

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
АНИСКЕВИЧ АННА АЛЕКСАНДРОВНА

Утверждаю
ИП Анискевич А.А.
Приказ № ____
13 марта 2026 года

_____ А.А. Анискевич

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТКА НА ПОЛОТНАХ И КОЛЬЦЕ»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок обучения: 2 учебных года

Форма обучения: очная

г. Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Адресат программы.....	3
1.3. Актуальность реализации программы.....	3
1.4. Нормативно-правовая база ДОП	4
1.5. Отличительная особенность программы	4
1.6. Уровень освоения программы	4
1.7. Объем и срок освоения программы	4
1.8. Цели и задачи обучения	5
1.9. Содержание программы.....	5
1.10. Планируемые результаты обучения	6
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП	9
2.1. Язык реализации программы.....	9
2.2. Форма обучения	9
2.3. Особенности реализации программы	9
2.4. Условия набора и формирования групп	9
2.5. Формы организации и проведения занятий.....	9
2.6. Формы организации деятельности обучающихся на занятии	10
2.7. Требования к квалификации преподавателей	10
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
3.1. Учебный план.....	12
3.2. Учебно-тематический план.....	12
3.3. Рабочая программа учебных модулей	13
3.4. Календарный учебный график.....	21
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	36
4.1. Методические и оценочные материалы	36
4.2. Рекомендуемая литература и Интернет-ресурсы	41
5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	43
5.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации	43
Приложение 1.....	47
Приложение 2.....	49

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Направленность программы

Физкультурно-спортивная.

1.2. Адресат программы

Лица от 7 до 18 лет не зависимо от пола, желающих научиться основам воздушной гимнастикой на полотнах и кольце. В коллектив принимаются все желающие при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

1.3. Актуальность реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Воздушная гимнастика на полотнах и кольце» направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. основополагающей задачей государственной политики в области физической культуры и спорта является создание условий, способствующих привлечению детей, подростков и молодежи к активному образу жизни, их оздоровлению, повышению уровня физического развития и профилактики правонарушений.

Дополнительная общеразвивающая программа, отвечая заказу государства в области физкультуры и спорта позволяет учащимся получить дополнительно общефизическую, специальную физическую и психологическую подготовку, сформировать у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, волевых, нравственных способностей, занимать активную жизненную гражданскую позицию. Воздушная гимнастика на полотнах – один из зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей.

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Воздушная гимнастика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Элементы воздушной гимнастики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной и воздушной гимнастики.

Даже если в результате занятий воздушной гимнастики обучающийся не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом. Для обучающегося рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 7-8 лет). Если начинать занятия воздушной гимнастикой позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее.

Учебный процесс адаптирован к возрастной специфике контингента учащихся и составлена с учетом современных требований к увеличению часов для занятий детей

физической культурой, что позволяет учащимся дать дополнительно общефизическую, специальную физическую и психологическую подготовку.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями к программам нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. Приобретенные знания после обучения по дополнительной общеобразовательной программе могут пригодиться обучающемуся в его собственной повседневной жизни для обеспечения собственной безопасности.

1.4. Нормативно-правовая база ДОП

- Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.5. Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы от других является учет прогресса данного прикладного направления, уровня современного оборудования, организации учебно-тренировочного процесса по воздушной гимнастике. Программа предусматривает двухлетнюю подготовку и отличительной чертой программы является возможность одновременной подготовки разновозрастных детей.

многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов.

1.6. Уровень освоения программы

«Базовый уровень» освоения программы предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающегося, расширение его информированности в области упражнений по воздушной гимнастике на полотнах и кольце. Содержание программы адаптировано для освоения всеми обучающимися, без предъявления требований к подготовке без медицинских противопоказаний.

1.7. Объем и срок освоения программы

Объем и срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Воздушная гимнастика на полотнах и кольце» – общее количество часов по программе 144 академических часа:

- Модуль 1. 1 год обучения – 72 часа,
- Модуль 2. 2 год обучения – 72 часа.

Режим занятий: 1 академический час в день 2 раза в неделю (1 академический час равен 60 минутам).

1.8. Цели и задачи обучения

Целями изучения программы являются:

- формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, волевых, нравственных способностей ребенка;
- достижению уровня спортивных успехов через обучение основам гимнастики на полотнах и кольце;
- развитие основных физических качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование устойчивой мотивации и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями посредством занятий воздушной акробатикой на полотнах.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач:

- сформировать у учеников способности осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;
- сформировать компетенции, связанные со способностью определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни;
- способствовать приобретению двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, координации движения, сохранение равновесия;
- способствовать освоению допустимых тренировочных нагрузок, необходимых для занятий воздушной гимнастикой на полотнах и кольце;
- сформировать чувство партнерства, требующее наличия межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе;
- способствовать всестороннему развитию физических качеств обучающихся, повышению уровня культуры движений;
- способствовать овладению техникой выполнения акробатических элементов, упражнений, комбинаций, соответствующих воздушной гимнастике на полотнах и кольце;
- способствовать развитию ответственного отношения к личному здоровью;
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;
- развивать умения работать самостоятельно и в коллективе.

1.9. Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Воздушная гимнастика на полотнах и кольце» включает:

- Пояснительная записка;
- Направленность программы;
- Адресат программы;

- Актуальность реализации программы;
- Нормативно-правовая база;
- Отличительная особенность программы;
- Уровень освоения программы;
- Объем и срок освоения программы;
- Цели и задачи обучения;
- Планируемые результаты обучения;
- Организационно-педагогические условия реализации;
- Учебный план;
- Календарный учебный график;
- Рабочие программы учебных дисциплин;
- Методические материалы;
- Материально-техническое обеспечение;
- Дидактические средства обучения;
- Информационные ресурсы;
- Рекомендуемая литература;
- Интернет-ресурсы.

1.10. Планируемые результаты обучения

Ученики, обучившиеся по программе «Воздушная гимнастика на полотнах и кольце», готовятся к выполнению гимнастических упражнений на полотнах и кольце, могут выполнять различные элементы и связки движений на воздушном снаряде:

- Подтягиваться в вися на перекладине;
- Выполнять в вися сгибание туловища на 90° «Углы»;
- Выполнять прыжок в длину толчком двумя с места;
- Выполнять кувырок вперед;
- Выполнять кувырок назад;
- Выполнять «Колесо»;
- Выполнять стойка на руках (у опоры);
- Выполнять мост;
- Выполнять шпагат на полу;
- Выполнять хват на полотне с замком;
- Выполнять хват на полотне без замка;
- Выполнять замок на ноге/ногах;
- Выполнять мексиканку на замках;
- Выполнять Крокодил;
- Выполнять Затяжку;
- Выполнять сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье;
- Выполнять подтягивание в вися на перекладине;
- Выполнять в вися сгибание туловища на 90° «Углы»;
- Выполнять прыжок в длину толчком двумя с места;
- Выполнять фламинго;
- Выполнять выход в шпагат;

- Выполнять Коробочку;
- Выполнять Бабочку;
- Выполнять Переворот;
- Выполнять Ножницы;
- Выполнять отжимания от гимнастической скамейки;
- Выполнять подтягивание в вися на перекладине;
- Выполнять угол 90°;
- Выполнять прыжки в длину толчком двумя с места;
- Выполнять обрыв в перед;
- Выполнять обрыв назад;
- Выполнять летучую мышь;
- Выполнять выход в каплю;
- Выполнять позицию «Стелла»;
- Выполнять переворот из позиции Стелла;
- Выполнять позицию Скорпион;
- Выполнять отжимания от гимнастической стенки;
- Выполнять подтягивание в вися на перекладине;
- Выполнять Угол 90°;
- Выполнять прыжки в длину толчком двумя с места;
- Выполнять сгибание и разгибание рук в стойке у опоры;
- Выполнять отжимания 10 раз на время;
- Выполнять сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время;
- Выполнять прыжок в глубину – в темпе прыжка в высоту;
- Выполнять квадрат;
- Выполнять скольжения;
- Выполнять кувырки;
- Совершенствовать техники выполнения выученных элементов;
- Выполнять усложнение выученных элементов и связок;

Личностные результаты:

- развивать самостоятельность, культуру общения, дисциплину, добросовестное отношение к труду;
- развивать нравственное сознание, чувства и поведение на основе усвоения общечеловеческих нравственных ценностей в области взаимоотношений между людьми;
- развивать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью других людей, установка на здоровый образ жизни;
- развивать объективную самооценку, чувство собственного достоинства, самоуважения;
- развивать уважительное отношение между членами коллектива в совместной творческой деятельности.

Метапредметные результаты:

- в диалоге с педагогом выработать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы других, исходя из имеющихся критериев;
- отбирать необходимые источники информации среди предложенных педагогом;
- добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать различную информацию о типах заданий;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным преподавателем или сформулированным самостоятельно;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организацию отдыха в процессе её выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций.

Предметные результаты:

- обучить выполнять основной комплекс разминочных упражнений;
- воспитать и развить гибкость тела;
- составлять связки из 2-3 элементов;
- обучить выполнять упражнений на воздушном снаряде (кольцо, полотно).

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП

К условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся:

2.1. Язык реализации программы

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке РФ, на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными нормативными актами организации, осуществляющей образовательную деятельность.

2.2. Форма обучения

Очная.

2.3. Особенности реализации программы

- направленность обучения на общее оздоровление и формирование личности ребёнка;
- программа не ставит целью достижение высоких спортивных результатов, могут заниматься дети, не имеющие специальной подготовки;
- возможность занятий для детей с различным уровнем физической и психологической готовности;
- возможность одновременной подготовки разновозрастных и детей разного пола;
- применяются разные формы обучения (комплексные занятия, включающие элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики);
- соблюдение требований по технике безопасности;
- организация образовательного процесса для обучающихся от 7 до 18 лет с учетом психофизиологических особенностей детей.

2.4. Условия набора и формирования групп

Принимаются дети в возрасте от 7 до 18 лет без предварительного отбора и без медицинских противопоказаний, обучение проводится в групповой форме в течение всего учебного года с сентября по май.

2.5. Формы организации и проведения занятий

- обучение проводится в соответствии с условиями, отражающими специфику организационных действий и педагогических условий, направленных на достижение целей дополнительной образовательной программы и планируемых результатов обучения;
- образовательный процесс осуществляется в очной форме обучения в специальном оснащённом спортивном зале, оснащённом всем необходимым оборудованием, на основе настоящей образовательной программы и проводится с учетом психофизиологических особенностей обучения детей 7-18 лет;
- предусмотренные формы занятий: фронтальная (беседа, показ, объяснение, демонстрация приемов); групповая (организация работы в малых группах при отработке акробатических элементов); индивидуальная, индивидуально-групповая (коррекция приемов при выполнении упражнений по программе);

- основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие (в данной программе – тренировка);
- образовательная программа предусматривает достаточный объем информации для формирования, закрепления и развития знаний, умений и навыков владения воздушным снарядами: кольцо, полотна и др.

2.6. Формы организации деятельности обучающихся на занятии

- тренировка: фронтальная (беседа, показ, объяснение, демонстрация приемов); групповая (организация работы в малых группах при отработке техники выполнения упражнений на воздушном снаряде); индивидуальная, индивидуально-групповая (коррекция приемов при выполнении упражнений по программе);
- информационные занятия (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- практические занятия (от греческого *praktikos* – деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность детей, отработка выполнения гимнастических и акробатических упражнений и т.д.
- индивидуальные занятия: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

2.7. Требования к квалификации преподавателей

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

Преподаватели должны соответствовать следующим критериям:

- высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки";
- высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность,

и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

Срок обучения: 144 академических часа. Количество часов, отводимое на изучение отдельных тем (разделов, модулей), последовательность их изучения в случае необходимости разрешается изменять при условии, что программа будет выполнена полностью по содержанию и общему количеству часов.

Режим занятий: 1 академический час в день 2 раза в неделю на усмотрение педагога и календарного графика занятий (1 академический час равен 60 минутам).

Форма обучения: очная. Обучение осуществляется в групповой форме в течение учебного года с сентября по май.

№ п/п	Название раздела/модуля	Количество часов			Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Модуль 1. 1 год обучения	72	7	65	Промежуточная аттестация
2	Модуль 2. 2 год обучения	72	7	65	Промежуточная аттестация
4	Итого:	144	14	130	

3.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/модуля	Количество часов			Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
Модуль 1. 1 год обучения		72	7	65	Промежуточная аттестация
1	Введение, знакомство с оборудованием, инвентарем. Элементарные понятия воздушной гимнастики	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Теоретическая подготовка	1	1	-	Тестирование
3	Общая физическая подготовка. Растяжка	12	1	11	Педагогическое наблюдение
4	Индивидуальная работа	11	1	10	Дуэль
5	Силовая подготовка	11	1	10	Сдача нормативов
6	Полотна	17	1	16	Тестирование техники движений

7	Кольцо	17	1	16	Тестирование техники движений
8	Промежуточная аттестация	1	-	1	Открытый урок
Модуль 2. 2 год обучения		72	7	65	Промежуточная аттестация
1	Введение, повторение техники безопасности. Элементарные понятия воздушной гимнастики	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Теоретическая подготовка	1	1	-	Тестирование
3	Общая физическая подготовка. Растяжка	12	1	11	Педагогическое наблюдение
4	Индивидуальная работа	11	1	10	Дуэль
5	Силовая подготовка	11	1	10	Сдача нормативов
6	Полотна	17	1	16	Тестирование техники движений
7	Кольцо	17	1	16	Тестирование техники движений
8	Промежуточная аттестация	1	-	1	Открытый урок
ИТОГО:		144	14	130	

3.3. Рабочая программа учебных модулей

МОДУЛЬ 1. 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Введение, знакомство с оборудованием, инвентарем. Элементарные понятия воздушной гимнастики

Теория

Знакомство с педагогом, с группой, с обстановкой и помещениями, а также с гимнастическим инвентарем. Определение различных понятий воздушной гимнастики, целей и задач обучения, учебного плана и программы этого года обучения, ознакомление с пространством. Инструктаж учащихся по технике безопасности, правила поведения в спортивном/гимнастическом зале, в раздевалках и других помещениях образовательной организации дополнительного образования.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях воздушной гимнастикой. Правила техники безопасности до и после занятий, правила поведения при выполнении акробатических упражнений. Обсуждение полезных навыков и базового необходимого минимума требований от учащихся.

Практика

Беседа на тему роли физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации (влияние физической культуры в поддержании здоровья молодого поколения, режим дня, гигиена тела). Устный опрос учащихся на знание оборудования и инвентаря, используемого при занятиях спортивной акробатикой, воздушной гимнастикой, а также правил пользования инвентарем, какая нужна спортивная одежда для занятий.

2. Теоретическая подготовка

Теория

Физическая культура и спорт в России. Особенности воспитания нравственных и волевых качеств учащихся. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание.

Теоретические знания в области физкультурно-спортивной направленности. Знание основных приемов разминки и разогрева. Знание и выполнение шпагатов и акробатических упражнений в партере. Знание и выполнение базовых элементов воздушной гимнастики.

История развития воздушной гимнастики в России. Оборудование для воздушной гимнастики. Воздушная гимнастика спорт или цирк. Акробатика или гимнастика. История развития гимнастики в России. История развития художественной гимнастики в России. Известные гимнастки России.

Терминология вида спорта воздушная гимнастика. Спортивная этика и моральный облик спортсмена (моральные качества, присущие гражданину России: добросовестное отношение к труду, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности).

Выполнение тестовых заданий (тест с открытого вида) по изученному материалу за занятие.

3. Общая физическая подготовка. Растяжка

Теория

Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении тренировки. Как правильно выполнять упражнения на растяжку. Что такое общеразвивающие упражнения и для чего они нужны.

Практика

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1) Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

2) Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

3) Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения на растяжку и гибкость:

1) Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый полушпагаты. Мост из положения лежа.

4. Индивидуальная работа

Теория

Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении тренировки. Как правильно выполнять гимнастические элементы.

Практика

Высокое равновесие согнув ногу вперед (ласточка) и в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках махом (у опоры), стойка на руках опускание в мост (перекидка вперед).

Равновесие «ласточка», перекидка на 2 ноги, перекидка назад (девочки), стойка на голове, стойка на руках махом (обозначить).

Перекидка назад в прямой шпагат, перекидка вперед на колени, перекидка вперед на одну ногу, затяжка в сторону, мост с поднятой ногой (девушки), угол ноги вместе, угол ноги врозь.

5. Силовая подготовка

Теория

Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении силовой подготовки. Как правильно выполнять упражнения на силовую подготовку.

Практика

Прыжок в длину толчком двумя, отжимания от гимн. скамейки, подтягивания в висе на перекладине, в висе сгибание туловища на перекладине «Углы». Бег 20 метров с высокого старта.

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье, подтягивание в висе на перекладине, в висе сгибание туловища на 90 «Углы», прыжок в длину толчком двумя с места.

Отжимания от гимнастической скамейки, подтягивание в висе на перекладине, угол «90», прыжки в длину толчком двумя с места.

Упражнения для развития силы рук в воздушной гимнастике:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся);
- подтягивание на подвижной опоре широким хватом;
- обратные отжимания от возвышенности (скамьи, шведской стенки).

Упражнения для развития силы ног в воздушной гимнастике:

- сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой;
- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;
- ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах;
- выпады вперед, назад, в сторону;
- силовой подъем согнутых ног (без раскочки) — например, из положения упор плечом в боковую или нижнюю дугу кольца, руки в распоре удерживают верхнюю или боковую и нижнюю дугу кольца.

6. Полотна

Теория

Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении упражнений с полотном. Как правильно выполнять гимнастические элементы.

Практика

Каждое занятие включает в себя техническую подготовку, подразумевает разогрев, разминку суставную и комплекс упражнений, способствующий воспитанию и развитию гибкости. После интенсивного разогрева и комплекса упражнений по шпагатной подготовке учащиеся переходят к отработке тем урока.

Отработка основных категорий упражнений на полотне:

1) Подъёмы — используются для исполнения трюков на высоте. Существует несколько видов подъёмов: базовый, французский, русский.

2) Обмотки — статичные позы, когда гимнаст обматывает полотно вокруг своего тела или одной из его частей, придавая телу определённую позу — вис, раскачивание, шпагаты и прочее.

3) Обрыв — падение с высоты после предварительной обмотки тела таким образом, чтобы в полёте часть полотна раскрутилась и гимнаста остановило обмотанное вокруг его тела полотно. Обрыв может быть простым и с кручением тела.

Упражнения для практической отработки:

- Вис на полотне.
- Хват на полотне с замком, хват на полотне без замка, крокодил, затяжка.
- Продольный шпагат с замотанными одинарным узлом ногами.
- Продольный шпагат в провисе.
- Прогиб в висе на подколенке с опорой на руках.
- Повторение упражнений, коробочка, бабочка, переворот, ножницы.
- Обрыв вперед, летучая мышь.

7. Кольцо

Теория

Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении упражнений с кольцом. Как правильно выполнять гимнастические элементы.

Практика

Каждое занятие включает в себя техническую подготовку, подразумевает разогрев, разминку суставную и комплекс упражнений, способствующий воспитанию и развитию гибкости. После интенсивного разогрева и комплекса упражнений по шпагатной подготовке учащиеся переходят к отработке тем урока.

Отработка основных категорий упражнений на кольце:

- 1) Висы на кольце.
- 2) Прогибы.
- 3) Шпагаты.

Упражнения для практической отработки:

- Распорный подъем корпуса «Шолдер».
- Стойка на нижней дуге кольца.
- Задний бланш.
- Вис на внутренней части плечевого сгиба с удержанием ног.
- Шаг.
- Вис на локте на нижней дуге.

8. Промежуточная аттестация

Практика

Аттестация проводится в форме Открытого урока, на котором учащиеся демонстрируют полученные навыки за первый год обучения. На урок приглашаются родители (опекуны) обучающихся, которые оставляют отзывы о достижениях ребенка.

МОДУЛЬ 2. 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Введение, повторение техники безопасности. Элементарные понятия воздушной гимнастики

Теория

Инструктаж учащихся по технике безопасности, правила поведения в спортивном/гимнастическом зале, в раздевалках и других помещениях образовательной организации дополнительного образования. Обсуждение полезных навыков и базового необходимого минимума требований от учащихся.

Правила техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, правила страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений, правила техники безопасности при парно-групповой работе.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям спортивной акробатикой.

Практика

Беседа на тему роли физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации (влияние физической культуры в поддержании здоровья молодого поколения, режим дня, гигиена тела). Устный опрос учащихся на знание оборудования и инвентаря, используемого при занятиях спортивной акробатикой, воздушной гимнастикой, а также правил пользования инвентарем, какая нужна спортивная одежда для занятий. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

2. Теоретическая подготовка

Теория

История развития воздушной гимнастики в России. Оборудование для воздушной гимнастики. Воздушная гимнастика спорт или цирк. Акробатика или гимнастика. История развития гимнастики в России. История развития художественной гимнастики в России. Известные гимнастки России.

Терминология вида спорта воздушная гимнастика. Спортивная этика и моральный облик спортсмена (моральные качества, присущие гражданину России: добросовестное отношение к труду, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности).

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы. Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в воздушной гимнастике. Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании.

Выполнение тестовых заданий (тест с открытого вида) по изученному материалу за занятие.

3. Общая физическая подготовка. Растяжка

Теория

Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении тренировки. Как правильно выполнять упражнения на растяжку. Что такое общеразвивающие упражнения и для чего они нужны.

Практика

Общеразвивающие упражнения без предметов: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за

нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

Упражнения для развития быстроты: - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

4. Индивидуальная работа

Теория

Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении тренировки. Как правильно выполнять гимнастические элементы.

Практика

Высокое равновесие согнув ногу вперед (ласточка) и в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках махом (у опоры), стойка на руках опускание в мост (перекидка вперед).

Равновесие «ласточка», перекидка на 2 ноги, перекидка назад (девочки), стойка на голове, стойка на руках махом (обозначить).

Перекидка назад в прямой шпагат, перекидка вперед на колени, перекидка вперед на одну ногу, затяжка в сторону, мост с поднятой ногой (девушки), угол ноги вместе, угол ноги врозь.

Стойка на руках махом держать, перекидка вперед, перекидка назад на одну и две ноги, стойка на груди или предплечьях, Затяжка в кольцо, крокодил на двух руках, стойка на руках толчком двух ног (держать).

Арабская, крокодил на одной руке, стойка с поворотом на 180, удержание ноги в сторону, вперед, назад под углом, совершенствование техники выполнения выученных упражнений.

Совершенствование выученных элементов, перекидка через локти в шпагат, спичаг из угла в угол, крокодил на одной руке, арабская с одной рукой, перекидка через локти в шпагат, стойка с поворотом на 360.

5. Силовая подготовка

Теория

Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении силовой подготовки. Как правильно выполнять упражнения на силовую подготовку.

Практика

Отжимания от гимнастической скамейки, подтягивание в висе на перекладине, угол «90», прыжки в длину толчком двумя с места.

Сгибание и разгибание рук у опоры, отжимания 10 раз на время, сгибание и разгибание туловища в пол, лежа на спине 10 раз на время, прыжок в глубину-в темпе прыжок в высоту.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Примечания: упражнения включаются в каждый урок; - упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных применением захватов и самозахватов,

отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки. Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 – с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать).

5. Специальная физическая подготовка включает в себя работу на занятиях по направлениям развития и воспитания гибкости.

6. Упражнения из акробатики: различные кувырки вперёд и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; стойка на голове и руках переход на мостик, полушпагат, шпагат, напрыгивание на подкидной мостик; прыжки, с движениями ног и рук; полёт в шаге с выпрямлением толчковой ноги и подъёмом и подъёмом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением в шаге и на обе ноги.

6. Полотна

Теория

Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении упражнений с полотном. Как правильно выполнять гимнастические элементы.

Практика

Каждое занятие включает в себя техническую подготовку, подразумевает разогрев, разминку суставную и комплекс упражнений, способствующий воспитанию и развитию гибкости. После интенсивного разогрева и комплекса упражнений по шпагатной подготовке учащиеся переходят к отработке тем урока.

Отработка основных категорий упражнений на полотне:

1) Подъёмы — используются для исполнения трюков на высоте. Существует несколько видов подъёмов: базовый, французский, русский.

2) Обмотки — статичные позы, когда гимнаст обматывает полотно вокруг своего тела или одной из его частей, придавая телу определённую позу — вис, раскачивание, шпагаты и прочее.

3) Обрыв — падение с высоты после предварительной обмотки тела таким образом, чтобы в полёте часть полотна раскрутилась и гимнаста остановило обмотанное вокруг его тела полотно. Обрыв может быть простым и с кручением тела.

Упражнения для практической отработки:

- Вис на полотне.
- Хват на полотне с замком, хват на полотне без замка, крокодил, затяжка.
- Продольный шпагат с замотанными одинарным узлом ногами.
- Продольный шпагат в провисе.

- Прогиб в висе на подколенке с опорой на руках.
- Повторение упражнений, коробочка, бабочка, переворот, ножницы.
- Обрыв вперед, летучая мышь.

7. Кольцо

Теория

Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении упражнений с кольцом. Как правильно выполнять гимнастические элементы.

Практика

Каждое занятие включает в себя техническую подготовку, подразумевает разогрев, разминку суставную и комплекс упражнений, способствующий воспитанию и развитию гибкости. После интенсивного разогрева и комплекса упражнений по шпагатной подготовке учащиеся переходят к отработке тем урока.

Отработка основных категорий упражнений на кольце:

- 1) Висы на кольце.
- 2) Прогибы.
- 3) Шпагаты.

Упражнения для практической отработки:

- Распорный подъем корпуса «Шолдер».
- Стойка на нижней дуге кольца.
- Задний бланш.
- Водопад.
- Вис на внутренней части плечевого сгиба с удержанием ног.
- Шаг.
- Вис с упором в боковую дугу.
- Стрела.
- Вис на локте на нижней дуге.
- Горизонтальный вис.
- Вертикальный вис.
- Русский шпагат.

8. Промежуточная аттестация

Практика

Аттестация проводится в форме Открытого урока, на котором учащиеся демонстрируют полученные навыки за второй год обучения. На урок приглашаются родители (опекуны) обучающихся, которые оставляют отзывы о достижениях ребенка.

3.4. Календарный учебный график

Индивидуальный предприниматель, осуществляющий обучение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком.

Начало и окончание обучения: 9 месяцев с сентября по май.

1 год обучения:

№	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Название темы
	Сентябрь	1. Введение, знакомство с оборудованием, инвентарем. Элементарные понятия воздушной гимнастики		
1.1		1	Беседа	Инструктаж учащихся по технике безопасности, правила поведения в спортивном/гимнастическом зале, в раздевалках и других помещениях образовательной организации дополнительного образования.
1.2		1	Практика	Устный опрос учащихся на знание оборудования и инвентаря, используемого при занятиях спортивной акробатикой, воздушной гимнастикой, а также правил пользования инвентарем, какая нужна спортивная одежда для занятий.
		2. Теоретическая подготовка		
2.1		1	Объяснение	Физическая культура и спорт в России. Особенности воспитания нравственных и волевых качеств учащихся. История развития воздушной гимнастики в России. Оборудование для воздушной гимнастики. Терминология вида спорта воздушная гимнастика. Спортивная этика и моральный облик спортсмена. Тестирование по изученному материалу.
		3. Общая физическая подготовка. Растяжка		
3.1		1	Показ	Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении тренировки. Как правильно выполнять упражнения на растяжку. Что такое общеразвивающие упражнения и для чего они нужны
3.2		1	Практика	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.

3.3		1	Практика	Общеразвивающие упражнения без предметов. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.
3.4		1	Практика	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения выполняются на месте и в движении.
3.5		1	Практика	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища.
3.6	Октябрь	1	Практика	Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища.
3.7		1	Практика	В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
3.8		1	Практика	Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
3.9		1	Практика	Упражнения на растяжку и гибкость. Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе).
3.10		1	Практика	Упражнения на растяжку и гибкость. Из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь).
3.11		1	Практика	Упражнения на растяжку и гибкость. Прямой шпагат, правый и левый полушпагаты. Мост из положения лежа.
3.12		1	Практика	Упражнения на растяжку и гибкость. Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой

				шпагат, правый и левый полушпагаты. Мост из положения лежа.
		4. Индивидуальная работа		
4.1		1	Показ	Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении тренировки. Как правильно выполнять гимнастические элементы.
4.2	Ноябрь	1	Практика	Высокое равновесие согнув ногу вперед (ласточка) и в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках махом (у опоры), стойка на руках опускание в мост (перекидка вперед).
4.3		1	Практика	Равновесие «ласточка», перекидка на 2 ноги, перекидка назад (девочки), стойка на голове, стойка на руках махом (обозначить).
4.4		1	Практика	Перекидка назад в прямой шпагат, перекидка вперед на колени, перекидка вперед на одну ногу,
4.5		1	Практика	Затяжка в сторону, мост с поднятой ногой (девушки), угол ноги вместе, угол ноги врозь.
4.6		1	Практика	Стойка на голове, стойка на руках махом (у опоры), стойка на руках опускание в мост (перекидка вперед).
4.7		1	Практика	Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами в висах и упорах, подтягивание, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, сходы, заходы, повороты, подъемы; простейшие комбинации.
4.8		1	Практика	Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры).
4.9		1	Практика	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с

				постепенным увеличением продолжительности и скорости.	
4.10	Декабрь	1	Практика	Упражнения из акробатики: различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; стойка на голове и руках переход на мостик, полушпагат, шпагат.	
4.11		1	Практика	Упражнения из акробатики: прыжки, с движениями ног и рук; полет в шаге с выпрямлением толчковой ноги и подъемом, и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением в шаге и на обе ноги.	
		5. Силовая подготовка			
5.1		1	Объяснение	Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении силовой подготовки. Как правильно выполнять упражнения на силовую подготовку.	
5.2		1	Практика	Прыжок в длину толчком двумя, отжимания от гимн. скамейки, подтягивания в висе на перекладине, в висе сгибание туловища на перекладине «Углы».	
5.3		1	Практика	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье, подтягивание в висе на перекладине, в висе сгибание туловища на 90 «Углы», прыжок в длину толчком двумя с места.	
5.4		1	Практика		
5.5		1	Практика		
5.6		1	Практика		
5.7		1	Практика		Бег 20 метров с высокого старта.
5.8		1	Практика	Отжимания от гимнастической скамейки, подтягивание в висе на перекладине, угол «90», прыжки в длину толчком двумя с места.	
5.9	Январь	1	Практика	Упражнения для развития силы рук в воздушной гимнастике: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; махи и круговые движения во всех суставах;	
5.10		1	Практика		

				упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся); подтягивание на подвижной опоре широким хватом; обратные отжимания от возвышенности (скамьи, шведской стенки).
5.11		1	Практика	Упражнения для развития силы ног в воздушной гимнастике: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперёд, назад, в сторону; силовой подъём согнутых ног (без раскочки).
		6. Полотна		
6.1		1	Беседа	Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении упражнений с полотном. Как правильно выполнять гимнастические элементы.
6.2		1	Практика	Отработка основных категорий упражнений на полотне: подъёмы — используются для исполнения трюков на высоте.
6.3		1	Практика	
6.4	Февраль	1	Практика	Отработка несколько видов подъёмов: базовый, французский, русский.
6.5		1	Практика	
6.6		1	Практика	Отработка на практике: обмотки — статичные позы, когда гимнаст обматывает полотно вокруг своего тела или одной из его частей, придавая телу определённую позу — вис, раскачивание, шпагаты и прочее.
6.7		1	Практика	
6.8		1	Практика	
6.9		1	Практика	
6.10		1	Практика	Отработка на практике: обрыв — падение с высоты после предварительной обмотки тела таким образом, чтобы в полёте часть полотна раскрутилась и гимнаста остановило обмотанное вокруг его тела полотно.

6.11		1	Практика	Отработка на практике: вис на полотне; хват на полотне с замком, хват на полотне без замка, крокодил, затяжка.
6.12	Март	1	Практика	
6.13		1	Практика	
6.14		1	Практика	
6.15		1	Практика	
6.16		1	Практика	
6.17		1	Практика	
7. Кольцо				
7.1		1	Объяснение	Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении упражнений с кольцом. Как правильно выполнять гимнастические элементы.
7.2		1	Практика	Отработка основных категорий упражнений на кольце: висы на кольце.
7.3	Апрель	1	Практика	
7.4		1	Практика	
7.5		1	Практика	
7.6		1	Практика	
7.7		1	Практика	
7.8		1	Практика	
7.9		1	Практика	Отработка на практике: распорный подъем корпуса «Шолдер»; стойка на нижней дуге кольца.
7.10	1	Практика		
7.11	1	Практика		
7.12	Май	1	Практика	Отработка на практике: задний бланш; вис на внутренней части плечевого сгиба с удержанием ног.
7.13		1	Практика	
7.14		1	Практика	
7.15		1	Практика	
7.16		1	Практика	
7.17		1с	Практика	
8. Промежуточная аттестация				
8.1		1	Практика	Открытый урок.

2 год обучения:

№	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Название темы
---	-------	--------------	---------------	---------------

		1. Введение, знакомство с оборудованием, инвентарем. Элементарные понятия воздушной гимнастики		
1.1		1	Беседа	Инструктаж учащихся по технике безопасности, правила поведения в спортивном/гимнастическом зале, в раздевалках и других помещениях образовательной организации дополнительного образования. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.
1.2		1	Практика	Беседа на тему роли физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации (влияние физической культуры в поддержании здоровья молодого поколения, режим дня, гигиена тела). Устный опрос учащихся на знание оборудования и инвентаря, режим дня и его значение для юного спортсмена.
	Сентябрь	2. Теоретическая подготовка		
2.1		1	Объяснение	История развития гимнастики в России. История развития художественной гимнастики. Терминология вида спорта воздушная гимнастика. Строение и функции организма человека. Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки. Тестирование по изученному материалу.
		3. Общая физическая подготовка. Растяжка		
3.1		1	Показ	Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении тренировки. Как правильно выполнять упражнения на растяжку. Что такое общеразвивающие упражнения и для чего они нужны
3.2		1	Практика	Общеразвивающие упражнения без предметов: строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий»,

				«закрывающий».
3.3		1	Практика	Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом.
3.4		1	Практика	Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями.
3.5		1	Практика	Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях.
3.6	Октябрь	1	Практика	Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.
3.7		1	Практика	Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону.
3.8		1	Практика	Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.
3.9		1	Практика	Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до

				вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать.
3.10		1	Практика	Упражнения для мышц бедра: сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.
3.11		1	Практика	Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.
3.12		1	Практика	Упражнения на растяжку и гибкость. Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый полушпагаты. Мост из положения лежа.
		4. Индивидуальная работа		
4.1		1	Показ	Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении тренировки. Как правильно выполнять гимнастические элементы.
4.2	Ноябрь	1	Практика	Высокое равновесие согнув ногу вперед (ласточка) и в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках махом (у опоры), стойка на руках опускание в мост (перекидка вперед).
4.3		1	Практика	Равновесие «ласточка», перекидка на 2 ноги, перекидка назад (девочки), стойка на голове, стойка на руках махом (обозначить).
4.4		1	Практика	Перекидка назад в прямой шпагат, перекидка вперед на колени,

				перекидка вперед на одну ногу,
4.5		1	Практика	Стойка на руках махом держать, перекидка вперед, перекидка назад на одну и две ноги, стойка на груди или предплечьях. Арабская, крокодил на одной руке, стойка с поворотом на 180, удержание ноги в сторону, вперед, назад под углом.
4.6		1	Практика	Затяжка в кольцо, крокодил на двух руках, стойка на руках толчком двух ног (держать). Перекидка через локти в шпагат, спичаг из угла в угол, крокодил на одной руке, арабская с одной рукой, перекидка через локти в шпагат, стойка с поворотом на 360.
4.7		1	Практика	Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами в висах и упорах, подтягивание, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, сходы, заходы, повороты, подъемы; простейшие комбинации.
4.8		1	Практика	Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры).
4.9		1	Практика	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости.
4.10	Декабрь	1	Практика	Упражнения из акробатики: различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; стойка на голове и руках переход на мостик, полушпагат, шпагат.
4.11		1	Практика	Упражнения из акробатики: прыжки, с движениями ног и рук; полет в шаге с выпрямлением толчковой ноги и подъемом, и подъемом бедра маховой ноги

				активным движением, с приземлением в шаге и на обе ноги.
		5. Силовая подготовка		
5.1		1	Объяснение	Правила безопасного поведения. Правила безопасности при выполнении силовой подготовки. Как правильно выполнять упражнения на силовую подготовку.
5.2		1	Практика	Отжимания от гимнастической скамейки, подтягивание в висе на перекладине, угол «90», прыжки в длину толчком двумя с места.
5.3		1	Практика	Сгибание и разгибание рук у опоры, отжимания 10 раз на время, сгибание и разгибание туловища в пол, лежа на спине 10 раз на время, прыжок в глубину-в темпе прыжок в высоту.
5.4		1	Практика	
5.5		1	Практика	Бег 20 метров с высокого старта. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.
5.6		1	Практика	Отжимания от гимнастической скамейки, подтягивание в висе на перекладине, угол «90», прыжки в длину толчком двумя с места.
5.7	Январь	1	Практика	Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

5.8		1	Практика	Упражнения на формирование осанки. Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 – с закрытыми).
5.9		1	Практика	Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях.
5.10		1	Практика	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать).
5.11		1	Практика	Упражнения из акробатики: различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; стойка на голове и руках переход на мостик, полушпагат, шпагат, напрыгивание на подкидной мостик; прыжки, с движениями ног и рук; полёт в шаге с выпрямлением толчковой ноги и подъёмом, и подъёмом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением в шаге и на обе ноги.
		6. Полотна		
6.1		1	Беседа	Правила безопасного поведения в

				спортивном зале. Правила безопасности при выполнении упражнений с полотном. Как правильно выполнять гимнастические элементы.	
6.2		1	Практика	Отработка основных категорий упражнений на полотне: подъёмы — используются для исполнения трюков на высоте.	
6.3		1	Практика		
6.4	Февраль	1	Практика	Отработка несколько видов подъёмов: базовый, французский, русский.	
6.5		1	Практика		
6.6		1	Практика	Отработка на практике: обмотки — статичные позы, когда гимнаст обматывает полотно вокруг своего тела или одной из его частей, придавая телу определённую позу — вис, раскачивание, шпагаты и прочее.	
6.7		1	Практика		
6.8		1	Практика		
6.9		1	Практика		
6.10		1	Практика	Отработка на практике: обрыв — падение с высоты после предварительной обмотки тела таким образом, чтобы в полёте часть полотна раскрутилась и гимнаста остановило обмотанное вокруг его тела полотно.	
6.11		1	Практика	Отработка на практике: вис на полотне; хват на полотне с замком, хват на полотне без замка, крокодил, затяжка.	
6.12		Март	1	Практика	Отработка на практике: продольный шпагат с замотанными одинарным узлом ногами; продольный шпагат в повисе.
6.13			1	Практика	
6.14	1		Практика		
6.15	1		Практика	Отработка на практике: прогиб в висе на подколенке с опорой на руках; повторение упражнений, коробочка, бабочка, переворот, ножницы; обрыв вперед, летучая мышь.	
6.16	1		Практика		
6.17	1		Практика		
			7. Кольцо		
7.1			1	Объяснение	Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении упражнений с кольцом. Как

				правильно выполнять гимнастические элементы.	
7.2		1	Практика	Отработка основных категорий упражнений на кольце: висы на кольце.	
7.3	Апрель	1	Практика		
7.4		1	Практика	Отработка основных категорий упражнений на кольце: прогибы.	
7.5		1	Практика		
7.6		1	Практика	Отработка основных категорий упражнений на кольце: шпагаты.	
7.7		1	Практика		
7.8		1	Практика		
7.9		Май	1	Практика	Отработка на практике: распорный подъем корпуса «Шолдер»; стойка на нижней дуге кольца; задний бланш.
7.10			1	Практика	
7.11	1		Практика	Отработка на практике: водопад, вис на внутренней части плечевого сгиба с удержанием ног, шаг.	
7.12	1		Практика		
7.13	1		Практика		
7.14	1		Практика	Отработка на практике: вис с упором в боковую дугу, стрела, вис на локте на нижней дуге, горизонтальный вис, вертикальный вис, русский шпагат.	
7.15	1		Практика		
7.16	1		Практика		
7.17	1	Практика			
		8. Промежуточная аттестация			
8.1		1	Практика	Открытый урок.	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Учебный материал данной программы разбит на отдельные, завершённые содержательные элементы. Каждый модуль, в свою очередь, создаёт полную картину о технике безопасности, растяжке, различных упражнениях на силовую и специальную подготовку, а также правильной технике выполнения различных упражнений с воздушными снарядами в гимнастике. Отдельные темы в модуле объединяют учебное содержание и методику овладения им.

В ходе освоения содержания данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются образовательные технологии, которые предусматривают различные методы и формы организации обучения (тренировочные, информационные (беседа, показ, объяснение, демонстрация приемов), практические приемы). Организация, осуществляющая обучение имеет в наличии все необходимые соответствующие технологические средства, обеспечивающие освоение обучающимися образовательной программы.

Учет посещаемости занятий, успеваемости и пройденных тем ведется преподавателями в соответствующей учетной документации. Программа обеспечена учебно-методической литературой и материалами, необходимыми для полноценного освоения программы.

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные занятия, занятия игровой направленности, лекции, посещение спортивных мероприятий, собственно игровая и соревновательная деятельность, просмотр учебных видеоматериалов. При работе с учащимися применяются такие методы как:

- словесный – устное изложение материала, беседа, рассказ, лекция, диспуты, дискуссии,
- наглядный – демонстрация элементов тренером, видеоуроки, ролики, просмотр соревнований с участием мастеров, показательные выступления.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка включает в себя инструктаж по безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния воздушной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни. История развития и современное состояние воздушной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития. Требования к внешнему виду гимнасток.

Теоретическая подготовка строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы. Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в воздушной гимнастике. Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду спорта.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном

темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты: - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений воздушной гимнастики. Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами в висах и упорах, подтягивание, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, сходы, заходы, повороты, подъемы; простейшие комбинации.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Примечания: упражнения включаются в каждый урок; - упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки. Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 – с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать).

5. Специальная физическая подготовка включает в себя работу на занятиях по направлениям развития и воспитания гибкости.

6. Упражнения из акробатики: различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; стойка на голове и руках переход на мостик, полушпагат, шпагат, напрыгивание на подкидной мостик; прыжки, с движениями ног и рук; полет в шаге с выпрямлением толчковой ноги и подъемом и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением в шаге и на обе ноги.

Техническая подготовка — это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений, совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель тактико-технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Техническая подготовка включает в себя: работа на снаряде воздушное кольцо, стропы, полотна, гамак; работа на снарядах включает в себя обучение способы залезания на снаряд, способы схода со снаряда, вязание узлов, узлы на руках; узлы на ногах, шпагатные трюки (по уровню подготовки), трюки на гибкость спины, на равновесие, обучение безопасным круткам, упражнения на баланс, гибкость, силу и специальные динамические.

Каждое занятие, включающее в себя техническую подготовку, подразумевает разогрев, разминку суставную и комплекс упражнений, способствующий воспитанию и развитию гибкости. После интенсивного разогрева и комплекса упражнений по шпагатной подготовке учащиеся переходят к отработке тем урока. Техническая подготовка строится на основе базовой подготовки, где частым повторением идут элементы из раздела специальной подготовки.

Игровая подготовка – это процесс объединения всех видов подготовки в единую игровую систему для реализации программы и мотивации, и усиления заинтересованности детей видом спорта. Для того чтобы занятия были более интересными, разработаны игры, которые в небольшом количестве разбавляют и вносят краски и приятные эмоции рутинный тренировочный процесс.

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется в студии «Площадка» ИП Анискевич А.А. Организационно педагогические условия поддерживают реализацию программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным квалификационным требованиям. Образовательная организация имеет в распоряжении материально-техническое обеспечение, достаточное для реализации программы.

Материально-техническая база очного обучения по данной программе включает следующие составляющие:

- Спортивный учебный зал – 1 шт.
- Ноутбук, колонки – 1шт.
- Стойка информационная напольная раздвижная (телескопическая), А4 белый – 1 шт.
- Рециркулятор бактерицидный МСК 926 настенный (по 6 ламп, 9000 часов работы каждый) – 1 шт.

Страховочные маты, специальный реквизит (кольцо, полотна), гимнастические коврики, гимнастические скамейки.

- Кольцо (диаметр внутренний 75,85,95) - 3 шт.
- Полотна - 2 шт.
- Коврики для растяжки - 10 шт.
- Резинка гимнастическая (ремень для йоги) - 10 шт.
- Зеркала.

Для подвеса воздушных снарядов используются подвесные конструкции, включающие комбинации из карабинов, машинки для вращения, восьмерки, отвечающие следующим требованиям:

- Карабин: материал – сталь, алюминиевый сплав; симметричная овальная форма; винтовой с муфтой; MBS (минимальная разрушающая сила) не менее kN 22.
- Восьмерка: материал – сталь, алюминиевый сплав; MBS (минимальная разрушающая сила) не менее kN 30.

- Машинка вращения: материал – сталь, алюминиевый сплав; MBS (минимальная разрушающая сила) не менее kN 30.
- Воздушное кольцо: материал – нержавеющая сталь; обмотка – тканевый цельный тейп; снаряд изготавливается из круглой стальной трубы диаметром 25-28 мм, проварка стыка через буж; диаметр снаряда (внутренний) – 75, 85, 95, 100 см; подвес осуществляется через стропу текстильную (не менее 100 см и не более 200 см). Под снарядом находится страховочный мат размером 2x2 м, высотой не менее 30 см, плотностью не менее 35 кг/м³.
- Воздушные полотна: используемые ткани: сатин, атлас, габардин, нейлон; плотность ткани – не менее 100 г/м²; грузоподъемность – не менее 110 кг; рабочая длина полотна от 6 до 8 м; ширина – не менее 90 см; без посторонних предметов, закрепленных на снаряде. Под снарядом находится страховочный мат размером 2x2 м, высотой не менее 30 см, плотностью не менее 35 кг/м³.

Дидактические средства обучения

При реализации настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Воздушная гимнастика на полотнах и кольце» используются следующие основные методы обучения:

- словесный метод (основным источником знаний является словесная информация);
- наглядный метод (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия и видеоматериалы, демонстрация элементов воздушной гимнастики);
- практический метод (источником знаний, умений и навыков являются самостоятельные выполняемые хореографические элементы);
- проблемный метод (источником знаний, является активное мышление и поиск путей решения поставленной проблемы).

В рамках реализации программы используются разные методы, ниже в таблице описаны некоторые из них.

Наименование образовательной технологии/методов	Цель использования образовательной технологии/методов	Результат использования
Наглядный метод	Представить учащемуся образец хорошего качества для формирования художественного вкуса гимнастов	Освоение учащимися преподаваемой дисциплины, высокие результаты на точках контроля в образовательной организации. Хорошо формируются и совершенствуются практические навыки исполнения упражнений и художественных комбинаций. Как результат активное участие детей в различных мероприятиях.
Метод стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности	Повысить интерес к обучению и ответственность учащегося (через убеждения, требования, поощрение и порицание)	
Практический метод обучения	Формирование и совершенствование умений и навыков в процессе выполнения элементов и	

	композиций на занятии, публичных сценических выступлениях, точках контроля	
--	---	--

Основными компонентами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Воздушная гимнастика на полотнах и кольце» являются:

- цель программы;
- планируемые результаты обучения;
- учебный план;
- календарный учебный график,
- рабочие программы;
- организационно-педагогические условия.

4.2. Рекомендуемая литература и Интернет-ресурсы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
2. Спортивная гимнастика: Энциклопедия / сост. В.М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев – М: АНИТА-ПРЕСС, 2006 – 378с.
3. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э.Б. Миллер, К. Блэкман, -М,6 Гранд, 2000. – 229с.
4. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М. «Терра – спорт» Крючик Е.С.
5. Стретчинг М. «Советский спорт» 1991г. Годик М.А.
6. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей «Министерство Российской Федерации Красноярский гос. Педагогический университет» 2004г. Савчук А.Н.
7. Брыкин А. Гимнастическая терминология. «физкультура и спорт». - Москва, 1969.
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
9. Боброва Г. А. Художественная гимнастика. – М.: ФиС, 1974.
10. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. – М.: ВФХГ, 2003.
11. Руднев С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1992.
12. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики // URL: <http://www.vfrg.ru>
13. Официальный интернет-сайт Федерации воздушной гимнастики и пилонного спорта // URL <https://wafed.org/>
14. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. — М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000 — 448 с. // URL <https://clcl.li/ArXFJ>
15. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017 – 112 с. // URL <https://clcl.li/JLNgK>

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоение учебных модулей сопровождается проведением промежуточной аттестации в форме открытого урока, на котором учащиеся демонстрируют свои достижения за учебный год. Оценка качества усвоения обучающимися содержания каждого учебного модуля проводится непосредственно после его освоения. На проведение промежуточной аттестации отводится по 1 академическому часу.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли программа. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

5.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного процесса методом включенного педагогического наблюдения, опроса, беседы и выполнения практических заданий по темам программы.

Промежуточная аттестация - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения всех тем учебного модуля. Промежуточная аттестация проводится в форме открытого урока, где учащиеся демонстрируют знания, умения и навыки, приобретенные за учебный год.

Диагностика учебных достижений ребенка по дополнительной образовательной программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребенка: 1.1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы 1.2. Владение специальной терминологией	1. Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям 2. Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	1. Минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой). Минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает, употребляет специальные термины)	1	Включенное педагогическое наблюдение, опрос, беседа и др.
		2. Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2). Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой)	5	
		3. Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных	10	

		программой за конкретный период). Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)		
2. Практическая подготовка ребенка: 2.1. Техническая подготовка 2.2. Общая физическая подготовка, растяжка. 2.3. Силовая и специальная подготовка 2.4. Выполнение гимнастических элементов на полотне 2.5. Выполнение гимнастических элементов на кольце	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	1. Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков) 2. Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2) 3. Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	1 5 10	Демонстрация различных гимнастических элементов без снаряда и со снарядом
III. Обще учебные умения и навыки ребенка 3.1. Умение слышать и слушать педагога 3.2. Умение выступать перед группой и перед родителями/опекунами 3.3. Соблюдения навыков правил безопасности при выполнении гимнастических элементов	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	1. Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога) 2. Репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца) 3. Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами самостоятельности)	1 5 10	Открытый урок

Инструкция по заполнению

Графа «Показатели (оцениваемые параметры)» фиксирует то, что оценивается. Это, по сути, те требования, которые предъявляются к обучающемуся в процессе освоения им образовательной программы. Содержание показателей могут составить те ожидаемые результаты, которые заложены педагогом в программу. Причем эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (развернутый вариант), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант). Ввести эти показатели в таблицу - задача педагога, хорошо знающего цели, задачи, особенности содержания своей программы. Изложенные в систематизированном виде, они помогут педагогу наглядно представить то, что он хочет получить от своих воспитанников на том или ином этапе освоения программы.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп.

1-я группа показателей - теоретическая подготовка ребенка. Она включает:

- теоретические знания по программе (то, что обычно определяется выражением «дети должны знать»);
- владение специальной терминологией по тематике программы (т.е. набор основных понятий, отражающих специфику изучаемого предмета).

2-я группа показателей - практическая подготовка ребенка. Она включает:

- практические умения и навыки, предусмотренные программой (то, что обычно определяется выражением «дети должны уметь»);
- владение специальным оборудованием и оснащением, необходимым для освоения курса;
- тренировочные навыки ребенка (спортивное отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте).

3-я группа показателей – общеучебные умения и навыки ребенка.

Выделение этой группы показателей продиктовано тем, что без их приобретения невозможно успешное освоение любой программы. Здесь представлены:

- учебно-интеллектуальные умения;
- учебно-коммуникативные умения;
- учебно-организационные умения и навыки.

Графа «Критерии» (критерий = мерило) содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний, умений, навыков ребенка тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения ребенком программного материала и общеучебных умений и навыков - от минимального до максимального. При этом в таблице дается краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

Для удобства выделенные уровни можно обозначать соответствующими баллами. С этой целью введена графа **«Возможное количество баллов»**, которая должна быть тщательно продумана и заполнена самим педагогом перед началом отслеживания результатов. Для этого напротив каждого уровня необходимо проставить тот балл, который, по мнению педагога, в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества (например: минимальному уровню может соответствовать 1 балл, среднему - 5 баллов, максимальному - 10 баллов). Процесс «восхождения» от одного уровня к другому можно отразить, добавляя за конкретные достижения в освоении программы определенное количество баллов. К примеру, чтобы «продвинуться» от среднего уровня к максимальному и получить заветные 10 баллов, ребенку необходимо пройти несколько промежуточных ступенек, каждая из которых также может быть обозначена в баллах от 6 до 9 (вполне понятно, что в таблице эти ступеньки не выделены, поскольку их может определить только сам педагог).

При определении уровня освоения ребенком программы можно пользоваться и другими шкалами (единственная рекомендация - не использовать в дополнительном образовании традиционную 5-балльную систему, принятую в общеобразовательной школе). Например, можно по итогам обучения вручать специальные знаки, свидетельства, грамоты, медали, кубки.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей целесообразно записать тот способ, с помощью которого педагог будет определять соответствие результатов обучения ребенка программным требованиям. В числе таких методов

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

1. Общие требования безопасности

1.1. Данная инструкция по правилам техники безопасности на занятиях по программе «Воздушная гимнастика на полотнах и кольце» разработана для обучающихся, которые занимаются тренировками по воздушной гимнастике в образовательной организации дополнительного образования.

1.2. При проведении занятий обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.4. Занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.

1.5. Учащиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

1.6. Во время занятий воздушной гимнастикой возможно воздействие опасных факторов:

- травма при падении;
- травма при выполнении упражнений без разминки;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- при падении на скользком полу или твердом покрытии;
- отсутствие должной дисциплины у занимающихся.

1.7. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале (гимнастическом зале) должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который принимает решение о дальнейших действиях. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (педагогу).

1.9. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.10. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по правилам безопасности на занятиях воздушной гимнастикой.

1.11. Запрещается заниматься в зале или на площадке без тренера (педагога).

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.). Длинные волосы следует аккуратно заплести.

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в учебный кабинет (спортивный зал).

2.5. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.6. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

2.7. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Упражнения выполнять только по команде педагога.

3.2. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

3.3. При выполнении упражнений не стоять близко к другим учащимся.

3.4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Выполнять упражнения только на гимнастических матах, убедившись, что нет посторонних предметов и учащихся, которые могут помешать выполнить задание.

3.6. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.

3.7. Залезать и спускаться с каната способом, указанным педагогом, не раскачивать канат, на котором другой учащийся выполняет упражнение.

3.8. Выполнять акробатические упражнения на матах или ковре, перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.

3.9. Не покидать место занятий без разрешения педагога.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом педагогу, администрации образовательной организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Организовано покинуть место проведения занятия.

5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СОГЛАСИЕ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММЕ «ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТКА НА ПОЛОТНАХ И КОЛЬЦЕ»

Я, _____
 ФИО родителя (опекуна) полностью

являясь родителем/опекуном (нужное подчеркнуть) учащегося

_____ " _____"
 ФИО учащегося полностью дата рождения

проживающего по адресу _____

тел: _____

Добровольно даю согласие на обучение моего/опекаемого мной ребенка в образовательной организации по программе «Воздушная гимнастика на полотнах и кольце», проходящего по адресу: Россия, г. Санкт-Петербург, Петергофское шоссе 84 к 19.

Добровольно и в полном объеме отдаю себе отчет в следующем:

- Я в полном объеме несу личную ответственность за моего/опекаемого мной ребенка и понимаю, что в процессе тренировок возможны различные травмы, полученные им в ходе тренировок, и не буду в случае травмы предъявлять образовательной организации претензий и требовать компенсации ущерба.

- Я обязуюсь строго выполнять правила поведения и требования правил безопасности, предъявляемые образовательной организацией в ходе тренировочных занятий.

- Я готов при необходимости воспользоваться квалифицированной медицинской помощью, предоставленной мне или моему/опекаемому мной ребенку образовательной организацией.

- Я даю согласие на проведение видео- и фотосъемки моего/опекаемого мной ребенка во время тренировок. Я не буду предъявлять авторских прав и требовать денежной или иной компенсации на снятый материал.

С ИНСТРУКЦИЕЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТКОЙ НА ПОЛОТНАХ И КОЛЬЦЕ и СОГЛАСИЕМ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММЕ «ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТКА НА ПОЛОТНАХ И КОЛЬЦЕ» ознакомлен и обязуюсь их выполнять (соблюдать), ответственность за своего (опекаемого) ребенка несу в полном объеме.

" _____ " _____ 20____ г. _____ (_____)
 дата подпись расшифровка