

Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического
совета
Протокол № 1

« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор
МАУДО «ЦРТДиЮ»

Н.Г. Гуревич

« 08 » 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА»

Направленность: художественная
Уровень программы: стартовый, базовый
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 3, года

Автор - составитель:
Оксана Фёдоровна Долгалёва
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Хабаровск, 2023 г.

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов и документов:

- Конституция Российской Федерации от 14 марта 2020 года
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р
- Национальный проект «Образование» (утверждён Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектом (протокол от 24.12.2018 № 16)
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
(Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»
- Паспорт стратегии «Цифровая трансформация». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р. «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.19 г. № 1321. Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском, муниципальном районе Хабаровского края»
- Программа воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021-2025 годы, утверждённая распоряжением Министерства Образования и науки Хабаровского края от 29.12.2020 г. №1282
- Программа развития на 2022-2026 годы МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»
- Устав МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время наибольшей популярностью в России пользуется приобщение детей и молодежи к творчеству что характеризуется стремлением детей и подростков к творческой деятельности, формированием ценностных ориентиров, стремлением стать культурной личностью, стремлением проявить свою индивидуальность, желанием нравиться, быть уважаемым в кругу друзей, одноклассников. Поэтому наибольший интерес к творчеству проявляется у детей и подростков, которые в ходе обучения рассматривают воздушную гимнастику, прежде всего, как способ самовыражения, самоутверждения и социальной адаптации. Умение владеть разновидностями воздушной гимнастики дает возможность обратить на себя внимание ровесников, проявить свое «я», реализовать свой творческий потенциал и просто получать удовольствие от собственного творчества.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Но в школах этой проблеме уделяется крайне недостаточное внимание. Обучающиеся пропускают уроки физкультуры, многие мальчики и девочки курят уже с седьмого класса, с каждым годом все больше и больше детей занимаются в специализированной медицинской группе, а в спортивных секциях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошее здоровье и любят спорт. Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о

здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения. Задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе воспитания учащихся. Воспитательная роль художественной направленности и физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Поэтому актуальность данной программы состоит в том, что деятельность педагога дополнительного образования направлена на эффективную организацию учебного процесса, который способствует социально-культурному, физическому, психологическому становлению учащихся, путем создания условий для формирования осознанной потребности в занятиях, участии учащихся в социально – культурной деятельности.

Занятия в объединении « Воздушной гимнастики» позволяют:

1. Приобщить обучающихся к творческой жизни, по средством занятий различными видами воздушной гимнастики.
2. Многообразие видов воздушной гимнастики позволяют обучающимся найти занятие по душе и по творческим и физическим возможностям.
3. Самоопределиться как личностно так и профессионально.
4. Организация досуга.

Отличительная особенность: Охватывается несколько видов воздушной гимнастики, многообразие видов, позволяют всем обучающимся найти занятие по душе и по творческим и физическим возможностям

Форма организации содержания программы: Уровневая.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Без предъявления особых требований к уровню образования и состояния физического здоровья.

Объем программы: 216 учебных часов, на каждый уровень.

Срок усвоения программы: 3 года.

Форма организации занятий: групповая, индивидуально-групповая

Режим занятий: Занятия проводятся по 45 минут с перерывом- 15 минут в форме физкультминутки

Уровень освоения программы. Содержание и материал программы соответствует **стартовому (общекультурному) и базовому** уровню сложности, которые предполагают использование и реализацию общедоступных

универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения – очная.

Цель: Развитие физических, творческих способностей и нравственных качеств личности, учащихся в процессе обучения различным видам воздушной гимнастики.

Задачи предметные:

- Формирование устойчивого интереса к воздушной гимнастике.
- Развитие наблюдательности, воображения, образного мышления и творческих способностей учащихся.
- Овладение основами воздушной гимнастики.
- Развитие познавательного интереса, включение в познавательную деятельность.
- Приобретение знаний, умений, навыков, компетенций направленных на профессиональную ориентацию учащихся т.п.
- развивать выносливость,
- Формирование умения контролировать свои физические возможности, правильно выбирать нагрузку во время тренировок.

Задачи метапредметные:

- Формирование духовно - нравственных качеств личности ребенка.
- Развитие эмоциональной отзывчивости на прекрасное в искусстве и в жизни.
- Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.
- Приобретение коммуникативных навыков, ответственного отношения к результатам своей работы и к работе всего коллектива.

Задачи личностные:

- Создание благоприятной эмоциональной атмосферы общения учащихся, их самовыражения, самореализации, позволяющей «найти себя», поверить в свои силы, преодолеть робость и застенчивость.
- Воспитание честности, благородства, доброты, нравственности, толерантности и эмпатии.

- Формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п.;
- Развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Мотивация в потребности к саморазвитию, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.
- Формирование умения анализировать и рефлексировать.

В качестве критериев оценки деятельности в объединении «Воздушная гимнастика»

используются следующие показатели:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение обучающимся объема тренировочных и конкурсных требований, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика развития и усвоение требований предусмотренных программой обучения;
- результаты выступлений на различных конкурсах и фестивалях .

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения (стартовый уровень)

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	лекции
2	Разминка		30	30	Практические занятия
3	Акробатика	2	28	30	Практические занятия
4	Гимнастика	2	28	30	Практические занятия
5	Воздушные полотна	2	28	30	Практические занятия
6	Воздушное	1	9	10	Практические занятия

	кольцо				
7	Хореография	2	28	30	Практические занятия
8	Общая физическая подготовка	1	29	30	Практические занятия
9	Специализация. Подготовка номеров воздушной гимнастики		10	10	Практические занятия
10	Подвижные игры		10	10	Практические занятия
11	Концертная деятельность		2	2	Практические занятия
12	Промежуточный контроль Итоговый контроль		2	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	12	204	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Вводное занятие. Знакомство с детьми, формирование их по группам.

Ознакомление учащихся с программой обучения в цирковой студии. **Инструктаж по технике безопасности :**

- объяснение правил техники безопасности,
- основных эвакуационных выходов,

- правил поведения в экстренных ситуациях,
- правила поведения на занятиях,
- требование к тренажной форме, обуви и причёске.

Разминка . (приложение 1).

Теория:

- для чего нужна разминка;
- как проводится разминка;
- основные направления разминки.

Практика:

1. Спортивный бег по кругу: простой бег с захлестыванием голени, бег с подниманием бедра, многоскоки - максимальное выпрыгивание вверх, боковой бег (правым, левым боком).
2. Разминка шеи.
3. Разминка плечевого корпуса.
4. Разминка рук.
5. Разминка поясничного корпуса.
6. Разминка ног.
7. Разминка с палочкой .

Упражнения могут меняться на усмотрение преподавателя по итогам усвоения программы.

Акробатика.(приложение 2).

Теория:

- что такое акробатика;
- виды акробатических элементов;
- техника выполнения акробатических элементов.

Практика:

- подготовительные упражнения к кувыркам;

- кувырок вперед, назад;
- мостик из положения лежа;
- березка;
- перекаты в группировке.

Упражнения могут меняться на усмотрение преподавателя по итогам усвоения программы индивидуально каждому обучающемуся.

Гимнастика.(приложение 4).

Теория:

- что такое гимнастика;
- виды гимнастики;

Практика:

- растяжка шпагатов;
- растяжка стоп и колен;
- изучение равновесий;
- изучение коробочек, корзинок.

Упражнения могут меняться на усмотрение преподавателя по итогам усвоения программы индивидуально каждому обучающемуся.

Приложение №5

Воздушная гимнастика

Обязательные упражнения Воздушные полотна Группа I - сила Код/ Группа
 Название ФОТО Стоимость баллы Описание, условия, при которых упражнение считается выполненным AS-I-1 Вис на локте Вертикальный вис на локтевом хвате, с упором рукой в полотно. 3 балла - Опорная рука прямая - Без дополнительных намоток AS-I-2 Передний флаг Вис на одной руке в одинарной замотке на запястье, корпус выполняет заворот в «передний флаг» свободная рука отведена в сторону 1,5 балла - Ноги прямые и сведены вместе AS-I-3 Бланш Вис на руках с замоткой или без с выведением прямого корпуса параллельно полу. Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. Бёдра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии) Вариант 1 3 балла - Одна нога согнута - Спина прямая, параллельно полу Вариант 2 3,5 балла - Ноги разведены в стороны на угол более 160 градусов, раскрывая шпагатную линию - Ноги в одной плоскости с корпусом, параллельно полу Вариант 3 4 балла - Ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов - Ноги в одной плоскости с корпусом, параллельно полу Вариант 4 5 баллов - Ноги вместе - Ноги в одной плоскости с корпусом, параллельно полу AS-I-4 Задний флаг Вис на одной руке в одинарной

замотке на запястье, корпус выполняет заворот в прогиб, свободная рука отведена в сторону, либо удерживает ногу

Вариант 1 3 балла - Ноги прямые, разведены

Вариант 2 3,5 балла - Ноги прямые, вместе

Вариант 3 4 балла - Свободная рука удерживает колено, либо стопу одноименной ноги - Верхнее плечо не касается полотна

Вариант 4 4 балла - Раскрытие ног в продольную или поперечную шпагатную линию 180 градусов и больше

Свободной рукой производится захват стопы (либо колена) ноги в шпагат, без дополнительного зацепа за полотна.

AS-I-5 Шпагат с упором ноги на плечо

Вис на руках в одинарной замотке на запястье, при упоре одной ноги на плечо и верхнюю часть руки, корпус проворачивается на 270 градусов «животом» вниз, раскрывая шпагатную линию 2,5 балла - Раскрытие ног 180 градусов и больше - Руки прямые - Ноги и корпус параллельны полу

Страница №2 Приложение №1 Обязательные упражнения Воздушные полотна

Группа I - сила Код/ Группа Название ФОТО Стоимость баллы Описание, условия, при которых упражнение считается выполненным

Вис на одной руке прямым хватом

Вис на одной руке прямым хватом без дополнительных намоток на руку, свободная рука в сторону

AS-I-10 Вариант 1 3,5 балла - Без дополнительных намоток на руку

Вариант 2 4 балла - Без дополнительных намоток на руку - Свободная рука удерживает разноименную ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч), колено согнутое - Заход с воздуха

Вариант 3 4,5 балла - Без дополнительных намоток на руку - Свободная рука удерживает разноименную ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч), колено прямое - Заход с воздуха

AS-I-9 Начальное положение вис на прямых или согнутых руках на разделенных полотнах, далее осуществляется подъем корпуса вверх, упор в руки и Горизонтальный выход в бланш бланш с упором в руки 5 балла - Корпус и ноги параллельно полу - Одинарная намотка на запястье - Упор ладонью в полотно - Полотна проходят с внешней стороны от корпуса (рук) - Без дополнительного упора в полотна

AS-I-6 Передний крокодил Горизонтальный упор с двумя опорными прямыми руками, корпус параллельно полу. Спина прямая, без прогиба

Вариант 1 2 балла - Руки выпрямлены, в дополнительных намотках - Ноги, корпус и руки параллельны полу

Вариант 2 3 балла - Руки выпрямлены, без намоток - Ноги, корпус и руки параллельны полу

AS-I-7 Вис на животе с заворотом корпуса в «передний флаг»

Вис на животе с заворотом корпуса в «передний флаг» с упором рукой в полотно, без дополнительных намоток на руки. Свободная рука выпрямлена в сторону, либо вниз, ноги прямые соединенные. 1 балл - Прямая опорная рука - Ноги вместе

AS-I-8 Силовой крест Упор в руки со спиральной одинарной намоткой, корпус ровный и перпендикулярен полу. Вариант 1 1 балл Руки диагонально полу (угол не менее 45 градусов от корпуса) - Одинарная спиральная намотка

Вариант 2 3 балла - Руки параллельно полу - Одинарная спиральная намотка

Вариант 3 5 баллов - Руки

параллельно полу - Одинарная спиральная намотка на запястье (точка опоры запястье) Страница №3 Приложение №1 Обязательные упражнения Воздушные полотна Группа I - сила Код/ Группа Название ФОТО Стоимость баллы Описание, условия, при которых упражнение считается выполненным AS-I-11 Самолет лицом вниз Горизонтальный упор корпуса животом в нижнюю руку без намоток прямым хватом, корпус ровный в положении «животом вниз», без прогиба, параллельно полу. Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии). Упор рукой на участке от талии и не ниже подвздошной кости. Верхняя рука выпрямлена Вариант 1 3,5 балла - Корпус параллельно полу - Ноги врозь Вариант 2 4 балла - Корпус параллельно полу - Ноги вместе AS-I-12 Вис на шее в петле Вис на шее, опорная рука держит петлю из полотен, свободная рука отведена в сторону Вариант 1 2 балла - Разделенные полотна - Петля на одном полотне, второе свисает рядом - Корпус прямой, свободная рука отведена в сторону Вариант 2 2,5 балла - Соединенные полотна - Корпус прямой, свободная рука отведена в сторону Вариант 3 3 балла - Соединенные полотна -Свободная рука удерживает согнутую разноименную ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч), свободная нога прямая Вариант 4 3,5 балла - Соединенные полотна -Свободная рука удерживает прямую разноименную ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч), раскрывая шпагатную линию AS-I-13 Складка с силовым заходом Распор в полотна в складке, руки в спиральной одинарной намотке, корпус стремиться к параллели с полом. Таз и ноги в одной плоскости (линии). Вариант 1 2 балла - Корпус вертикально - Стопы, корпус, ягодицы в одной плоскости Вариант 2 3 балла - Корпус диагонально - Стопы, корпус, ягодицы в одной плоскости Вариант 3 4 балла - Корпус параллельно полу - Стопы, корпус, ягодицы в одной плоскости AS-I-14 Упор в прямую руку, с прогибом корпуса Упор в прямую руку, с прогибом корпуса, свободная рука вдоль головы, полотно под поясницей 1,5 балл - Опорная рука прямая - Корпус в прогибе - Свободная рука вдоль головы AS-I-15 Вис на руках с прогибом в спине Вис на руках с прогибом в спине. Ноги выпрямлены и параллельны полу, полотно между ног. Без дополнительной фиксации (упора) в руки (бедрами, ягодицами, коленями) Вариант 1 2,5 балла - Без дополнительных намоток - Ноги диагонально полу Вариант 2 3 балла - Без дополнительных намоток - Ноги параллельно полу Страница № 4 Приложение №1 Обязательные упражнения Воздушные полотна Группа I - сила Код/ Группа Название ФОТО Стоимость баллы Описание, условия, при которых упражнение считается выполненным AS-I-16 Вис в шпагате на руках Вис на двух руках в продольном или поперечном шпагате, рука за одноименной ногой, без дополнительных намоток на руках. Хват рук выше корпуса 3 балла - Ноги в поперечном шпагате (раскрытие ног 160 градусов и более) - Рука за одноименной

ногой 3,5 балла - Ноги в продольном шпагате (раскрытие ног 160 градусов и более) - Рука за одноименной ногой AS-I-17 Стойка в складке Стойка в складке, полотно за спиной, верхняя рука между ног, нижняя за спиной. Обе руки прямые, ноги в складке. 3 балла - Руки прямые в широком хвате - Корпус перпендикулярен полу - Полотно не касается корпус (бедер, ног, спины) AS-I-18 Вис «Опасный мост» Вис, при котором верхняя нога зафиксирована на полотне подъемом стопы без дополнительной фиксации за полотно, а прямые руки удерживают полотно. Свободная нога согнута, либо открывает шпагатную линию. Вариант 1 2,5 балла - Корпус и руки в одной линии и диагональны полу (угол между полотном и руками не менее 45 градусов) - Полотно не касается плеча Вариант 2 4 балла - Корпус и руки в одной линии и параллельны полу - Полотно не касается плеча AS-I-19 Вис «задний бланш» с фиксацией полотена на животе Вис в позиции «задний бланш», полотно перекрещены на животе и фиксируются внутренней и задней частью плечевого сгиба. Корпус параллельно полу, руки и ноги прямые. Руки без дополнительных намоток 2 балла - Корпус и ноги параллельны полу - Спина прямая AS-I-20 Горизонтальный упор в продольный шпагат Вис в продольном шпагате с упором в полотно. Руки прямые, корпус перпендикулярно полу, шпагатная линия параллельно полу. 3,5 балла - Раскрытие ног 180 градусов и больше - Руки и ноги прямые. Страница №5 Приложение №1 Обязательные упражнения Воздушные полотна Группа I - сила Код/ Группа Название ФОТО Стоимость баллы Описание, условия, при которых упражнение считается выполненным AS-I-21 Передний бланш Исходное положение – вис на разделенных полотнах, прямые ноги наверх. Осуществляется выведение прямого корпуса параллельно полу. 3,5 балла - Одна нога согнута - Спина прямая, параллельно полу Вариант 1 4 балла - Ноги разведены в стороны на угол более 160 градусов, раскрывая шпагатную линию - Ноги в одной плоскости с корпусом, параллельно полу Вариант 2 4,5 балла - Ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов - Ноги в одной плоскости с корпусом, параллельно полу Вариант 3 5 баллов - Корпус и ноги вместе и параллельно полу Вариант 4 - Спина прямая AS-I-22 Прямой флаг Исходное положение: вис на прямых руках, опорная рука прямым хватом держит полотно внизу, рабочая рука обратным хватом держит полотно наверху, осуществляется мах и силовой подъем корпуса наверх, ноги в разные стороны. 4 балла - Силовой заход с позиции вися на прямых руках - Нижняя рука прямой хват - Верхняя рука обратный хват - Без захвата полотена ногами - Ноги не касаются полотна при заходе в упражнение AS-I-23 Вертикальный шпагат, без дополнительных намоток с упором в полотно Вертикальный продольный шпагат, без дополнительных намоток, с упором в полотно нижней ногой и фиксацией полотна одноименной рукой. Свободная нога раскрывает шпагатную линию, верхняя (одноименная) рука прямым хватом

удерживает полотно за ногой. Руки прямые Вариант 1 2 балла - Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов - Одноименная рука за ногой Вариант 2 3,5 балла - Раскрытие ног 180 градусов и больше - Одноименная рука за ногой AS-I-24 Вертикальный шпагат, без дополнительных намоток с упором в руку Вис в продольном шпагате с упором в руку, при котором нога находится на локте нижней одноименной руки, руки удерживают полотно в прямом хвате. Свободная нога раскрывает шпагатную линию. 2 балла - Шпагат не требуется - Руки прямым хватом удерживают полотно 2,5 балла - Раскрытие ног 180 градусов и более - Руки прямым хватом удерживают полотно AS-I-25 Вис в заднем бланше на одной руке Вис на одной руке в одинарной замотке на запястье, ровный корпус выводится параллельно полу. Вторая рука отведена вперед. Корпус и ноги в одной линии. 5 баллов - Ноги прямые и сведены вместе - Плечи и бёдра параллельно полу - Одинарная намотка на запястье Страница №6 Приложение №1 Обязательные упражнения Воздушные полотна Группа I - сила Код/ Группа Название ФОТО Стоимость баллы Описание, условия, при которых упражнение считается выполненным AS-I-30 Распорной шпагат в висе на руке Шпагат в висе на руке, с распором между петлей из полотен и полотном, удерживаемым одноименной с ногой рукой. Петля образуется за счет обмотки полотна на опорной руке 2 балла - Шпагат не требуется Вариант 1 - Ноги прямые 2,5 балла - Ноги прямые Вариант 2 - Раскрытие ног 180 градусов и более.

Хореография.(приложение 6).

Теория:

- что такое хореография;
- основные виды танцевальных направлений;
- позиции рук, ног.

Практика:

- постановка корпуса;
- классический экзерсиз в портете;
- изучение танцевальных комбинаций.

Упражнения могут меняться на усмотрение преподавателя по итогам усвоения программы индивидуально каждому обучающемуся.

Общеукрепляющая физическая подготовка.(приложение 7).

Теория:

- что включают в себя общеразвивающая физическая подготовка;

- для чего это нужно человеку.

Практика:

- упражнения на развитие прыгучести;
- упражнения для прокачки мышц брюшного пресса;
- упражнение для прокачки мышц ног;
- упражнение для прокачки мышц спины;
- упражнение для прокачки мышц рук.

Подвижные игры.(приложение 8).

Практика:

Игры на сплоченность, на умение работать в команде.

Специализация. Подготовка номеров воздушной гимнастики.

Индивидуально на усмотрение педагога с отдельными обучающимися.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2- 3й год обучения (базовый уровень)

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	Лекции,
2	Разминка		30	30	Практические занятия
3	Акробатика	2	28	30	Практические занятия
4	Гимнастика	2	28	30	Практические занятия
5	Воздушные полотна	2	28	30	Практические занятия

6	Воздушное кольцо	1	9	10	Практические занятия
7	Хореография	2	28	30	Практические занятия
8	Общая физическая подготовка	1	29	30	Практические занятия
9	Специализация. Подготовка номеров воздушной гимнастики		10	10	Практические занятия
10	Подвижные игры		10	10	Практические занятия
11	Концертная деятельность		2	2	Практические занятия
12	Промежуточный контроль Итоговый контроль		2	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	12	204	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-3 год обучения. Базовый

Вводное занятие. Знакомство с детьми, формирование их по группам.

Ознакомление учащихся с программой обучения в цирковой студии.

Инструктаж по технике безопасности :

- объяснение правил техники безопасности,

- основных эвакуационных выходов,
- правил поведения в экстренных ситуациях,
- правила поведения на занятиях,
- требование к тренажной форме, обуви и причёске.

Разминка .

Теория:

- для чего нужна разминка;
- как проводится разминка;
- основные направления разминки.

Практика:

1. Спортивный бег по кругу: простой бег с захлестыванием голени, бег с подниманием бедра, многоскоки - максимальное выпрыгивание вверх, боковой бег (правым, левым боком).
2. Разминка шеи.
3. Разминка плечевого корпуса.
4. Разминка рук.
5. Разминка поясничного корпуса.
6. Разминка ног.
7. Разминка с палочкой .

Упражнения могут меняться на усмотрение преподавателя по итогам усвоения программы.

Акробатика.

Теория:

- что такое акробатика;
- виды акробатических элементов;
- техника выполнения акробатических элементов.

Практика:

- подготовительные упражнения к кувыркам;

- кувырок вперед, назад;
- мостик из положения лежа;
- березка;
- перекаты в группировке.

Упражнения могут меняться на усмотрение преподавателя по итогам усвоения программы индивидуально каждому обучающемуся.

Гимнастика.

Теория:

- что такое гимнастика;
- виды гимнастики;

Практика:

- растяжка шпагатов;
- растяжка стоп и колен;
- изучение равновесий;
- изучение коробочек, корзинок.

Упражнения могут меняться на усмотрение преподавателя по итогам усвоения программы индивидуально каждому обучающемуся.

Воздушная гимнастика.

Обязательные упражнения Воздушные полотна Группа I - сила Код/ Группа
 Название ФОТО Стоимость баллы Описание, условия, при которых упражнение
 считается выполненным AS-I-1 Вис на локте Вертикальный вис на локтевом
 хвате, с упором рукой в полотно. 3 балла - Опорная рука прямая - Без
 дополнительных намоток AS-I-2 Передний флаг Вис на одной руке в одинарной
 замотке на запястье, корпус выполняет заворот в «передний флаг» свободная рука
 отведена в сторону 1,5 балла - Ноги прямые и сведены вместе AS-I-3 Бланш Вис
 на руках с замоткой или без с выведением прямого корпуса параллельно полу.
 Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. Бёдра, ноги и плечи
 в одной плоскости (на одной линии) Вариант 1 3 балла - Одна нога согнута -
 Спина прямая, параллельно полу Вариант 2 3,5 балла - Ноги разведены в стороны
 на угол более 160 градусов, раскрывая шпагатную линию - Ноги в одной
 плоскости с корпусом, параллельно полу Вариант 3 4 балла - Ноги разведены в
 стороны на угол не более 90 градусов - Ноги в одной плоскости с корпусом,
 параллельно полу Вариант 4 5 баллов - Ноги вместе - Ноги в одной плоскости с
 корпусом, параллельно полу AS-I-4 Задний флаг Вис на одной руке в одинарной
 замотке на запястье, корпус выполняет заворот в прогиб, свободная рука отведена

в сторону, либо удерживает ногу Вариант 1 3 балла - Ноги прямые, разведены
Вариант 2 3,5 балла - Ноги прямые, вместе Вариант 3 4 балла - Свободная рука
удерживает колено, либо стопу одноименной ноги - Верхнее плечо не касается
полотна Вариант 4 4 балла - Раскрытие ног в продольную или поперечную
шпагатную линию 180 градусов и больше Свободной рукой производится захват
стопы (либо колена) ноги в шпагат, без дополнительного зацепа за полотно. AS-I-
5 Шпагат с упором ноги на плечо Вис на руках в одинарной замотке на запястье,
при упоре одной ноги на плечо и верхнюю часть руки, корпус проворачивается на
270 градусов «животом» вниз, раскрывая шпагатную линию 2,5 балла - Раскрытие
ног 180 градусов и больше - Руки прямые - Ноги и корпус параллельны полу
Страница №2 Приложение №1 Обязательные упражнения Воздушные полотна
Группа I - сила Код/ Группа Название ФОТО Стоимость баллы Описание,
условия, при которых упражнение считается выполненным Вис на одной руке
прямым хватом Вис на одной руке прямым хватом без дополнительных намоток
на руку, свободная рука в сторону AS-I-10 Вариант 1 3,5 балла - Без
дополнительных намоток на руку Вариант 2 4 балла - Без дополнительных
намоток на руку - Свободная рука удерживает разноименную ногу в хвате
«бильман» (с проворотом плеч), колено согнутое - Заход с воздуха Вариант 3 4,5
балла - Без дополнительных намоток на руку - Свободная рука удерживает
разноименную ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч), колено прямое -
Заход с воздуха AS-I-9 Начальное положение вис на прямых или согнутых руках
на разделенных полотнах, далее осуществляется подъем корпуса вверх, упор в
руки и Горизонтальный выход в бланш бланш с упором в руки 5 балла - Корпус и
ноги параллельно полу - Одинарная намотка на запястье - Упор ладонью в
полотно - Полотна проходят с внешней стороны от корпуса (рук) - Без
дополнительного упора в полотно AS-I-6 Передний крокодил Горизонтальный
упор с двумя опорными прямыми руками, корпус параллельно полу. Спина
прямая, без прогиба Вариант 1 2 балла - Руки выпрямлены, в дополнительных
намотках - Ноги, корпус и руки параллельны полу Вариант 2 3 балла - Руки
выпрямлены, без намоток - Ноги, корпус и руки параллельны полу AS-I-7 Вис на
животе с заворотом корпуса в «передний флаг» Вис на животе с заворотом
корпуса в «передний флаг» с упором рукой в полотно, без дополнительных
намоток на руки. Свободная рука выпрямлена в сторону, либо вниз, ноги прямые
соединенные. 1 балл - Прямая опорная рука - Ноги вместе AS-I-8 Силовой крест
Упор в руки со спиральной одинарной намоткой, корпус ровный и
перпендикулярен полу. Вариант 1 1 балл Руки диагонально полу (угол не менее
45 градусов от корпуса) - Одинарная спиральная намотка Вариант 2 3 балла - Руки
параллельно полу - Одинарная спиральная намотка Вариант 3 5 баллов - Руки
параллельно полу - Одинарная спиральная намотка на запястье (точка опоры

запястье) Страница №3 Приложение №1 Обязательные упражнения Воздушные полотна Группа I - сила Код/ Группа Название ФОТО Стоимость баллы

Описание, условия, при которых упражнение считается выполненным AS-I-11 Самолет лицом вниз Горизонтальный упор корпуса животом в нижнюю руку без намоток прямым хватом, корпус ровный в положении «животом вниз», без прогиба, параллельно полу. Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии). Упор рукой на участке от талии и не ниже подвздошной кости. Верхняя рука выпрямлена Вариант 1 3,5 балла - Корпус параллельно полу - Ноги врозь Вариант 2 4 балла - Корпус параллельно полу - Ноги вместе AS-I-12 Вис на шее в петле Вис на шее, опорная рука держит петлю из полотен, свободная рука отведена в сторону Вариант 1 2 балла - Разделенные полотна - Петля на одном полотне, второе свисает рядом - Корпус прямой, свободная рука отведена в сторону Вариант 2 2,5 балла - Соединенные полотна - Корпус прямой, свободная рука отведена в сторону Вариант 3 3 балла - Соединенные полотна - Свободная рука удерживает согнутую разноименную ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч), свободная нога прямая Вариант 4 3,5 балла - Соединенные полотна - Свободная рука удерживает прямую разноименную ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч), раскрывая шпагатную линию AS-I-13 Складка с силовым заходом Распор в полотна в складке, руки в спиральной одинарной намотке, корпус стремиться к параллели с полом. Таз и ноги в одной плоскости (линии). Вариант 1 2 балла - Корпус вертикально - Стопы, корпус, ягодицы в одной плоскости Вариант 2 3 балла - Корпус диагонально - Стопы, корпус, ягодицы в одной плоскости Вариант 3 4 балла - Корпус параллельно полу - Стопы, корпус, ягодицы в одной плоскости AS-I-14 Упор в прямую руку, с прогибом корпуса Упор в прямую руку, с прогибом корпуса, свободная рука вдоль головы, полотно под поясницей 1,5 балл - Опорная рука прямая - Корпус в прогибе - Свободная рука вдоль головы AS-I-15 Вис на руках с прогибом в спине Вис на руках с прогибом в спине. Ноги выпрямлены и параллельны полу, полотно между ног. Без дополнительной фиксации (упора) в руки (бедрами, ягодицами, коленями) Вариант 1 2,5 балла - Без дополнительных намоток - Ноги диагонально полу Вариант 2 3 балла - Без дополнительных намоток - Ноги параллельно полу Страница № 4 Приложение №1 Обязательные упражнения Воздушные полотна Группа I - сила Код/ Группа Название ФОТО Стоимость баллы Описание, условия, при которых упражнение считается выполненным AS-I-16 Вис в шпагате на руках Вис на двух руках в продольном или поперечном шпагате, рука за одноименной ногой, без дополнительных намоток на руках. Хват рук выше корпуса 3 балла - Ноги в поперечном шпагате (раскрытие ног 160 градусов и более) - Рука за одноименной ногой 3,5 балла - Ноги в продольном шпагате (раскрытие ног 160 градусов и

более) - Рука за одноименной ногой AS-I-17 Стойка в складке Стойка в складке, полотно за спиной, верхняя рука между ног, нижняя за спиной. Обе руки прямые, ноги в складке. 3 балла - Руки прямые в широком хвате - Корпус перпендикулярен полу - Полотно не касается корпус (бедер, ног, спины) AS-I-18 Вис «Опасный мост» Вис, при котором верхняя нога зафиксирована на полотне подъемом стопы без дополнительной фиксации за полотно, а прямые руки удерживают полотно. Свободная нога согнута, либо открывает шпагатную линию. Вариант 1 2,5 балла - Корпус и руки в одной линии и диагональны полу (угол между полотном и руками не менее 45 градусов) - Полотно не касается плеча Вариант 2 4 балла - Корпус и руки в одной линии и параллельны полу - Полотно не касается плеча AS-I-19 Вис «задний бланш» с фиксацией полотна на животе Вис в позиции «задний бланш», полотна перекрещены на животе и фиксируются внутренней и задней частью плечевого сгиба. Корпус параллельно полу, руки и ноги прямые. Руки без дополнительных намоток 2 балла - Корпус и ноги параллельны полу - Спина прямая AS-I-20 Горизонтальный упор в продольный шпагат Вис в продольном шпагате с упором в полотно. Руки прямые, корпус перпендикулярно полу, шпагатная линия параллельно полу. 3,5 балла - Раскрытие ног 180 градусов и больше - Руки и ноги прямые. Страница №5 Приложение №1 Обязательные упражнения Воздушные полотно Группа I - сила Код/ Группа Название ФОТО Стоимость баллы Описание, условия, при которых упражнение считается выполненным AS-I-21 Передний бланш Исходное положение – вис на разделенных полотнах, прямые ноги вверх. Осуществляется выведение прямого корпуса параллельно полу. 3,5 балла - Одна нога согнута - Спина прямая, параллельно полу Вариант 1 4 балла - Ноги разведены в стороны на угол более 160 градусов, раскрывая шпагатную линию - Ноги в одной плоскости с корпусом, параллельно полу Вариант 2 4,5 балла - Ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов - Ноги в одной плоскости с корпусом, параллельно полу Вариант 3 5 баллов - Корпус и ноги вместе и параллельно полу Вариант 4 - Спина прямая AS-I-22 Прямой флаг Исходное положение: вис на прямых руках, опорная рука прямым хватом держит полотно внизу, рабочая рука обратным хватом держит полотно наверху, осуществляется мах и силовой подъем корпуса наверх, ноги в разные стороны. 4 балла - Силовой захват с позиции вися на прямых руках - Нижняя рука прямой хват - Верхняя рука обратный хват - Без захвата полотна ногами - Ноги не касаются полотна при заходе в упражнение AS-I-23 Вертикальный шпагат, без дополнительных намоток с упором в полотно Вертикальный продольный шпагат, без дополнительных намоток, с упором в полотно нижней ногой и фиксацией полотна одноименной рукой. Свободная нога раскрывает шпагатную линию, верхняя (одноименная) рука прямым хватом удерживает полотно за ногой. Руки прямые Вариант 1 2 балла - Раскрытие

шпагатной линии менее 180 градусов - Одноименная рука за ногой Вариант 2 3,5 балла - Раскрытие ног 180 градусов и больше - Одноименная рука за ногой AS-I-24 Вертикальный шпагат, без дополнительных намоток с упором в руку Вис в продольном шпагате с упором в руку, при котором нога находится на локте нижней одноименной руки, руки удерживают полотно в прямом хвате. Свободная нога раскрывает шпагатную линию. 2 балла - Шпагат не требуется - Руки прямым хватом удерживают полотно 2,5 балла - Раскрытие ног 180 градусов и более - Руки прямым хватом удерживают полотно AS-I-25 Вис в заднем бланше на одной руке Вис на одной руке в одинарной замотке на запястье, ровный корпус выводится параллельно полу. Вторая рука отведена вперед. Корпус и ноги в одной линии. 5 баллов - Ноги прямые и сведены вместе - Плечи и бедра параллельно полу - Одинарная намотка на запястье Страница №6 Приложение №1 Обязательные упражнения Воздушные полотна Группа I - сила Код/ Группа Название ФОТО Стоимость баллы Описание, условия, при которых упражнение считается выполненным AS-I-30 Распорной шпагат в висе на руке Шпагат в висе на руке, с распором между петлей из полотен и полотном, удерживаемым одноименной с ногой рукой. Петля образуется за счет обмотки полотна на опорной руке 2 балла - Шпагат не требуется Вариант 1 - Ноги прямые 2,5 балла - Ноги прямые Вариант 2 - Раскрытие ног 180 градусов и более.

Хореография.

Теория:

- что такое хореография;
- основные виды танцевальных направлений;
- позиции рук, ног.

Практика:

- постановка корпуса;
- классический экзерсиз в портере;
- изучение танцевальных комбинаций.

Упражнения могут меняться на усмотрение преподавателя по итогам усвоения программы индивидуально каждому обучающемуся.

Общеукрепляющая физическая подготовка.

Теория:

- что включают в себя общеразвивающая физическая подготовка;

- для чего это нужно человеку.

Практика:

- упражнения на развитие прыгучести;
- упражнения для прокачки мышц брюшного пресса;
- упражнение для прокачки мышц ног;
- упражнение для прокачки мышц спины;
- упражнение для прокачки мышц рук.

Подвижные игры.

Практика:

Игры на сплоченность, на умение работать в команде.

Специализация. Подготовка номеров воздушной гимнастики.

Индивидуально на усмотрение педагога с отдельными обучающимися.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончанию первого Стартового уровня обучающийся должен обладать рядом знаний и умений:

- владеть знаниями основных видов воздушной гимнастики,
- обладать умением правильно размяться,
- правильно выполнять несложные гимнастические элементы (шпагат, равновесие),
- выполнять несложные отдельные акробатические элементы (березка, кувырок вперед),
- знать основы воздушной гимнастики.

По окончанию 2 уровня –Базовый обучающийся должен обладать знаниями и умениями:

- правилами поведения на сцене,
- исполнение несложных акробатических дорожек (колесо, ходьба в мосту, ласточка- кувырок),
- свободно сидеть на шпагатах,
- выполнять равновесия,
- уметь выполнять гимнастические связки на воздушных подвесках.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

Месяц	Дата	Форма проведения	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
сентябрь		Беседа	3	Вводное занятие. Техника безопасности. Виды воздушной гимнастики.	Опрос
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Знакомство с основными видами воздушной гимнастики.	практическое занятие
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика	практическое занятие
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика.	практическое занятие
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика.	практическое занятие

сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика.	практическое занятие
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика.	практическое занятие
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна..	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Акробатика, Полотна.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна..	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна..	практическое занятие

октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Акробатика, Полотна.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Акробатика, Полотна.	практическое занятие
ноябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Хореография , Кольцо.	практическое занятие
ноябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Хореография , Кольцо	практическое занятие
ноябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Хореография , Кольцо	практическое занятие
ноябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Хореография , Кольцо	практическое занятие
ноябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Хореография , Кольцо.	практическое занятие
ноябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Хореография , Кольцо	практическое занятие
ноябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Хореография , Кольцо	практическое занятие

ноябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Хореография , Кольцо	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна.	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	ЗАЧЕТ. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ.	открытое занятие
январь		Учебное тренировочное занятие	3	РАЗМИНКА. ОФП.	практическое занятие

январь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика.	практическое занятие
январь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика.	практическое занятие
январь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика.	практическое занятие
январь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика.	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика.	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие

февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие

март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие

апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. генеральная репетиция отчетного концерта	практическое занятие
апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. генеральная репетиция отчетного концерта	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	Отчетный концерт.	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	Подготовка к зачету	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	Подготовка к зачету	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	Подготовка к зачету	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	ЗАЧЕТ. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.	открытое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	ЗАЧЕТ. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА ГОД.	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА ГОД.	практическое занятие

май		Учебное тренировочное занятие	3	К/Т Атмосфера	практическое занятие
ИТОГО:			216		

2-3 год обучения

Месяц	Дата	Форма проведения	Кол- во часов	Тема	Форма контроля
сентябрь		Беседа	3	Вводное занятие. Техника безопасности. Виды воздушной гимнастики.	Опрос
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Знакомство с основными видами воздушной гимнастики.	практическое занятие
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика	практическое занятие
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика.	практическое занятие
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика.	практическое занятие
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика.	практическое занятие
сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика.	практическое занятие

сентябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. гимнастика.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна..	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Акробатика, Полотна.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна..	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна..	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика, Полотна.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Акробатика, Полотна.	практическое занятие
октябрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Акробатика, Полотна.	практическое занятие

декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие
декабрь		Учебное тренировочное занятие	3	ЗАЧЕТ. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ.	открытое занятие
январь		Учебное тренировочное занятие	3	РАЗМИНКА. ОФП.	практическое занятие
январь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика.	практическое занятие
январь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика.	практическое занятие

январь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика.	практическое занятие
январь		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика.	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика.	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие
февраль		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие

март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
март		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие

апрель		Учебное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	практическое занятие
апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. генеральная репетиция отчетного концерта	практическое занятие

апрель		Учебное тренировочное занятие	3	1. Общая физическая подготовка. 2. генеральная репетиция отчетного концерта	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	Отчетный концерт.	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	Подготовка к зачету	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	Подготовка к зачету	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	Подготовка к зачету	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	ЗАЧЕТ. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.	открытое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	ЗАЧЕТ. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА ГОД.	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА ГОД.	практическое занятие
май		Учебное тренировочное занятие	3	К/Т Атмосфера	практическое занятие
ИТОГО:			216		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методы обучения:

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- метод упражнений и повторений (выработка технических навыков учащегося);
- метод показа (показ педагогом технических элементов, исполнение педагогом трюков с использованием различного воздушного аппарата);
- объяснительно-иллюстративный (педагог показывает элементы и попутно объясняет);
- репродуктивный метод (повторение учеником элементов по образцу);
- метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает проблему, показывая при этом учащемуся разные пути и варианты решения);
- частично-поисковый (учащийся участвует в поисках решения поставленной задачи).

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- стимулирование;
- мотивация.

Выбор методов зависит от возраста и индивидуальных особенностей учащегося

- ✓ словесного и наглядного воздействия;
- ✓ целостного и частичного (по частям) разучивания видов и разновидностей воздушной гимнастики;
- ✓ постепенное повышение физических нагрузок и др.

Занятия как педагогический процесс основывается на общих принципах педагогики:

- ✓ принцип сознательности и активности;
- ✓ наглядности;
- ✓ доступности;
- ✓ поэтапности.

Процесс обучения, воспитания и совершенствования обучающегося состоит из целого ряда педагогических воздействий, направленных на решение задач теоретической, тактической, физической и психологической подготовки.

В целях охраны здоровья и жизни обучающихся педагогом проводятся инструктажи по технике безопасности и в начале каждого занятия проводятся беседы по профилактике травматизма. Соблюдение правил безопасности находится под постоянным контролем педагога. Соответствующие записи делаются в рабочем журнале.

Формы организации учебного занятия: беседа, праздник, встреча с интересными людьми, экскурсия, викторина, конкурсно-игровая программа, интеллектуальная игра, концерт.

Педагогические технологии:

На занятиях объединения используются следующие современные педагогические технологии:

Личностно – ориентированные технологии:

Технология разноуровневого обучения - у педагога появляется возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в образовании. Сильные учащиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации обучения.

Здоровье сберегающие технологии:

Использование данных технологий позволяют равномерно во время урока распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физической, определять время подачи сложного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что дает положительные результаты в обучении.

Особенности организации образовательного процесса:

В деятельности объединения принимают участие желающие серьезно и увлеченно заниматься воздушной гимнастикой. Контингент желающих может быть различным по возрасту и уровню подготовки. Это могут быть дети и подростки, начинающие обучение с нуля, и уже владеющие определенными навыками. Строгий отбор при приеме не производится, так как способности к освоению обучающего материала могут проявиться не сразу, только в процессе обучения, и очень часто хорошие практические результаты показывают обучающиеся, ничем себя не проявляющие на начальном этапе обучения. Вполне закономерно, что на освоение элементарных навыков в объединении « Воздушной гимнастики» младшим по возрасту ученикам требуется больше времени, чем

более старшим. Учитывая это, приходится составлять учебные группы как по способностям, так и по возрасту.

Материально-техническое обеспечение:

Для работы объединения «Воздушная гимнастика» используются:

1. Сцена и тренировочный зал,
2. реквизит, воздушные подвески – полотна, кольцо;
3. маты;
4. звуковая аппаратура.

Формы промежуточного и итогового контроля:

Тестирование

Анкетирование

Материалы для итогового и промежуточного контроля: тесты, анкеты с вопросами

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. Видеозапись
2. Грамота
3. Диплом
4. Журнал посещаемости
5. Материал анкетирования и тестирования
6. Фото
7. Отзыв детей и родителей

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1. Конкурс
2. Концерт
3. Открытое занятие
4. Итоговый отчет
5. Портфолио
6. Праздник

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Анкета «Мотивация учения и отношение учащихся к процессу познания» (см. Приложение № 10).
2. Анкета для определения творческих наклонностей (Приложение № 1).
3. Методика «Направленность личности» (Приложение № 12).
4. Итоговый лист. (см. Приложение № 13).

Обучение детей в объединении «Воздушная гимнастика» должно вестись в двух главных и взаимосвязанных направлениях. Одно из них предполагает формирование, развитие и совершенствование техники исполнения номеров на воздушных подвесках – полотна, кольцо.

Формирование, развитие и совершенствование исполнительской техники должно осуществляться последовательно и методично, в строгом соответствии с дидактическими принципами: «от простого - к сложному» и «от частного - к общему», с учетом как технических возможностей и особенностей самого изучаемого материала, так и анатомо-физиологических возможностей и особенностей исполнительского мастерства учащихся.

Воспитанию детей в спортивном зале, способствуют обязательные публичные выступления учащихся (на детских музыкальных утренниках, отчетных, праздничных, шефских и других концертах, на детских музыкальных фестивалях и конкурсах), в которых практически проявляется общественно полезный характер их музыкально-творческой деятельности. Практиковать публичные выступления учащихся следует с первого года обучения по мере накопления ими исполнительских навыков и художественного репертуара, причем особое внимание необходимо уделять тщательной подготовке (особенно морально-психологической) учащихся к таким выступлениям во избежание исполнительских срывов, морально травмирующих детей, порождающих в них чувство неуверенности в себе со всеми вытекающими отсюда нежелательными последствиями.

Важнейшей задачей в работе с детьми, наряду с физическим обучением, является их воспитание. Необходимо на основе разностороннего педагогического воздействия воспитывать в детях такие качества, как патриотизм и интернационализм, коллективизм и товарищество, любовь к труду, дисциплинированность, чувство долга и ответственности, честность и скромность.

Процесс обучения и воспитания должен основываться на строго дифференцированном подходе к детям с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей: общего развития, типа нервной системы и эмоциональности, музыкальных способностей и возможностей, интересов и склонностей. Следует также учитывать, что в детском возрасте основным стимулирующим фактором в каком-либо занятии является интерес. Поэтому нужно изыскивать и использовать в работе с детьми такие формы, которые в наибольшей степени способствовали бы пробуждению интереса к музыкальным занятиям, побуждали детей к активной творческой деятельности.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Баринов В. А. «Основы Циркового Творчества» М.: Мгуки, 2004. – 180 С.
2. Баринов В.А. Феноменология цирка: Монография. – М.: МГУКИ, 2005.- 189с.
3. Гуревич. З. Б. «О Жанрах Советского Цирка» М: Искусство, 1984. – 304 С.
- 4.Цирковая терминология. Методическая разработка. Автор-составитель З.Б.Гуревич, Москва, 1982
5. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил. 6. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие, Екатеринбург. Издательство Уральского университета, 2017г. Интернет Ресурсы 1. В Мире Цирка И Эстрады, Цирк В России И Мире //Www.Ruscircus.Ru [Http://Www.Com-Papers.Info/Standart3/Dolzhnostnay](http://Www.Com-Papers.Info/Standart3/Dolzhnostnay)

Видеоматериалы:

DVD-диски «Цирк дю Солей» (12 дисков)

СД - диски «Шедевры мировой музыки» (3 диска)

СД-диски «Сборник современной музыки» для проведения занятий (10 дисков)

Видео программ воздушной гимнастики.

РАЗМИНКА

Общеукрепляющие и разогревающие упражнения.

I.. Спортивный бег по кругу: простой бег с захлестыванием голени, бег с подниманием бедра, многоскоки - максимальное выпрыгивание вверх, боковой бег (правым, левым боком).

2. Разминка шеи:

- а) круговые вращения головой вправо и влево;
- б) наклоны головой вправо, влево, вперед, назад.

3. Разминка плечевого корпуса:

- а) круговые вращения плечами;
- б) рывки руками попеременно

4. Разминка рук.

- а) вращение кистями, сжатыми в кулак;
- б) вращение в локтевом суставе;
- в) вращение в полную руку - вместе и попеременно;
- д) «ножницы»

5. Разминка поясничного корпуса:

- а) наклоны корпуса вправо, влево, вперед, назад;
- б) круговые вращения корпусом;
- в) круговые вращения тазом;

6. Разминка ног:

- а) махи ногами вперед, назад, в стороны;
- б) выпады на каждую ногу;
- в) перекаты с одной ноги на другую

7. Разминка с палочкой -3 подхода:

- а) палочка заведена за спину под лопатки: повороты корпуса ~ стороны, наклоны в стороны вперед, назад;
- б) палочка зажата кистями рук, мах руками вперед, назад – выворотность плечей;
- в) прыжки через палочку – вперед, назад;
- г) баланс палочки на голове
- д) вращение палочки руками вправо, влево.

Упражнения могут меняться на усмотрение преподавателя.

Приложение 2

Дисциплина " АКРОБАТИКА " .

1 уровень – общекультурный.

1. Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.
2. Перекаты. Перекаты в группировке - лежа на спине (вперед-назад), из положения сидя и из упора присев.
3. Стойки. Стойки на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
4. Кувырки. Кувырок вперед из упора присев. Длинный кувырок вперед.
5. Колесо с места.
- б. Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге.

2 уровень – базовый 1.

1. Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.
2. Перекаты. В группировке лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа на бедрах с опорой и без опоры руками.
3. Стойки. Стойка на лопатках, руки на полу. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену.
4. Кувырки. Кувырок прыжком. Кувырок назад.
5. Колесо с места и с разбега.

- б. Полет-кувырок с разбега.
7. Стойки. Стойки на предплечье и голове. Стойка на руках.
8. Кувырки из стойки на голове и из СТОЙКИ на руках кувырок вперед.
Кувырок вперед согнувшись ноги вместе и ноги врозь
9. Переворот вперед с опорой руками и головой. Переворот вперед на одну ногу.
10. Перевороты с места.

Приложение 3


ГИМНАСТИКА

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ ПОДЪЕМОМ СТОП И ВЫВОРОТНОСТИ:

И.П упор сидя, руки в стороны:

1. Движения стопами сократить-натянуть, то же в птичке
2. Круговые движения стопами вовнутрь-изнутри, вправо-влево
3. Повторить пункты 1 и 2, через пальцы



4.  - вытянуть ноги вперед
5. Поднятие ног в топорике
6. Растяжка стоп с помощью партнера (партнер сидит ПОД коленями):
 - Стопы натянутые-сокращенные, то же в птичке
 - То же опорой на кубик, скамейку (пятки на опоре)
7. Сед на выгнутых стопах (на коленях)
8. Растяжка правой/левой стопы
9. Упор сидя на выгнутых стопах (вес на руках)
10. Упор сидя на выгнутых стопах (вес на стопах)
11. Качелька
12. Горочка на стопах (+шаги)
13. Горочка на стопах + мах

14. Комплекс на стопы 1 (вес на стопах, руки сзади, корпус параллельно полу, вытянуть ногу вверх-сократить-положить на колено опорной ноги-вытянуть-натянуть стопу-вернуться в и.п)
15. Комплекс 2
16. Сложная горочка (колено опирается на пятку)
17. Приседания на выгнутых стопах
18. Ходьба на стопах (на месте, с продвижением)
19. Подъем с выгнутых стоп

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ ПОПЕРЕЧНОГО ШПАГАТА:

Плие по широкой выворотной второй позиции

Круговые в тазобедренном суставе согнутой ногой

1. Выпады в сторону
2. Наклоны вперед/к ногам из положения сед ноги врозь
3. Лягушки (сидя, на спине, на животе) в паре (с опорой)
4. Упражнение Херки, лежа на животе (из положения лягушка на животе-вытянуть ногу в сторону)
5. Солнышко (и.п сед с упором-перекатиться через поперечный шпагат в положение лежа на животе- вернуться в и.п через поперечный шпагат)
6. Махи в поперечный шпагат из положения лежа на спине (медленные/быстрые)
7. Упражнение флажок (и.п- лежа на спине, ноги вытянуты вверх-раскрыть шпагат-круговым движением собрать на полу (то же в обратном направлении))
8. Поперечный шпагат на спине с партнером (возле стены)
9. Махи из положения лежа на боку
10. Поперечный шпагат с опорой

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ НА ПРОДОЛЬНЫЕ ШПАГАТЫ:

1. Наклоны к ногам из положениям сед с упором (стопы натянутые-сокращенные, тоже в птичке)
2. Наклоны к ногам из положения херки

3. Подъем ноги вперед из положения сидя (стопа натянута-сокращенная)
4. Гимнастический комплекс
5. Махи вперед из положения лежа на спине (следить за положением бедра)
6. Продольные шпагаты лежа на спине в паре (самостоятельно + захват)
7. Растяжка с колена в паре
8. Шпагат возле стены
9. С опорой под заднюю ногу
10. Махи с опусканием рук на пол

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ МЫШЦ СПИНЫ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА:

Разминка:

Наклоны корпуса вперед-назад (ноги на ширине плеч/ноги в бой позиции) (8-4-2-1 счет) Круговые движения вправо-влево

1. Разминка плечевого пояса:

- Круговые движения в плечевом суставе (вперед-назад)
- Захваты (за локоть, перед собой)
- Выкруты (руки в стрелочке над головой – пружинка назад; руки за спиной в замке-пружинка вверх)
- Выкруты со скакалкой

2. Растяжка плечевого сустава и верхней части спины возле стены с партнером

2. Прокачка мышц спины:

2.1. Прогибка назад из положения упор сидя

2.2. Поднятие корпуса (руки за головой)

2.3. Поднятие корпуса (руки в стрелочке)

2.4. Поднятие корпуса с разворотом (руки за головой)

2.5. Поочередное разноименное поднятие рук и ног

2.6. Поднятие ног (корпус на полу)

2.7. Лодочка (простая; с перекатом)

3. Растяжка спины:

3.1. Упражнение сфинкс

3.2. Лодочка с перекатом

3.3. Растяжка в паре (руки прямые, руки на лопатках)

3.4. Кораблик

3.5. Прогибка назад на коленях (руки на бедрах, руки над головой)

3.6.Мост на коленях

4. Махи ногами из положения сфинкс на локтях (+захват)
5. Махи ногами из положения кошечка
6. Захват скорпион лежа
7. Коробочка
8. Мост
9. Мост с выдвиганием ноги вперед
10. Захват за стопы
11. Стойка на груди лежа
12. Стойка на груди с колен

РАВНОВЕСИЯ

- Либерти - опорная нога прямая, рабочая в положение пассе по ноге.
 - Арабеск - ноги в 3й позиции – правая нога впереди – левая рука впереди (правая в положении Т); поднять прямую ногу назад, одновременно опуская корпус.
 - Флажок (равновесие в сторону) – из положения 3я позиция на правую ногу, мах правой ногой по диагонали, захват правой рукой (следить за осанкой, положением бедер и опорной ногой)Отработка захода (мах прямой ногой по диагонали (к руке), опорная нога прямая). Захват рабочей ноги (следить за осанкой, опорной ногой)
 - Флажок вперед (равновесие вперед) – из положения 3я позиция на правую ногу, шаг вперед, мах левой ногой, захват двумя руками за голень (следить за осанкой, положением бедер и опорной ногой)
- Отработка положения сидя с захватом
Отработка положения лежа с захватом (в паре, самостоятельно)
То же стоя
- Лук и стрелы - из положения 3я позиция на правую ногу, мах левой ногой в сторону, захват за голень; Перевести ногу вверх, захват противоположной рукой за сокращенную стопу (следить за осанкой, положением бедер и опорной ногой)
- Отработка положения сидя с захватом (с махом)
- Отработка положения лежа с захватом (в паре, самостоятельно)
То же стоя (с захватом через флажок, с махом)
- Найк – из положения 3я позиция на правую ногу, согнуть назад левую ногу, захват левой рукой с внутренней стороны за колено, выпрямить левую ногу, минимально опуская корпус вниз (следить за положением бедер, опорной ногой)

- Скорпион/скорпион с прямой ногой

Подводящие упражнения лежа (из положения сфинкс на локтях – махи руками назад; - махи прямыми ногами назад; - махи прямыми ногами назад + согнуть ногу к голове; - совмещение маха назад ногами и руками; - захват скорпион лежа на животе (разноименно))

Захваты стоя разноименно с опорой

То же без опоры

- Равновесия в поперечный шпагат

Из 3й позиции ног шаг вперед с подворотом стопы, рабочая нога на 45° (обратить внимание на положение бедер, руки в позиции Т)

То же на 90°

То же без шага (3я позиция на правую ногу –мах левой) на 45-90°

Сход – вернуть опорную и рабочую ногу в 3ю позицию, бедра прямо

То же у опоры, мах на 180° с захватом

То же без опоры

Приложение 4

Дисциплина "ХОРЕОГРАФИЯ"

1 уровень – Стартовый.

1. Постановка рук, ног, головы, корпуса.
2. Позиции рук, ног .
3. Тренировочные упражнения у станка, лицом к станку

2 уровень – базовый 1.

1. Постановка корпуса, рук, ног, головы.
2. Позиции рук, ног.
3. Тренировочные упражнения: у станка и в середине зала.
4. Прыжки по 6-й позиции.

Общеукрепляющие физические упражнения.

Упражнения для прокачки мышц брюшного пресса (частично мышц ног):

1. Пресс маятник
2. Поднятие корпуса (ноги согнутые/ноги прямые)
3. Поднятие ног на 25 – 90 ° из положения лежа на спине/сед с упором
4. Ножницы
5. Зигзаг
6. Планка (на 2х локтях/на одном; то же на прямых руках)
7. Складка: 1. Согнутыми ногами; 2. Прямыми ногами по 1й; 3. Двумя ногами;

Боковой пресс:

1. Поднятие прямых ног
2. Поднятие корпуса
3. Повороты туловища вправо/влево из положения лежа на спине
4. Из и.п лежа на спине

Упражнения для прокачки мышц ног:

1. Подъемы на релеве (двумя ногами, по одной – нога на пассе)
2. Приседания (ноги на ширине плеч, выворотная широкая 2ая позиция)
3. Приседания с грузом на плечах
4. Пистолетик
5. Подъем корпуса из и.п лежа на спине, ноги согнуты
6. Подъем ног в положении той-тач сидя
7. Подъем ног в положение той-тач лежа с корпусом
8. Поочередное поднятие ног с сокращением стоп
9. Опускание ног в сторону из и.п лежа на спине ноги подняты
10. Разножка лежа на спине
11. Подъем ног из и.п лежа на боку, открытая нога скрестно
12. Резкие махи вперед/в сторону (можно с утяжелителями)

Прокачка мышц спины (можно с утяжелителями):

1. Поднятие корпуса из и.п лежа на животе (руки за головой)
2. Поднятие корпус из и.п лежа на животе а (руки в стрелочке)
3. Поднятие корпуса с разворотом из и.п лежа на животе (руки за головой)
4. Поочередное разноименное поднятие рук и ног из и.п лежа на животе
5. Поднятие ног из и.п лежа на животе (корпус на полу)
6. Лодочка

Упражнения для прокачки мышц рук:

Отжимания:

1. Стандартный хват (кисти под плечами)
2. Широкий хват (кисти вперед)
3. Широкий хват (кисти в сторону)
4. С локтей
5. Хват «сердечко»

Общие:

Прокачка шеи

Подготовительное упр. к стойке на руках

Приложение 7

Игры На сплоченность, на умение работать в команде:

1. **Животные голоса** (всем в кругу на ухо сообщается любое животное, после все закрывают глаза, начинают имитировать голос своего животного и должны еще найти своих соратников и собраться в группы).

2. **Дружный круг**

Все участники встают в тесный круг (левая рука на плече соседа, правая – на поясе соседа). После этого педагог предлагает всем присесть, затем сделать вместе шаг правой ногой, левой ногой, присесть, встать.

Время: 3 минуты

Музыкальное сопровождение: веселая

1. Любит – не любит. На два круга. Один круг – малый – становится внутри большого круга лицом к его участникам. Нужно идти по кругу и оказывать определенные жесты:

объятия – символ большой любви и симпатии,

пожатие руки – выражение близких дружеских чувств,

хлопок по ладони – ты славный малый, но не более,

кивок головой – я воспринимаю тебя нейтрально, без определенной симпатии и антипатии. Совпади – выполнить, нет – просто показать.

4. Групповой узор. Все превращаются в пазлы. Первый выходит, встает в позу, каждый следующий дополняет собой пазл, должен касаться телом хотя бы одного из предыдущих товарищей.

1. Упражнение «Путаница»

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе «друга по рукопожатию» (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

1. Упражнение «Свой способ приветствия»

2. Музей вредных привычек

Представьте, вы попали в музей привычек. Покажите, что вы видели в залах:

- зал хамства и зал уважения и тактичности;

- зал ссор между мальчиками и девочек и зал дружбы, приветствия и поклонов;

- зал грязнуль, нерях, недовольства и зал чистоты и улыбки;

- зал плакс, грустных и недовольных ребят и зал любви, верности и понимания.

Время: 5 минут

Музыкальное сопровождение: умеренный темп музыки

1. Тень. На работу в команде

Один партнер стоит за спиной, другой – на расстоянии 2-3 шагов. Ведущий партнер свободно перемещается в пространстве, а ведомый в точности, как тень, повторяет его движения. По хлопку педагога, партнеры меняются ролями.

Ситуации с тенью: собирает грибы и ягоды; стирает; играет в компьютерные игры; прихорашивается перед зеркалом; колит дрова; топит печку; показывает синхронное плавание; катается на лыжах, на роликах, на велосипеде; едет за рулем крутого автомобиля; летает в космосе. Отыгрывает еще эмоционально.

Реквизит: карточки с ситуацией.

Время: 5 минут

Музыкальное сопровождение: песня «Я – это ты, ты – это я».

13. 1 вариант) Придумать танец для тематической зарядки из десяти движений.

- животные;
- морская;
- пожарная;
- кухонная;
- космическая;
- спортивная (танец борцов сумо; танец гимнасток; танец каратистов; танец шахматистов; танец фефтовальщиков; танец футболистов).

Возраст: _____

Время: 10 минут

Музыкальное сопровождение: сами себе отбивают ритм или муз.подборка.

Игры на сплочение

«40 секунд»

Ведущий, ничего не комментируя, всем желающим выдает листок, на котором написано следующее:

ПОМНИТЕ, У ВАС ЕСТЬ ТОЛЬКО 40 СЕКУНД!!!

1. Присядьте 2 раза.
2. Подпрыгните на левой ноге 5 раз.
3. Поднимите вверх обе руки 2 раза.

4. Внимательно прочитайте все задания.
5. Громко крикните свое имя.
6. Дважды громко мяукните.
7. Поцелуйте любых 3-х человек.
8. Повернитесь вокруг своей оси 3 раза.
9. Коснитесь рукой любых 3-х человек.
10. Подпрыгните на правой ноге 5 раз.
11. После того, как Вы прочитали все задания, выполните только задание №12 и 1
12. Присядьте на корточки.
13. Положите лист перед собой на пол.

Желающие игроки, получив листок, начинают действовать. Единственное, что говорит ведущий, что у игроков всего 40 секунд на выполнение этого сложного задания. Если есть неиграющие дети, ведущий может начать читать вслух содержание листка примерно через 20 - 25 секунд.

Игры на контактность

«Поздороваться носами»

За 1 минуту поздороваться с как можно большим количеством человек.

Здороваться можно руками, носами, коленками, губками и т.д.

«Фиксация»

Все играющие встают в круг. Каждый участник выбирает любого человека стоящего в кругу себе в пару, никому об этом не говоря. Ведущий объясняет, что каждый должен сделать 15 шагов (не больше и не меньше) так, чтобы подойти к намеченному человеку и зафиксировать какую-либо заранее придуманную фигуру в паре с этим человеком. Ведущий громко вслух считает до 15, на каждый счет делается один шаг. Игра позволяет выделить эмоциональных лидеров, группировки, которые есть в коллективе, определить уровень сплоченности. Сразу же после проведения игры необходимо провести обсуждение.

АНКЕТА "МОТИВАЦИЯ УЧЕНИЯ И ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ К ПРОЦЕССУ ПОЗНАНИЯ»

Фамилии и инициалы учащихся на анкетах не ставятся. Ученики указывают лишь номера читаемых учителем вопросов и выбирают на них ответы.

Анализ количественных результатов анкеты начинается с вопроса № 3 и проводится следующим образом: указывается номер вопроса, выписываются все позиции, названные или выбранные учащимися из приведённого перечня ответов, и подсчитывается, с какой частотой каждая из них встречалась в ответах школьников исследуемой группы.

1. Число, месяц и год анкетирования.

2. Школа и класс, в котором ты учишься.

3. В полную ли силу ты учишься?

- а) да;
- б) не совсем в полную силу;
- в) не знаю;
- г) прилагаю мало усилий,
- д) вообще нет желания учиться.

4. Что тебя побуждает учиться?

- а) ответственность перед коллективом,
- б) желание принести пользу,
- в) желание самоутвердиться, завоевать уважение,
- г) гордость за свои успехи в учёбе,
- д) награда со стороны родителей.
- е) боязнь «отрицательных последствий»,
- ж) нежелание огорчать родителей,
- з) привычка хорошо, добросовестно учиться,
- и) просто интересно учиться,
- к) от этого зависит будущее,
- л) от этого зависят зарплата, карьера,
- м) что ещё? (написать).

5. Что тебе мешает учиться лучше?

- а) запущен материал,
- б) трудно учиться,
- в) мешает лень,
- г) много задают,
- д) не хватает времени,
- е) не умею организовать свой день,
- ж) не нравятся занятия (скучно),
- з) слабые способности,

- и) нет кружков (указать, каких именно),
- к) отсутствие дополнительной литературы,
- л) отсутствие помощи со стороны учителей, товарищей,
- м) плохо учат,
- н) что ещё? (написать).

6. Какие темы тебя особенно привлекают?

7. Чем эти темы значимы для тебя?

- а) понадобятся в жизни,
- б) понадобятся при получении профессии,
- в) интересным общением,
- г) учат логически мыслить,
- д) расширяют кругозор,
- е) повышают уровень общей культуры,
- ж) просто интересны,
- з) развивают творческие способности,
- и) что ещё? (написать).

8. Устраивает ли тебя качество образования, даваемого центром?

- а) устраивает полностью;
- б) не совсем устраивает;
- в) совсем не устраивает.

Примечание.

На вопросы № 3 и № 8 необходимо выбрать только один из предлагаемых вариантов ответов.

На вопросы № 4, № 5 и № 7 учащиеся могут выбирать несколько вариантов ответов, но для удобства обработки целесообразно ограничить диапазон выбора: например, предложив выбрать не более 3-х вариантов ответов.

На вопрос № 6 предполагается ответ в открытой форме.

Приложение 9

Анкета для определения творческих наклонностей у младших школьников

Цель: Определить творческие наклонности у младших школьников.

1. Я люблю заниматься в цирковом объединении.
2. Я люблю гулять один.
3. Мои мама и папа любят играть со мной.
4. Я задаю много вопросов.
5. Сочинение рассказов и сказок – пустое занятие.
6. Я люблю, чтобы у меня был только один или два друга.

7. Я ничего не имею против, если иногда меняются правила игры.
8. У меня есть несколько действительно хороших идей.
9. Я люблю рисовать.
10. Я люблю вещи, которые трудно делать.
11. Солнце на рисунке должно быть всегда жёлтым.
12. Я люблю всё разбирать, чтобы понять, как это работает.
13. Мне больше нравится раскрашивать картинки в книжке, чем рисовать самому.
14. Лёгкие загадки самые интересные.
15. Иногда мама или папа занимаются чем-нибудь вместе со мной.
16. Я люблю узнавать новое о животных.
17. Мой папа любит делать что-нибудь по дому.
18. Я не люблю, когда другие дети задают много вопросов.
19. Трудно найти себе занятие, когда находишься один.
20. Мой папа думает, что я обычно поступаю правильно.
21. Я люблю рассказы о далёком прошлом.
22. Я охотнее играю в старые игры, чем в новые.
23. Когда я хочу что-то сделать, но мне это трудно, я отказываюсь от этой затеи и берусь за что-нибудь другое.
24. Я всегда люблю играть с друзьями.

В 5, 6, 11, 13, 14, 18, 19, 22, 23, 24 - да - 0 баллов, нет – 1 балл.

В остальных случаях – да – 1 балл, нет – 0 баллов.

Склонность ребёнка к творчеству складывается из таких его качеств, как разнообразие интересов, независимость и гибкость ума, любознательность, настойчивость.

1. Разнообразие интересов.

Подсчитываем сумму баллов в ответах 1, 5, 9, 16, 21.

I степень – 0-1 балл – слабо выражено.

II степень – 2-3 балла – выражено средне.

III степень – 4-5 баллов – явно выражено.

1. Независимость.

Ответы 2, 8, 11, 13, 19, 24.

I степень – 0-2 балла – слабо выражена.

II степень – 3-4 балла – выражена средне.

III степень – 5-6 баллов – выражена сильно.

1. Гибкость и приспособляемость.

Ответы 6, 7, 22.

I степень – 0-1 балл – выражена слабо.

II степень – 2 балла – выражена средне.

III степень – 3 балла – выражена явно.

1. Любознательность.

Ответы 4, 12, 18.

I степень – 0-1 балл – выражена слабо.

II степень – 2 балла – выражена средне.

III степень – 3 балла – выражена явно.

1. Настойчивость.

Ответы 10, 14, 23.

I степень – 0-1 балл – выражена слабо.

II степень – 2 балла – выражена средне.

III степень – 3 балла – выражена явно.

Приложение 10

МЕТОДИКА «НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ»

Методика подготовлена с. Ф. Спичак, А. г. Сеницыным

Цель: определение личностной направленности учащихся.

Методика позволяет выявить следующие направленности личности:

Направленность на себя (**Я**) - ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и окружающих людей, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

Направленность на общение (**О**) - стремление при любых обстоятельствах поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

Направленность на дело (**Д**) - заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Инструкция: «На каждый пункт опросника возможны три ответа, обозначаемых буквами А, Б, В. Вам нужно выбрать тот ответ, который более всего выражает ваше мнение. Над вопросами долго не думайте, выполняйте работу самостоятельно».

Текст методики:

1. Больше всего удовлетворения в жизни даёт:

А - оценка работы;

В - сознание того, что работа выполнена хорошо;

Б - сознание, что находитесь среди друзей.

2. Если бы я играл в футбол, то хотел бы быть:

В - тренером, который разрабатывает тактику игры;

А - известным игроком;

Б - выбранным капитаном команды.

3. Лучшими преподавателями являются те, которые:

А - имеют индивидуальный подход;

В - увлечены своим предметом и вызывают интерес к нему;

Б - создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказывать свою точку зрения.

4. Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые:

А - не скрывают, что некоторые люди им не симпатичны;

Б - вызывают у всех дух соперничества;

В - производят впечатление, что предмет, который они преподают, их не интересует.

5. Я рад, что мои друзья:

Б - помогают другим, когда для этого представляется случай

А - всегда верны и надёжны;

В - интеллигентны и у них широкие интересы.

6. Лучшими друзьями считаю тех:

Б - с которыми хорошо складываются взаимные отношения

В - которые могут больше, чем я;

А - на которых можно надеяться.

7. Я хотел бы стать известным, как те:

В - кто добился жизненного успеха;

А - может сильно любить;

Б - отличается дружелюбием и доброжелательностью

8. Если бы я мог выбирать, я хотел бы быть:

В - научным работником;

Б - начальником отдела;

А - опытным лётчиком.

9. Когда я был ребёнком, я любил:

Б - игры с друзьями;

В - успехи в делах;

А - когда меня хвалили.

10. Больше всего мне не нравится, когда я:

В - встречаю препятствия при выполнении возложенной на меня задачи;

Б - когда в коллективе ухудшаются товарищеские отношения

А - когда меня критикует мой начальник.

11. Основная роль школ должна бы заключаться в:

В - подготовке учеников к работе по специальности

А - развитию индивидуальных способностей и самостоятельности

Б - воспитании в учениках качеств, благодаря которым они могли бы уживаться с людьми.

12. Мне не нравятся коллективы, в которых:

Б - недемократическая система

А - человек теряет индивидуальность в общей массе;
В - невозможно проявление собственной инициативы.

13. Если бы у меня было больше свободного времени, я бы использовал его:

Б - для общения с друзьями;
В - для любимых дел и самообразования;
А - для обеспечения отдыха.

14. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:

Б - работаю с симпатичными людьми;
В - у меня работа, которая меня удовлетворяет;
А - мои усилия достаточно вознаграждены.

15. Я люблю, когда:

В - чувствую удовлетворение от выполненной работы;
Б - приятно провожу время с друзьями.

16. Если бы обо мне писали в газетах, мне бы хотелось бы, чтобы:

В - отметили дело, которое я выполнил;
А - похвалили меня за мою работу;
Б - сообщили о том, что меня выбрали в Совет школы

17. Лучше всего я учился бы, когда преподаватель:

А - имел ко мне индивидуальный подход;
В - стимулировал меня на более интенсивный труд;
Б - вызвал дискуссию по разбираемым вопросам.

Обработка результатов: Подсчитать количество ответов с одинаковыми буквенными обозначениями по всем вопросам и определить преобладающую направленность личности, исходя из того, что ответы с буквой:

А - обозначают направленность на собственную личность;
Б - на общение с другими людьми;
В - на деловую активность.

Методический комментарий: Методика предназначена в основном для школьников 7-9 классов. Именно для этой возрастной категории наибольший интерес представляет выяснение направленности личности на себя, на дело, или на общение. В работе с детьми это служит условием для развития их рефлексии и самопознания.

В младшем подростковом возрасте (5-6 классы) у школьников доминирует эгоцентрическая направленность, что необходимо учитывать при анализе полученных результатов. Это свойство подростков зачастую вызвано просчётами в воспитательной работе в школе, неправильным обращением с ребёнком в семье или включением школьника в группы сверстников, имеющими негативную социальную направленность. Наиболее вероятными причинами развития эгоцентрической направленности школьников могут быть: перехваливание детей в школе, их заласканность в семье, недостаток контактов со сверстниками или неправильное распределение ролей в структурах межличностного взаимодействия. Такая негативная неправильность, как правило, сопровождается плохо развитыми социально-перспективными навыками и умениями и недостаточно сформированным механизмом децентрации.

Приложение 11

Промежуточная аттестация 20__20__ учебный год.

Группа №

№	Фамилия, имя	Кувырок вперед	Кувырок назад	Шпагат правый	Шпагат левый	Шпагат поперечн ый	Мостик из положени я лежа	Березка	Равновесие ногу
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									

Критерии оценки: 1 – знает, самостоятельно выполняет;

2 – знает, выполняет с помощью педагога;

3 – не знает, не выполняет