

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Химки»**

Принято на методическом совете МАУ ДО «СШ «Химки» Протокол № <u>6</u> От « <u>19</u> » <u>июня</u> 20 <u>23</u> г.	«Утверждаю» Директор МАУ ДО «СШ «Химки» Е.В. Кищенко
---	---



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ  
«Юные грации»**

Возраст обучающихся 5 - 10 лет

Срок реализации 1 год

**Химки 2023**

# СОДЕРЖАНИЕ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Актуальность, новизна, адресность программы
- 1.2. Цели, задачи программы, ожидаемый результат от реализации программы
- 1.3. Организация образовательного процесса
- 1.4. Организационно-методические указания
- 1.5. Формы контроля и подведение итогов реализации Программы

## 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

- Теоретическая подготовка
- Физическая подготовка
- Контрольные нормативы
- Техника безопасности

## 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Материально – технические условия
- Кадровое обеспечение
- Информационное обеспечение

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Юные грации» (далее – Программа) принята на заседании педагогического совета МАУ ДО СШ «Химки», предназначена для выполнения спортивно-оздоровительной работы на территории г.о. Химки, оказания платных услуг по художественной гимнастике в МАУ ДО СШ «Химки». Разработана с учетом основных положений и требований нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации, 2021;
- Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО СШ «Химки».

Характеристика программы «Юные грации», её отличительные особенности.

Программа «Юные грации» направлена на развитие гибкости, ловкости, выносливости, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире. Функциональное назначение программы – общеразвивающее. Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Московской области с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровья сберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. Специфика данной программы требует развития и совершенствования тонкой координации движений и чувства ритма.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают данную программу основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных

способностей и всех систем организма детей. Данная программа формирует у детей здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

### **1.1. Актуальность, новизна, адресность программы**

**Актуальность программы** соотносится с целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, удовлетворении его индивидуальных запросов, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей во внеурочное время.

Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям в сочетании с традиционными формами обучения в группах «Юные грации» и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе.

**Новизна программы.** Отличительная особенность Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, возраста от 4 до 6 лет, но не получившим ранее практики занятий каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям в группах «Юные грации», укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная Программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

#### **Адресат программы.**

Программа «Юные грации» предназначена для девочек в возрасте от 4 до 6 лет. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится, к занятиям допускается любой ребёнок независимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей).

### **1.2. Цели, задачи, ожидаемый результат от реализации программы**

Основные цели программы:

- Сформировать у обучающихся потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- Сформировать у занимающихся практические навыки и умения по дополнительной общеразвивающей программе «Юные грации» для выявления спортивно одаренных детей, профессионально ориентированных для сферы физической культуры и спорта.
- Воспитать гармоничную духовно и физически развитую личность.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

выполнение контрольных заданий по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке для зачисления в группы спортивной подготовки.

Задачи:

- Воспитательные (личностные)

-формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;

- формировать творческую индивидуальность;

- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе.

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

- формировать жизненно важные гигиенические навыки.

- Развивающие (метапредметные)

-развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;

-формировать осанку;

-развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;

- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

- Обучающие (предметные)

- обучать основам оздоровительной гимнастики;

- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.

- обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика;

-расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;

- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Основные направления подготовки обучающихся.

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

2. Научить правильным базовым техникам при работе с предметами и без.

3.Принимать участие в соревнованиях с использованием пройденных технических элементов.

4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости.

5. Планомерное прибавление вариативности выполнения, музыкальности, обучение работе в группе.

6. Переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным.

7. Увеличение повторений соревновательных упражнений в процессе подготовки.

8. Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнасток.

Ожидаемые результаты освоения программы

По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны на основании тестирования быть зачислены в группы спортивной подготовки.

### **1.3.Организация образовательного процесса**

Срок реализации данной программы – 1 год – весь период

Количество обучающихся в группах/подгруппах 12-15 человек

Количество часов в неделю:

I уровень 6 часов в неделю

II уровень 8 часов в неделю

Прием в группы осуществляется на основании заключенного договора с родителем (законным представителем ребенка)

Справка от врача о допуске к занятиям обязательна.

Отчисление из групп осуществляется на основании заявления родителей (законного представителя обучающегося) и или по окончании срока реализации программы.

#### **1.4. Организационно-методические указания**

Содержание программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу первого этапа составляют подготовительные упражнения, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. На основе подвижных игр под музыку.

На втором этапе основу составляет изучение техники гимнастических упражнений и выполнение упражнений под музыку.

Третий этап предполагает изучение и совершенствование техники гимнастических элементов под музыкальное сопровождение.

Прохождение полного курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по художественной гимнастике и целенаправленно заниматься спортом.

Программа предусматривает:

- Теоретическую
- Общефизическую
- Специальную
- Техническую подготовку.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности детей являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; воспитание смелости, воли, решительности.

В общеразвивающей программе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов. По окончании годичного цикла тренировки юные гимнастки должны освоить объемы по предметным областям, выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовленности.

Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям гимнастикой в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по художественной гимнастике. В Программе отражены основные принципы подготовки занимающихся:

**Принцип комплексности** предусматривает тесную связь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Принцип преемственности** определяет логическую последовательность изложения программного материала, предполагает обеспечение в образовательном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической и технической подготовки.

**Принцип вариативности** предусматривает возможность включения в учебно-тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип гармонии** предусматривает обеспечение в ходе подготовки физического и духовного, гармоничного единения физической культуры и искусства.

Направленность программы по содержанию является общеразвивающей программой, по функциональному предназначению дополнительной, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – 1 год.

#### ***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки***

<b>Количество занятий</b>	<b>Продолжительность</b>
12	90 мин.
16	90 мин.

#### ***Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки***

<b>Вид подготовки</b>	<b>%</b>
физическая подготовка (%)	98
теоретическая подготовка (%)	2

#### ***Распределение (примерное) учебных часов в группах «Юные грации - 1, 2»***

Программа	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	36 недель												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка (тесты)	1		1			1		1					4
Физическая подготовка общая и специальная	23-31	24-32	23-31	24-32	24-32	23-31	24-32	23-31	24-32				212-284
<i>Итого</i>	<b>24-32</b>	<b>24-32</b>	<b>24-32</b>	<b>24-32</b>	<b>24-32</b>	<b>24-32</b>	<b>24-32</b>	<b>24-32</b>	<b>24-32</b>				<b>216-288</b>

#### ***Особенности формирования групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки***

Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
<b>Группа «Юные грации»</b>				

1 год	4-5 лет	10-25	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
2 год	6 лет	10-20	8	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

Конкретный годовой учебный план на общеразвивающую группу «Юные грации» составляется тренером-преподавателем на основе Программы с учетом педагогической целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, технической, теоретической и психологической подготовленности детей, расписания тренировочных занятий, а также возможностей спортивной базы.

## **2. Содержание программы.**

### **2.1 Теоретическая подготовка.**

1. Правила поведения в спортивной школе.
2. Соблюдение правил безопасности в спортивном зале.
3. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены и распорядок дня юного спортсмена.
4. Средства закаливания.

### **2.2 Физическая подготовка (ОФП, СФП).**

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Корректирующая гимнастика.
5. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
6. Упражнения на ловкость.
7. Упражнения на координацию движений.
8. Упражнения на гибкость.
9. Различные виды ходьбы и бега.

### **Изучение основ вида спорта – художественная гимнастика.**

1. Изучение элементов художественной гимнастики, эстетической гимнастики.
2. Изучение элементов акробатики.



## **Изучение элементов гимнастики и акробатики.**

Данный материал приводится для детей, никогда не занимавшихся спортом. Для более подготовленных детей тренер-преподаватель составляет индивидуальные программы, включающие изучение более сложных гимнастических и акробатических элементов.

1. Группировка, перекаты на спине в группировке вперёд и назад;
2. Стойка на лопатках;
3. Мост из положения лёжа;
4. Складка, сидя ноги вместе, складка, сидя ноги врозь;
5. Шпагат (обучение);
6. Равновесие, согнув ногу вперёд, равновесие «Ласточка»
7. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов;
8. Прыжок вверх ноги врозь.
9. Кувырок вперёд в группировке;
10. Кувырок назад в группировке.

### **3. Формы контроля и подведение итогов реализации Программы.**

Подведение итогов освоения Программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью перевода обучающихся на учебно-тренировочные этапы в МАУ ДО СШ «Химки».

Основное содержание подведения итогов освоения Программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации Программ.

Задачи подведения итогов освоения Программы:

определение уровня образовательной подготовки обучающихся;

- выявление степени умений и навыков детей в группах «Юные грации»;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения Программы обучающимися строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;

- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Учреждение самостоятельно в выборе системы и форм оценок обучающихся.

В течение года в Учреждении проводится контроль:

- промежуточный;
- итоговый.

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики подготовки обучающихся, коррекции деятельности педагога (тренера – преподавателя) и обучающихся для улучшения физических качеств и двигательных навыков. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по физической подготовки, анализ результатов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению в учебно-тренировочных группах, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной Программы анализируются Учреждением. Форма контроля: выполнение контрольных заданий по ОФП.

Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (при условии соблюдения требований Программ) по видам спорта в МАУ ДО СШ «Химки».

### **Контрольные нормативы по ОФП и СФП.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и

		натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 – мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 – 5 раз 1 – 4 раза

Обучающийся считается успешно сдавшим контрольные нормативы по ОФП и СФП: необходимо набрать не менее 12 баллов.

**Контрольные нормативы (испытания) общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	Балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	Балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	Балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			

2.1.	«Мост» из положения лежа	Балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	Балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	Балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	Балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	Балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	Балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	Балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	Балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая

			спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	Балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:  
5,0-4,5 – высокий; 4,4-4,0 – выше среднего; 3,9-3,5 – средний;  
3,4-3,0 – ниже среднего; 2,9-0,0 – низкий уровень.

### **Техника безопасности на занятиях в группах «Юные грации».**

#### ***В спортивном зале:***

- Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
- Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
- В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
- При проведении эстафет занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
- Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

#### ***Правила безопасности на занятиях:***

- Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
- Тренер-преподаватель должен обеспечить правильную организацию занятий.
- Должно быть создано положительное взаимодействие между

занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.

- Тренер-преподаватель должен находиться в удобном для наблюдения и руководства месте, уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.

Тренер-преподаватель выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.

- На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

### **3. Методическое обеспечение**

#### **3.1 Материально – технические условия.**

- 1.Хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами (13 м. х 6 м.)
  - 2.Магнитофон для музыкального сопровождения.
  - 3.Гимнастические коврики (180 см х 80 см)
  - 4.Балетная обувь (тапочки, кожаные туфли, пальцевые туфли – пуанты.) По необходимости.
- Успешная реализация данной программы требует светлого просторного помещения. Упражнения выполняются на гимнастическом ковре площадью 13 кв. м, окруженном дополнительной площадью для страховки.

#### **Перечень оборудования, необходимого для реализации программы «Юные грации».**

Скакалка - сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки.

Обруч - изготовлен из пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.

Мяч - должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.

Лента - длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной.

Булавы. Используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из пластика. Вес каждой - не менее 150 г. Имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник - головка (максимальный диаметр - 30 мм).

#### **3.2 Кадровое обеспечение.**

Для реализации Программы необходимы следующие специалисты: тренеры-преподаватели, педагоги или инструкторы по физической культуре и спорту, имеющие профильное высшее /или среднее специальное образование /или имеющие диплом о профессиональной переподготовке в области физической культуры и спорта/образования/дополнительного образования, не имеющие противопоказаний для работы с детьми в образовательном учреждении. Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

-владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;

-знать особенности физиологии и психологии детского возраста;

- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.

Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

### **3.3 Информационное обеспечение.**

#### **Список литературы.**

1. В.В. Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд.,стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
4. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.

#### **Интернет-ресурсы и нормативно-правовые документы**

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».