

**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.П. Катунцова



**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 общеразвивающей 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, батут, 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**

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и итогового оценивания
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Собеседование
2	Строевые и общеразвивающие упражнения	1	0,5	0,5	Устный опрос на закрепление понятий
3	Прикладные упражнения	2	1	1	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
4	Элементы гимнастической школы	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