов обучения;  
-обязательный контроль за переносимостью физической нагрузки;  
-продолжительность академического часа - 35 минут.

### **Условия набора и формирования групп**

На обучение принимаются все желающие (мальчики) 6-7 лет без предварительного просмотра, имеющие заключение о медицинском допуске к занятиям физкультурой и спортом.

Списочный состав групп формируется в соответствии с утвержденным производственным планом.

**Формы организации занятий:** занятия проводятся по группам.

**Формы проведения занятий:** традиционное занятие, игры, эстафеты.

**Формы организации деятельности учащихся:** фронтальная (беседа, показ, объяснение), групповая (выполнение заданий в паре и в группе), коллективная (игры).

**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:** программа реализуется педагогом дополнительного образования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы контроля и итогового оценивания</b>
1	<b>Вводное занятие</b>	1	0,5	0,5	Собеседование
2	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	1	0,5	0,5	Устный опрос на закрепление понятий
3	<b>Прикладные упражнения</b>	2	1	1	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
4	<b>Элементы гимнастической школы</b>	5	0	5	Педагогическое наблюдение с устной оценкой
4.1	Общая физическая подготовка	1		1	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
4.2	Упражнения для развития гибкости	1		1	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
4.3	Элементы акробатики	1		1	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
4.4	Упражнения на батуте	1		1	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
5	Упражнения на гимнастических	1		1	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных