

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

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического
совета
Протокол № 4

« 18 » 06 2026 г.



ТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ ДО «ЦРТДиЮ»

П.С. Ермизов

« 18 » 06 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Воздушная гимнастика»**

Направленность: художественная

Уровень программы: разноуровневая (стартовый, базовый, продвинутый)

Возраст обучающихся: 10 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:

Долгалева Оксана Федоровна
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Хабаровск, 2026 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При написании данной общеобразовательной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирк Миллениум» разработана на основе нормативно-правовых актов и документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

– Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 г. № 220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

Устав МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»

Цирковое искусство является одним из древнейших в мире. В силу своей самобытности и яркости цирковое искусство является притягательным для детей разного возраста. Занятия по цирковому искусству открывают перед обучающимися обширные возможности для развития способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют сохранить и укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, формированию культуры и этики взаимоотношений в коллективе, развитию у детей творческих, артистических и сценических способностей. Цирковой спектакль открывает перед зрителями сказочный мир, в котором царит неповторимая атмосфера праздника и веселья. В нем обаяние молодости и мудрость веков, красота и отвага, смелость и задор, в нем мысль и фантазия. Показывая доведенную до совершенства красоту человеческого тела, цирк воспитывает у подрастающего поколения чувство прекрасного.

Направленность: художественная,
направление – ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА

Уровень сложности программы: Разно-уровневая (стартовый, базовый и продвинутый уровень).

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время наибольшей популярностью в России является цирк, как способ зрелищного приобщения детей и молодежи к творчеству. Умение владеть цирковыми жанрами дает возможность обратить на себя внимание ровесников, проявить свое «я» и реализовать свой творческий потенциал.

Отличительная особенность: программа «ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА» реализуется в формате интегрированных занятий: история цирка, искусство грима, актерское мастерство, сценическое движение, хореография, драматургия постановки, которые позволяют всем обучающимся найти занятие по душе, по творческим и физическим возможностям.

Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей детей школьного возраста (10 -17 лет).

Продолжительность занятий и объем информации соответствуют возрасту и уровню восприятия детей.

Акцент на профориентацию, познакомить детей с миром цирка, помочь определить собственные интересы и склонности.

Программа включает изучение конкретных направлений (ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО, РЕМНИ, ПОЛОТНА и т.д.)

Используются элементы моделирования профессиональной деятельности, ролевые игры.

Программа способствует развитию интереса к искусству цирка и формированию целостного представления о мире, и развитию навыков, критического мышления и умения работать в команде.

Педагогическая целесообразность программы методы обучения включают в себя занятия, различные формы проведения занятий, игры и конкурсы. Использование современных технологий и оборудования, способствующих активному вовлечению детей в образовательный процесс.

Таким образом, педагогически обоснованная художественная программа дополнительного образования «ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА» позволяет эффективно развивать способности школьного возраста, формировать навыки циркового искусства и способствовать профессиональному самоопределению будущих поколений.

Адресат программы: возраст учащихся 10 -17 лет. Набор детей в группы свободный, без предъявления требований к уровню подготовленности. Состав групп постоянный. Наполняемость учебных групп объединения 10 -12 человек.

Объем и срок освоения программы:

Период	продолжительность занятий	кол-во занятий в неделю	кол-во часов в неделю	кол-во недель	кол-во часов в год
1 год обучения	3 часа	2	6	43	258
2 год обучения	3 часа	2	6	43	258
3 год обучения	3 часа	2	6	43	258

Форма обучения: разно уровневая, очная форма обучения

«**Стартовый**» уровень рассчитан на 1 год и адресован обучающимся 10 -11 лет, которые являются начинающими.

«**Базовый**» уровень адресован для обучающихся 11-13 лет (но можно и более младшим, при хорошей физической подготовке и освоенном стартовом уровне) и рассчитан на 1 год.

«**Продвинутый**» уровень программы рассчитан на 1 год и адресован обучающимся 14 -17 лет, которые освоили два предыдущих уровня, либо при хорошей физической подготовке, владеющими акробатическими и спортивными элементами, достаточными для овладения этого уровня.

Режим занятий: два раза в неделю, по 3 часа.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у обучающихся познавательный интерес к миру профессией связанных с цирковым искусством.

Задачи программы:

-Предметные:

-Познакомить детей с миром цирка, ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ (КОЛЬЦО, ПОЛОТНА, РЕМНИ и т.д.) и их ролью в различных цирковых профессиях.

- сформировать первичные представления о профессиях, связанных с цирком.

-обеспечить освоение элементарных цирковых понятий и терминов.

-научить воспроизводить простые элементы в различных цирковых жанрах, анализировать результаты и делать выводы.

-Метапредметные:

-Развивать познавательную активность и любознательность у детей;

-формировать умение планировать свою деятельность, ставить цели и задачи, выбирать способы их достижения;

-развивать логическое мышление, умение анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать информацию;

-совершенствовать навыки коммуникации и сотрудничества в группе.

-развивать творческие способности и воображение.

Личностные:

-Формировать уважительное отношение к труду и профессии;

-воспитывать ответственность, самостоятельность и организованность.

-развивать интерес к познанию циркового мира и самообразованию.

-формировать ценностное отношение к своему здоровью и окружающей среде.

Обучение строится на основе следующих принципов:

- принцип приемственности, определяющий последовательность изложения программного материала по этапам обучения, единая педагогическая

система, обеспечивающая преемственность обучения и воспитания детей для всех возрастных групп;

- принцип комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной).
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучаемых;
- неуклонный рост объёма средств общей и предметной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объёма предметной подготовки;
- принцип активности обучающихся, которая проявляется в усвоении содержания и целей обучения, планировании и организации своей работы, в проверке ее результатов. В реализации этого принципа обучение наиболее тесно смыкается с воспитанием таких качеств, как трудолюбие, ответственность и др.

Особенности организации образовательного процесса

Набор в группы объединения «ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА» для 1 года обучения производится при наличии:

- договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных
- при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий в цирковом объединении «ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА».
- Перевод обучающихся на следующий год обучения производится после успешной сдачи зачетов и нормативов.

Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями детей, с учётом их физической подготовки и состояния здоровья.

Поскольку важным методом нравственного воспитания является поощрение — выражение положительной оценки его действий и поступков

Для каждого года обучения определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным видам и жанрам ГИМНАСТИКИ подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся. и сложность препятствий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения (стартовый уровень)

№	Раздел	Теория	Практик	Всего	Форма
---	--------	--------	---------	-------	-------

			а		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
	КАНИКУЛЯРНЫ Й ПЕРИОД		2	40	
	ИТОГО:	12	204	258	

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	И - 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 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 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 полотном 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 полотна 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 портере;
- 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 - 3 й год обучения (базовый уровень)

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1	Вводное	2	-	2	Лекции,

	занятие. Техника безопасности				
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
	КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД		3	40	

	ИТОГО:	12	204	258	
--	--------	----	-----	-----	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 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 ситуаций,
- 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	И - сила	Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Описание, условия, при которых упражнение считается выполненным
Вис на одной руке	прямой хватом	Вис на одной руке	прямой 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	
Вис на одной руке	прямой хватом	Вис на одной руке	прямой хватом	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 полотен 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 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 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 вися на руке Шпагат в вися на руке, с распором между петлей из полотна 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 окончании 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 окончании 2 и 3 уровня –Базовый и продвинутый 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	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	3	1. Общая физическая подготовка. 2.	практическое занятие

		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	3	1. Общая физическая подготовка. 2.	практическое

		тренировочное занятие		составление трюковой части номеров на воздушной подвеске	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	практическое занятие

		занятие		концерта	
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- 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	3	1. Общая физическая подготовка. 2. Воздушные полотна	практическое занятие

		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	3	1. Общая физическая подготовка. 2. акробатика	практическое занятие

		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	3	1. Общая физическая подготовка. 2. составление трюковой части	практическое занятие

		занятие		номеров на воздушной подвеске	
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:			258		

Месяц		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	
ноябрь		18:50- 21:00	Танцевальный джем	2	"Покажи свои умения"	
январь		18:50- 21:00	Посиделки	2	Рождество	
март		18:50- 21:00	Посиделки	2	"Цирк на голове" ЮМОРИНЫ	
ИТОГО:				6		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

-Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий: учебный кабинет, оборудование учебного помещения: воздушный реквизит.

-Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

-Входная диагностика;

-текущий контроль;

-промежуточная аттестация

1. Входная диагностика (в начале программы):

Цель: Определение исходного уровня знаний и представлений детей о цирковом искусстве, а также оценка их познавательных способностей и сформированности элементарных трудовых навыков. Важно выявить индивидуальные особенности каждого ребенка для дальнейшей адаптации программы.

Формы:

Беседа: Индивидуальная беседа с ребенком, направленная на выявление его представлений о цирке, его интересах и склонностях. Вопросы должны быть простыми и понятными.

Наблюдение: Наблюдение за ребенком в процессе выполнения простых заданий, таких как сортировка предметов, работа с простыми реквизитом. Это позволяет оценить его моторику, координацию движений и умение следовать инструкциям.

Игровые задания: Использование игровых заданий для оценки знаний о цирке.

Анкетирование (для педагогов и родителей): Анкеты для педагогов и родителей, содержащие вопросы об уровне развития ребенка, его интересах и потребностях.

Критерии оценки: Оценивается не столько наличие правильных ответов, сколько понимание основных понятий, умение выражать свои мысли и проявлять интерес к теме. Результаты используются для корректировки программы и определения индивидуальных целей для каждого ребенка.

2. Текущий контроль (в процессе реализации программы):

Цель: Отслеживание динамики усвоения материала, выявление проблем и своевременная корректировка образовательного процесса.

Формы:

Устные опросы: Краткие устные опросы по пройденному материалу. Важно использовать наглядные материалы и задавать вопросы в доступной форме.

Практические задания: Выполнение практических заданий, связанных с изучаемым цирковым жанром. Например, если изучается профессия жонглера, ребенок может участвовать в цирковом номере с группой жонглеров.

Наблюдение за деятельностью: Наблюдение за детьми в процессе выполнения заданий, в играх, во время экскурсий. Это позволяет оценить их активность, заинтересованность и умение взаимодействовать с другими.

Самооценка: Предоставление детям возможности оценить свою собственную работу. Например, после выполнения задания ребенок может сказать, что ему понравилось, а что было трудно.

Творческие работы: Создание рисунков, аппликаций, поделок, связанных с цирком.

Критерии оценки: Оценивается не только правильность выполнения заданий, но и активность, внимательность, самостоятельность и умение применять полученные знания на практике. Важно поддерживать положительную мотивацию детей и хвалить их за успехи.

3. Промежуточная аттестация (в конце определенного этапа программы):

Цель: Оценка уровня сформированности знаний, умений и навыков, полученных в результате прохождения определенного этапа программы. Анализ результатов для планирования дальнейшей работы.

Формы:

Итоговая беседа: Более развернутая беседа с ребенком, направленная на выявление усвоенных знаний, о необходимых качествах и навыках для той или иной цирковой профессии.

Выполнение комплексного задания: Выполнение задания, которое требует применения знаний и умений, полученных в течение всего этапа. Например, составление рассказа о выбранной цирковой профессии или участие в ролевой игре.

Тестирование (адаптированное): Проведение адаптированного тестирования с использованием наглядных материалов и простых вопросов.

Проектная деятельность: Создание небольшого проекта, связанного с изучаемой темой. Это может быть коллаж, презентация или небольшая сценка.

Критерии оценки: Оценивается полнота и точность знаний, умение применять их на практике, самостоятельность, активность и заинтересованность. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и его прогресс по сравнению с началом обучения.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ/КИМ

Формы контроля:

Тесты (с вариантами ответов, на сопоставление, на дополнение).

Практические задания (создание цирковых номеров, ролевые игры, моделирование, создание презентаций).

Конкурсы, фестивали, отчетные концерты, викторины, кроссворды, ребусы.

Защита проектов, номеров (индивидуальных или групповых).

Устные ответы на вопросы.

Критерии оценивания: (должны быть четкими и понятными детям)

Полнота и точность ответов.

Умение приводить примеры.

Аккуратность и грамотность (в письменных работах).

Творческий подход (в практических заданиях и проектах).

Умение работать в команде (в групповых проектах).

ОЦЕНОЧНЫЕ /КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (см. Приложение № 9-15)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Гуревич З. «О жанрах советского цирка», М., изд. «Искусство», 1984 г.
2. Кузнецов В. «История цирка», М., «Искусство», 1973 г.
3. Немчинский М. «Цирк России наперегонки со временем», М., ГИТИС, 2001
4. «Сценическая речь» под редакцией И. Козляниновой, М., ГИТИС, 1995 г.
5. «Методика преподавания народного танца», Гусев, М. Виодс, 2003 г.
6. «Театр. Живопись. Кино, Музыка». Составитель Трубочкин Д., М., ГИТИС, 2004 г.
7. «История русского драматического театра», под редакцией Н. Навоарова, М., ГИТИС, 2001 г.
8. «Программа для спортивных секций, кружков физической культуры, Спортивная гимнастика», М., «ФиС», 1962 г.

9. «Возрастная и педагогическая психология», сост. Дубровина И., М., Академия, 2005 г.

10. «Анатомия физических упражнений», М., Феникс, 2009 г.

11. «Анатомия упражнений на растяжку». М., «Попурри», 2008 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Акопян А. «И никакого волшебства»: Изд. «Малыш», 1986
2. Ангарский В., Викторов А., Попов О. М.: Изд. «Искусство», 1964
3. Буллок А., Джеймс Д. «Хочу быть клоуном»/Пер. с англ. С.Копыловой. – Вильнюс: Полина, 1996 – 32с.
4. Востоков А. «Фокусы для всей семьи» СПб: Издательство «Литра», 1997, 112 с
5. Дмитриев Ю. «Цирк в России». М.: Изд. «Искусство» 1977.
6. Коркин В.П. «Акробатика». М.: Физкультура и спорт, 1983, 127 с.
7. Кох З. «Вся жизнь в цирке». М.: Изд. «Искусство», 1963
8. Тарахно П. «жизнь, отданная цирку». М.: Изд. «Искусство», 1976
9. Успенский Э. «Школа клоунов». Петрозаводск «Карелия», 1992

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ:

DVD-диски «Цирк дю Солей» (12 дисков)

DVD-диски «Фестиваль в Благовещенске» (4 диска)

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

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

Видео-касеты цирковых программ (10 шт.).

ПРИЛОЖЕНИЯ 1.

РАЗМИНКА

Общеукрепляющие и разогревающие упражнения.

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:

- 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.
6. 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.
 6. 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 натянутая-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 выдвижением 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.

Приложение 5

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 релее (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 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

**План воспитательных мероприятий в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной программы « Воздушная
гимнастика»
на 2026-2027 учебный год**

Название мероприятия	Сроки и место	Категория участников	Ответственный
Родительское собрание на тему "Основные задачи дополнительной	сентябрь	для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Профилактика пожарной безопасности (инструктаж)	сентябрь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Профилактика безопасности дорожного движения	сентябрь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ»	октябрь	для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Игровая программа «Быстрее. Выше, Креативнее»	октябрь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Праздник посвященный Дню матери»	ноябрь	для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Консультация для родителей: «Как заниматься с ребенком	ноябрь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Новый год в объединении «Воздушная гимнастика»	декабрь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО

Родительское собрание «Итоги первого полугодия»	декабрь	для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Беседа «Один дома: правила безопасности»	январь	для обучающихся	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Тематическое занятие «Об армии с гордостью»	февраль	для обучающихся	
Подготовка к выезду на фестиваль в г.Владивосток	февраль	для обучающихся, для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Развлекательная программа «8 марта»	март	для обучающихся, для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Праздничное мероприятие «Масленица широкая»	март	для обучающихся, для родителей	Гаврилица О.С. Педагог- организатор
Итоговое родительское собрание «Наши достижения»	апрель	для родителей	Долгалева О.Ф. педагог ДО
Воспитательная работа по каникулярной дополнительной программе «Воздушная гимнастика»	июнь	для обучающихся	Долгалева О.Ф.