

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА  
решением Педагогического Совета  
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3  
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 87-о от 29 августа 2023 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Леонова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Воздушная гимнастика и  
эквилибристика»**

для учащихся 7-17 лет  
срок освоения 6 лет

Разработчики:  
Чурикова Н.В., Пряникова Т.С.  
педагоги дополнительного образования

## Пояснительная записка

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. 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».
13. 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 (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)).

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

**Адресат программы:** мальчики и девочки 7-17 лет, заинтересованные в изучении воздушной гимнастики и эквилибристики, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий

**Актуальность** программы: Занятия воздушной гимнастикой и эквилибристикой позволяет развить способности владения своим телом в совершенстве. Воздушная гимнастика и эквилибристика – это сложно-координационные виды физической деятельности. Программа способствует расширению общего кругозора учащихся, развитию двигательных навыков, воспитывает дисциплинированность, самостоятельность и ответственность. Многообразие упражнений и элементов в воздушной гимнастике и эквилибристике позволяет в процессе обучения успешно развивать двигательные способности учащихся. Занятия позволяют положительно влиять на формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, способствуют приобщению к здоровому образу жизни.

**Уровень программы** - углубленный.

**Объем и срок освоения программы :**

Программа рассчитана на 6 лет обучения – 216 часов в год  
216 часов в год – 2 раза в неделю по 3 часа

**Цель программы:** Гармоничное развитие учащихся, развитие способностей, морально-волевых качеств, трудолюбия, самореализации личности учащихся в процессе изучения и овладения навыками воздушной гимнастики и эквилибристики.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и комбинаций
- изучение техники выполнения элементов
- изучение специальной терминологии
- изучение правил техники безопасности и страховочных средств

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- формирование хорошей осанки
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности
- формирование дисциплинированности
- формирование стремления к самовыражению с помощью спортивных достижений и творческой деятельности

## **Планируемые результаты:**

### **Предметные:**

- Знание специальной терминологии
- Знание страховочных средств и знания правил их применения
- Знание техники выполнения различных упражнений, элементов
- Навыки использования страховочных средств
- Техника выполнения упражнений, элементов на воздушном реквизите
- Навыки исполнения элементов и связок элементов на воздушном реквизите, сложность в соответствии с программой
- Выполнение упражнений ручной эквилибристики

### **Метапредметные:**

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности

### **Личностные:**

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### ***Язык реализации программы:***

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском языке.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, самообразование

### **Особенности реализации программы:**

Реализация программы возможна с помощью использования дистанционных технологий. Использование современных цифровых технологий позволяет решать различные задачи образовательного процесса.

Дистанционное и онлайн участие в конкурсах, мастер-классах, конференциях способствует значительному расширению географии подобных мероприятий.

В образовательных целях используются социальные сети, WhatsApp, приложение Zoom и др., образовательный видеоконтент.

В случае необходимости, возможно проводить занятия дистанционно, в том числе онлайн, что способствует непрерывности тренировочного процесса и полному освоению учащимися образовательной программы

### **Условия набора в коллектив:**

Набор осуществляется на основании просмотра, с учетом индивидуальных особенностей, физических данных, мотивации, наличия предварительной подготовки. Учащиеся, имеющие необходимую предварительную подготовку, могут быть приняты на второй, третий и последующие годы обучения. Медицинский допуск является обязательным условием при приеме учащихся.

### **Условия формирования групп:**

Группы разновозрастные. Формирование групп происходит с учетом степени подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей детей. При наличии необходимой подготовки учащиеся могут быть переведены в группы последующих годов обучения, исходя из индивидуальных особенностей состава группы.

### **Количество обучающихся в группе:**

1 год обучения - 15 чел.

2 год обучения - 12 чел.

3, 4, 5, 6 годы обучения - 10 чел.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Важным компонентом образовательного процесса является соблюдение следующих принципов:

**Принцип наглядности:** зрительное восприятие является одним из важнейших факторов усвоения материала.

**Принцип доступности:** от простого к сложному, от легкого к трудному, это позволяет по мере роста физической подготовки учащихся и получения ими информации, постепенно увеличивать физические нагрузки и усложнять информационную составляющую, совершенствуя при этом как двигательные навыки, так и психологические и личностные качества.

**Принцип систематичности:** последовательное введение в процесс обучения системы различных тренировочных заданий и новой информации, обеспечивающее поступательное развитие и согласованность ранее усвоенного с новым материалом.

**Принцип совмещения коллективного и индивидуального подхода:** опора на коллективные формы деятельности и одновременно учет возможностей и способностей каждого учащегося.

Следование этим принципам обеспечивает согласованность целей и задач, методов и средств подготовки, способствует динамичному развитию, стабильному переносу двигательных навыков и личностному росту учащихся.

### **Формы организации занятий :**

Программа предусматривает обучение как в группе, так и индивидуальные, и индивидуально-групповые занятия, а также в дистанционном формате, в т.ч. онлайн.

Программой предусмотрены как аудиторные занятия, так и внеаудиторные. Аудиторные занятия проводятся в пределах учебного помещения под непосредственным руководством педагога. Внеаудиторные - выезды в музеи, на выставки, спектакли, мероприятия. Внеаудиторные занятия могут быть как по учебному плану, так и за рамками учебного плана.

Также программа предусматривает самостоятельную работу, по разработанному педагогом заданию.

### **Формы проведения занятий :**

Основной формой организации деятельности является учебное занятие. Оно может быть построено традиционно или с использованием формы репетиции, концерта, праздника, конкурса, соревнования, мастер-класса.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

**Фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

**Групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

**Коллективная:** организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт и т.п.);

**Индивидуальная:** организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков

### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы..**

Данная программа может быть реализована при наличии материально-технической базы.

Характеристики помещения:

1. Зал для занятий (спортивный или актовый)
2. Подсобные помещения для хранения реквизита и костюмов

Технические средства, материалы и оборудование:

- Маты
- Шведская стенка
- Подвеска потолочная (для подвески воздушного аппарата)
- Воздушное кольцо, полотно, трапеция
- Музыкальный центр
- Аудиозаписи, видеозаписи
- Ноутбук, планшет, камера, интернет
- Приложение Zoom, WhatsApp и др.
- Костюмы
- Мебель (шкафы для хранения)

### **Кадровое обеспечение:**

- Педагог дополнительного образования

### Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	2	36	38	контрольн., открытое занятие, наблюдение
3	Растяжка, развитие гибкости	2	16	18	контрольн., открытое занятие, наблюдение
4	Воздушное кольцо	2	38	40	контрольн., итог., открытое занятие, наблюдение
5	Воздушные полотна	2	46	48	контрольн., открытое занятие, наблюдение
6	Воздушная гимнастика на трапеции	2	34	36	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
7	Эквилибристика	2	26	28	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	итоговые и контрольн. занятия
	Итого:	16	200	216	

**Учебный план второго года обучения.**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	2	36	38	контрольн., открытое занятие, наблюдение
3	Растяжка, развитие гибкости	2	16	18	контрольн., открытое занятие, наблюдение
4	Воздушное кольцо	2	38	40	контрольн., итог., открытое занятие, наблюдение
5	Воздушные полотна	2	46	48	контрольн., открытое занятие, наблюдение
6	Воздушная гимнастика на трапеции	2	34	36	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
7	Эквилибристика	2	26	28	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	итоговые и контрольн. занятия
	Итого:	16	200	216	



**Учебный план третьего года обучения.**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	2	36	38	контрольн., открытое занятие, наблюдение
3	Растяжка, развитие гибкости	2	16	18	контрольн., открытое занятие, наблюдение
4	Воздушное кольцо	2	38	40	контрольн., итог., открытое занятие, наблюдение
5	Воздушные полотна	2	46	48	контрольн., открытое занятие, наблюдение
6	Воздушная гимнастика на трапеции	2	34	36	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
7	Эквилибристика	2	26	28	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	итоговые и контрольн. занятия
	Итого:	16	200	216	

**Учебный план четвертого года обучения.**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	2	36	38	контрольн., открытое занятие, наблюдение
3	Растяжка, развитие гибкости	2	16	18	контрольн., открытое занятие, наблюдение
4	Воздушное кольцо	2	38	40	контрольн., итог., открытое занятие, наблюдение
5	Воздушные полотна	2	46	48	контрольн., открытое занятие, наблюдение
6	Воздушная гимнастика на трапеции	2	34	36	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
7	Эквилибристика	2	26	28	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	итоговые и контрольн. занятия
	Итого:	16	200	216	

**Учебный план пятого года обучения.**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	2	36	38	контрольн., открытое занятие, наблюдение
3	Растяжка, развитие гибкости	2	16	18	контрольн., открытое занятие, наблюдение
4	Воздушное кольцо	2	38	40	контрольн., итог., открытое занятие, наблюдение
5	Воздушные полотна	2	46	48	контрольн., открытое занятие, наблюдение
6	Воздушная гимнастика на трапеции	2	34	36	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
7	Эквилибристика	2	26	28	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	итоговые и контрольн. занятия
	Итого:	16	200	216	

**Учебный план шестого года обучения.**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	2	36	38	контрольн., открытое занятие, наблюдение
3	Растяжка, развитие гибкости	2	16	18	контрольн., открытое занятие, наблюдение
4	Воздушное кольцо	2	38	40	контрольн., итог., открытое занятие, наблюдение
5	Воздушные полотна	2	46	48	контрольн., открытое занятие, наблюдение
6	Воздушная гимнастика на трапеции	2	34	36	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
7	Эквилибристика	2	26	28	контрольн., открытое итог. занятие, наблюдение
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	итоговые и контрольн. занятия
	Итого:	16	200	216	

### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
5 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
6 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## **Рабочая программа «Воздушная гимнастика и эквилибристика» 1 год обучения**

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

#### Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

#### Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

### **Планируемые результаты:**

#### Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

#### Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

#### Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

### **Содержание программы.**

#### **Первый год обучения**

#### **1. «Вводное занятие. Техника безопасности»**

Теория: средства страховки и правила пользования страховочными средствами, знания о гигиене, режиме, питании, здоровом образе жизни, правила поведения до, после и во время занятий, правила поведения во время выступлений, при выездных мероприятиях.

#### **2. «Общая физическая подготовка»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

#### Практика:

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц:

- упражнения на гимнастической стенке (висы, подбеги ног, и т.п.)
- упражнение на гимнастической скамейке
- маховые упражнения

- круговые упражнения
  - пружинящие упражнения
  - упражнения в равновесии
- упражнения
- стоя вперед, в сторону, назад (на одной ноге или на двух),
  - на коленях вперед, в сторону, назад

Подскоки и прыжковые упражнения:

Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции. Виды прыжков:

- с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись
- с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции
- толчком одной на месте: прыжок махом
- толчком одной с ходу: подбивной в сторону, вперед, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги
- подбивной в кольцо

Равновесия:

Это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату.

Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. -стойка на носках,

- равновесия в полуприседе
- равновесие на одной ноге
- заднее равновесие
- боковое равновесие

Упражнения на развитие силы:

- уголки
- отжимания
- подъемы ног на шведской стенке
- спичаги
- подтягивания
- из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с двумя остановками при различных углах сгибания и удержанием 10 сек. в каждой из поз
- наклоны, приседания, выпрыгивания, отжимания, подъемы, повороты, вращения с грузами
- из положения лежа на наклонной стоящей гимнастической скамейке поднимание ног до отказа с отягощением
- упоры

### **3. «Растяжка, развитие гибкости»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

Упражнения на гибкость и растяжку:

- складка вперед, грудь касается бедер
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола
- шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
- закладка
- мосты из положения лежа
- мосты из положения стоя
- мосты с колен
- удержание ноги вперед, в сторону, назад
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание
- закладка

### **4. «Воздушное кольцо»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика: Упражнения и элементы на воздушном кольце:

- Из виса подъем в упор силой
- Опускание в вис силой и размахиванием в висе
- Из размахивание в висе подъем переворотом в упор
- Спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор
- Работа с петлей, передние и задние флажки, изучение бланша
- Вис на пятках и носках
- Вращение в петле рукой и ногой
- Подтягивание
- Уголок
- Флажок

### **5. «Воздушные полотна»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Подъемы и спуски по полотнам с остановками и завязыванием петлей, восьмеркой
- Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом, вис глубоким хватом
- Подъем силой в упор
- Углы
- Опускание вперед в вис согнувшись
- Махи
- Висы

### **6. «Воздушная гимнастика на трапеции»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Размахивания в висе подъем переворотом в упор
- Оборот вперед в вис
- Махом вперед
- Вис на согнутых ногах
- Из виса подъем переворотом в упор силой
- Оборот вперед в вис и размахивание в висе
- Махом вперед, продев двумя ногами, в висе согнувшись и разгибом сесть на трапецию
- Вис на носках , на пятках

### **7. «Эквилибристика» ((ручной эквилибр):**

Теория: названия упражнений и элементов, изучение техники выполнения упражнений на сохранение равновесия в различных положениях, стойках, в т.ч. в стойке на руках, в стойке на голове, упражнения осваиваются на полу и с помощью специальных приспособлений (кубики, стоялки, площадки и т.д.)

Практика: Упражнения и элементы по ручному эквилибру

- Прямая стойка на руках
- Стойка в полушпагате
- Стойка в группировке
- Стойка на голове, с помощью рук
- Стойка на предплечьях
- Угол ноги врозь, ноги вместе
- Крокодил
- Мексиканка

### **8. «Итоговые и контрольные занятия»**

Практика: тестирование, соревнование, выступление



**Календарно-тематическое планирование.  
Первый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности-теория Общая физическая подготовка-2ч	3	1	2
		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо - 2ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Общая физическая подготовка- теория -1ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости - теория	3	2	1
		Воздушные полотна	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости-1ч	3	-	3
окт.		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч теория	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч	3	-	3

		Общая физическая подготовка-1ч			
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
нояб.		Инструктаж по технике безопасности Воздушное Кольцо -2ч	3	1	2
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
дек		Контрольное занятие-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч	3	-	3

		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
янв		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо -1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	1	2
		Воздушные полотна- 1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции-1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч теория	3	1	2
		Общая физическая подготовка-1ч теория, 2ч практика Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	1	2
		Эквилибристика- 1ч теория, 2 ч практика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	-	3
февр		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушное Кольцо -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч	3	-	3

		Растяжка, развитие гибкости -1ч			
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушное Кольцо -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
март		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
апр		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушные полотна-1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3

		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
май		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо -2ч	3		3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Итоговое занятие	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

**Рабочая программа**  
**«Воздушная гимнастика и эквилибристика» 2 год обучения**

**Задачи программы:**

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

**Планируемые результаты:**

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

**Содержание программы.**  
**Второй год обучения.**

**1. «Вводное занятие. Техника безопасности»**

Теория: средства страховки и правила пользования страховочными средствами, знания о гигиене, режиме, питании, здоровом образе жизни, правила поведения до, после и во время занятий, правила поведения во время выступлений, при выездных мероприятиях.

## **2. «Общая физическая подготовка»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц:

- упражнения на гимнастической стенке (висы, подбемы ног, и т.п.)
- упражнение на гимнастической скамейке
- маховые упражнения
- круговые упражнения
- пружинящие упражнения
- упражнения в равновесии

упражнения  
- стоя вперед, в сторону, назад (на одной ноге или на двух),  
- на коленях вперед, в сторону, назад

Подскоки и прыжковые упражнения:

Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции. Виды прыжков:

- с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись
- с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции
- толчком одной на месте: прыжок махом
- толчком одной с ходу: подбивной в сторону, вперед, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги
- подбивной в кольцо

Равновесия:

Это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату.

Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. -стойка на носках,

- равновесия в полуприседе
- равновесие на одной ноге
- заднее равновесие
- боковое равновесие

Упражнения на развитие силы:

- уголки
- отжимания
- подъемы ног на шведской стенке
- спичаги
- подтягивания
- из вися спиной к гимнастической стенке поднимание ног с двумя остановками при различных углах сгибания и удержанием 10 сек. в каждой из поз
- наклоны, приседания, выпрыгивания, отжимания, подъемы, повороты, вращения с грузами
- из положения лежа на наклонной стоящей гимнастической скамейке поднимание ног до отказа с отягощением
- упоры

## **3. «Растяжка, развитие гибкости»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

Упражнения на гибкость и растяжку:

- складка вперед, грудь касается бедер
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола
- шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)

- закладка
- мосты из положения лежа
- мосты из положения стоя
- мосты с колен
- удержание ноги вперед, в сторону, назад
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание
- закладка

#### **4. «Воздушное кольцо»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика: Упражнения и элементы на воздушном кольце:

- Из виса подъем в упор силой
- Опускание в вис силой и размахиванием в висе
- Из размахивание в висе подъем переворотом в упор
- Спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор
- Работа с петлей, передние и задние флажки, изучение бланша
- Вис на пятках и носках
- Вращение в петле рукой и ногой
- Подтягивание
- Уголок
- Флажок

#### **5. «Воздушные полотна»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Подъемы и спуски по полотнам с остановками и завязыванием петлей, восьмеркой
- Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом, вис глубоким хватом
- Подъем силой в упор
- Углы
- Опускание вперед в вис согнувшись
- Махи
- Висы

#### **6. «Воздушная гимнастика на трапеции»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Размахивания в висе подъем переворотом в упор
- Оборот вперед в вис
- Махом вперед
- Вис на согнутых ногах
- Из виса подъем переворотом в упор силой
- Оборот вперед в вис и размахивание в висе
- Махом вперед, продев двумя ногами, в висе согнувшись и разгибом сесть на трапецию
- Вис на носках , на пятках

#### **7. «Эквилибристика» ((ручной эквилибр):**

Теория: названия упражнений и элементов, изучение техники выполнения упражнений на сохранение равновесия в различных положениях, стойках, в т.ч. в стойке на руках, в



стойке на голове, упражнения осваиваются на полу и с помощью специальных приспособлений (кубики, стоялки, площадки и т.д.)

Практика : Упражнения и элементы по ручному эквилибру

- Прямая стойка на руках
- Стойка в полушпагате
- Стойка в группировке
- Стойка на голове, с помощью рук
- Стойка на предплечьях
- Угол ноги врозь, ноги вместе
- Крокодил
- Мексиканка

## **8. «Итоговые и контрольные занятия»**

Практика: тестирование, соревнование, выступление

**Календарно-тематическое планирование.  
Второй год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности-теория Общая физическая подготовка-2ч	3	1	2
		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо - 2ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Общая физическая подготовка- теория -1ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости - теория	3	2	1
		Воздушные полотна	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости-1ч	3	-	3
окт.		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч теория	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч	3	-	3

		Общая физическая подготовка-1ч			
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
нояб.		Инструктаж по технике безопасности Воздушное Кольцо -2ч	3	1	2
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
дек		Контрольное занятие-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч	3	-	3

		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
янв		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо -1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	1	2
		Воздушные полотна- 1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции-1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч теория	3	1	2
		Общая физическая подготовка-1ч теория, 2ч практика Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	1	2
		Эквилибристика- 1ч теория, 2 ч практика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	-	3
февр		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушное Кольцо -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч	3	-	3

		Растяжка, развитие гибкости -1ч			
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушное Кольцо -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
март		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
апр		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушные полотна-1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3

		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
май		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо -2ч	3		3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Итоговое занятие	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

**Рабочая программа**  
**«Воздушная гимнастика и эквилибристика» 3 год обучения**

**Задачи программы:**

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

**Планируемые результаты:**

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

**Содержание программы.**

**Третий год обучения.**

**1. «Вводное занятие. Техника безопасности»**

Теория: средства страховки и правила пользования страховочными средствами, знания о гигиене, режиме, питании, здоровом образе жизни, правила поведения до, после и во время занятий, правила поведения во время выступлений, при выездных мероприятиях.

**2. «Общая физическая подготовка»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц:

- упражнения на гимнастической стенке (висы, подбемы ног, и т.п.)
- упражнение на гимнастической скамейке
- маховые упражнения
- круговые упражнения
- пружинящие упражнения
- упражнения в равновесии

- упражнения
- стоя вперед, в сторону, назад (на одной ноге или на двух),
- на коленях вперед, в сторону, назад

Подскоки и прыжковые упражнения:

Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции. Виды прыжков:

- с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись
- с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции
- толчком одной на месте: прыжок махом
- толчком одной с ходу: подбивной в сторону, вперед, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги
- подбивной в кольцо

Равновесия:

Это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату.

Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. -стойка на носках,

- равновесия в полуприседе
- равновесие на одной ноге
- заднее равновесие
- боковое равновесие

Упражнения на развитие силы:

- уголки
- отжимания
- подъемы ног на шведской стенке
- спичаги
- подтягивания
- из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с двумя остановками при различных углах сгибания и удержанием 10 сек. в каждой из поз
- наклоны, приседания, выпрыгивания, отжимания, подъемы, повороты, вращения с грузами
- из положения лежа на наклонной стоящей гимнастической скамейке поднимание ног до отказа с отягощением
- упоры

### **3. «Растяжка, развитие гибкости»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

Упражнения на гибкость и растяжку:

- складка вперед, грудь касается бедер
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола
- шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
- закладка
- мосты из положения лежа
- мосты из положения стоя
- мосты с колен
- удержание ноги вперед, в сторону, назад
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание



- закладка

#### **4. «Воздушное кольцо»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика: Упражнения и элементы на воздушном кольце:

- Из вися подъем в упор силой
- Опускание в вис силой и размахиванием в висе
- Из размахивание в висе подъем переворотом в упор
- Спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор
- Работа с петлей, передние и задние флажки, изучение бланша
- Вис на пятках и носках
- Вращение в петле рукой и ногой
- Подтягивание
- Уголок
- Флажок

#### **5. «Воздушные полотна»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Подъемы и спуски по полотнам с остановками и завязыванием петлей, восьмеркой
- Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом, вис глубоким хватом
- Подъем силой в упор
- Углы
- Опускание вперед в вис согнувшись
- Махи
- Висы

#### **6. «Воздушная гимнастика на трапеции»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Размахивания в висе подъем переворотом в упор
- Оборот вперед в вис
- Махом вперед
- Вис на согнутых ногах
- Из вися подъем переворотом в упор силой
- Оборот вперед в вис и размахивание в висе
- Махом вперед, продев двумя ногами, в висе согнувшись и разгибом сесть на трапецию
- Вис на носках , на пятках

#### **7. «Эквилибристика» ((ручной эквилибр):**

Теория: названия упражнений и элементов, изучение техники выполнения упражнений на сохранение равновесия в различных положениях, стойках, в т.ч. в стойке на руках, в стойке на голове, упражнения осваиваются на полу и с помощью специальных приспособлений (кубики, стоялки, площадки и т.д.)

Практика: Упражнения и элементы по ручному эквилибру

- Прямая стойка на руках
- Стойка в полушагате
- Стойка в группировке
- Стойка на голове, с помощью рук
- Стойка на предплечьях
- Угол ноги врозь, ноги вместе
- Крокодил

-Мексиканка

### 8. «Итоговые и контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, выступление

#### Календарно-тематическое планирование.

#### Третий год обучения.

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности-теория Общая физическая подготовка-2ч	3	1	2
		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо - 2ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Общая физическая подготовка- теория -1ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости - теория	3	2	1
		Воздушные полотна	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости-1ч	3	-	3
окт.		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч теория	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч	3	-	3

		Общая физическая подготовка-1ч			
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
нояб.		Инструктаж по технике безопасности Воздушное Кольцо -2ч	3	1	2
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
дек		Контрольное занятие-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч	3	-	3

		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
янв		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо -1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	1	2
		Воздушные полотна- 1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции-1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч теория	3	1	2
		Общая физическая подготовка-1ч теория, 2ч практика Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	1	2
		Эквилибристика- 1ч теория, 2 ч практика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	-	3
февр		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушное Кольцо -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч	3	-	3

		Растяжка, развитие гибкости -1ч			
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушное Кольцо -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
март		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
апр		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушные полотна-1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3

		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
май		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо -2ч	3		3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Итоговое занятие	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

**Рабочая программа**  
**«Воздушная гимнастика и эквилибристика» 4 год обучения**

**Задачи программы:**

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

**Планируемые результаты:**

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

**Содержание программы.**  
**Четвертый год обучения.**

**1. «Вводное занятие. Техника безопасности»**

Теория: средства страховки и правила пользования страховочными средствами, знания о гигиене, режиме, питании, здоровом образе жизни, правила поведения до, после и во время занятий, правила поведения во время выступлений, при выездных мероприятиях.

**2. «Общая физическая подготовка»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц:

- упражнения на гимнастической стенке (висы, подбемы ног, и т.п.)
- упражнение на гимнастической скамейке
- маховые упражнения
- круговые упражнения
- пружинящие упражнения
- упражнения в равновесии

- упражнения
- стоя вперед, в сторону, назад (на одной ноге или на двух),
- на коленях вперед, в сторону, назад

Подскоки и прыжковые упражнения:

Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции. Виды прыжков:

- с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись
- с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции
- толчком одной на месте: прыжок махом
- толчком одной с ходу: подбивной в сторону, вперед, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги
- подбивной в кольцо

Равновесия:

Это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату.

Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. -стойка на носках,

- равновесия в полуприседе
- равновесие на одной ноге
- заднее равновесие
- боковое равновесие

Упражнения на развитие силы:

- уголки
- отжимания
- подъемы ног на шведской стенке
- спичаги
- подтягивания
- из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с двумя остановками при различных углах сгибания и удержанием 10 сек. в каждой из поз
- наклоны, приседания, выпрыгивания, отжимания, подъемы, повороты, вращения с грузами
- из положения лежа на наклонной стоящей гимнастической скамейке поднимание ног до отказа с отягощением
- упоры

### **3. «Растяжка, развитие гибкости»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

Упражнения на гибкость и растяжку:

- складка вперед, грудь касается бедер
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола
- шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
- закладка
- мосты из положения лежа
- мосты из положения стоя
- мосты с колен
- удержание ноги вперед, в сторону, назад
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание



- закладка

#### **4. «Воздушное кольцо»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика: Упражнения и элементы на воздушном кольце:

- Из виса подъем в упор силой
- Опускание в вис силой и размахиванием в висе
- Из размахивание в висе подъем переворотом в упор
- Спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор
- Работа с петлей, передние и задние флажки, изучение бланша
- Вис на пятках и носках
- Вращение в петле рукой и ногой
- Подтягивание
- Уголок
- Флажок

#### **5. «Воздушные полотна»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Подъемы и спуски по полотнам с остановками и завязыванием петлей, восьмеркой
- Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом, вис глубоким хватом
- Подъем силой в упор
- Углы
- Опускание вперед в вис согнувшись
- Махи
- Висы

#### **6. «Воздушная гимнастика на трапеции»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Размахивания в висе подъем переворотом в упор
- Оборот вперед в вис
- Махом вперед
- Вис на согнутых ногах
- Из виса подъем переворотом в упор силой
- Оборот вперед в вис и размахивание в висе
- Махом вперед, продев двумя ногами, в висе согнувшись и разгибом сесть на трапецию
- Вис на носках , на пятках

#### **7. «Эквилибристика» ((ручной эквилибр):**

Теория: названия упражнений и элементов, изучение техники выполнения упражнений на сохранение равновесия в различных положениях, стойках, в т.ч. в стойке на руках, в стойке на голове, упражнения осваиваются на полу и с помощью специальных приспособлений (кубики, стоялки, площадки и т.д.)

Практика Упражнения и элементы по ручному эквилибру

- Прямая стойка на руках
- Стойка в полушпагате
- Стойка в группировке
- Стойка на голове, с помощью рук
- Стойка на предплечьях
- Угол ноги врозь, ноги вместе
- Крокодил
- Мексиканка

**8. «Итоговые и контрольные занятия»**Практика: тестирование, соревнование, выступление**Календарно-тематическое планирование.  
Четвертый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности-теория Общая физическая подготовка-2ч	3	1	2
		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо - 2ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Общая физическая подготовка- теория -1ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости - теория	3	2	1
		Воздушные полотна	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости-1ч	3	-	3
окт.		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч теория	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3

		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
нояб.		Инструктаж по технике безопасности Воздушное Кольцо -2ч	3	1	2
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
дек		Контрольное занятие-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3

		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
янв		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо -1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	1	2
		Воздушные полотна- 1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции-1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч теория	3	1	2
		Общая физическая подготовка-1ч теория, 2ч практика Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	1	2
		Эквилибристика- 1ч теория, 2 ч практика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	-	3
февр		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушное Кольцо -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3

		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушное Кольцо -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
март		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
апр		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушные полотна-1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на	3	-	3

		трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч			
май		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо -2ч	3		3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Итоговое занятие	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

**Рабочая программа**  
**«Воздушная гимнастика и эквилибристика» 5 год обучения**

**Задачи программы:**

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

**Планируемые результаты:**

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

**Содержание программы.**  
**Пятый год обучения.**

**1. «Вводное занятие. Техника безопасности»**

Теория: средства страховки и правила пользования страховочными средствами, знания о гигиене, режиме, питании, здоровом образе жизни, правила поведения до, после и во время занятий, правила поведения во время выступлений, при выездных мероприятиях.

**2. «Общая физическая подготовка»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц:

- упражнения на гимнастической стенке (висы, подбемы ног, и т.п.)

- упражнение на гимнастической скамейке
  - маховые упражнения
  - круговые упражнения
  - пружинящие упражнения
  - упражнения в равновесии
- упражнения
- стоя вперед, в сторону, назад (на одной ноге или на двух),
  - на коленях вперед, в сторону, назад

Подскоки и прыжковые упражнения:

Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции. Виды прыжков:

- с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись
- с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции
- толчком одной на месте: прыжок махом
- толчком одной с ходу: подбивной в сторону, вперед, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги
- подбивной в кольцо

Равновесия:

Это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату.

Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. -стойка на носках,

- равновесия в полуприседе
- равновесие на одной ноге
- заднее равновесие
- боковое равновесие

Упражнения на развитие силы:

- уголки
- отжимания
- подъемы ног на шведской стенке
- спичаги
- подтягивания
- из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с двумя остановками при различных углах сгибания и удержанием 10 сек. в каждой из поз
- наклоны, приседания, выпрыгивания, отжимания, подъемы, повороты, вращения с грузами
- из положения лежа на наклонной стоящей гимнастической скамейке поднимание ног до отказа с отягощением
- упоры

### **3. «Растяжка, развитие гибкости»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

Упражнения на гибкость и растяжку:

- складка вперед, грудь касается бедер
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола
- шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
- закладка
- мосты из положения лежа
- мосты из положения стоя
- мосты с колен
- удержание ноги вперед, в сторону, назад
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание
- закладка



#### **4. «Воздушное кольцо»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика: Упражнения и элементы на воздушном кольце:

- Из виса подъем в упор силой
- Опускание в вис силой и размахиванием в висе
- Из размахивание в висе подъем переворотом в упор
- Спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор
- Работа с петлей, передние и задние флажки, изучение бланша
- Вис на пятках и носках
- Вращение в петле рукой и ногой
- Подтягивание
- Уголок
- Флажок

#### **5. «Воздушные полотна»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Подъемы и спуски по полотнам с остановками и завязыванием петлей, восьмеркой
- Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом, вис глубоким хватом
- Подъем силой в упор
- Углы
- Опускание вперед в вис согнувшись
- Махи
- Висы

#### **6. «Воздушная гимнастика на трапеции»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Размахивания в висе подъем переворотом в упор
- Оборот вперед в вис
- Махом вперед
- Вис на согнутых ногах
- Из виса подъем переворотом в упор силой
- Оборот вперед в вис и размахивание в висе
- Махом вперед, продев двумя ногами, в висе согнувшись и разгибом сесть на трапецию
- Вис на носках , на пятках

#### **7. «Эквилибристика» ((ручной эквилибр):**

Теория: названия упражнений и элементов, изучение техники выполнения упражнений на сохранение равновесия в различных положениях, стойках, в т.ч. в стойке на руках, в стойке на голове, упражнения осваиваются на полу и с помощью специальных приспособлений (кубики, стоялки, площадки и т.д.)

Практика: Упражнения и элементы по ручному эквилибру

- Прямая стойка на руках
- Стойка в полушпагате
- Стойка в группировке
- Стойка на голове, с помощью рук
- Стойка на предплечьях
- Угол ноги врозь, ноги вместе
- Крокодил
- Мексиканка

#### **8. «Итоговые и контрольные занятия»**

Практика: тестирование, соревнование, выступление

**Календарно-тематическое планирование.  
Пятый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности-теория Общая физическая подготовка-2ч	3	1	2
		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо - 2ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Общая физическая подготовка- теория - 1ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости - теория	3	2	1
		Воздушные полотна	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости-1ч	3	-	3
окт.		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч теория	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3

		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
нояб.		Инструктаж по технике безопасности Воздушное Кольцо -2ч	3	1	2
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
дек		Контрольное занятие-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч	3	-	3

		Воздушное Кольцо - 1ч			
		Эквилибристика-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
январь		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо -1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	1	2
		Воздушные полотна- 1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции-1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч теория	3	1	2
		Общая физическая подготовка-1ч теория, 2ч практика Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	1	2
		Эквилибристика- 1ч теория, 2 ч практика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	-	3
февраль		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушное Кольцо -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3

		Воздушное Кольцо -1ч			
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
март		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
апр		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушные полотна-1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3

май		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо -2ч	3		3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Итоговое занятие	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

**Рабочая программа**  
**«Воздушная гимнастика и эквилибристика» 6 год обучения**

**Задачи программы:**

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

**Планируемые результаты:**

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

**Содержание программы.**

**Шестой год обучения.**

**1. «Вводное занятие. Техника безопасности»**

Теория средства страховки и правила пользования страховочными средствами, знания о гигиене, режиме, питании, здоровом образе жизни, правила поведения до, после и во время занятий, правила поведения во время выступлений, при выездных мероприятиях.

**2. «Общая физическая подготовка»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц:

- упражнения на гимнастической стенке (висы, подбеги ног, и т.п.)
- упражнение на гимнастической скамейке
- маховые упражнения

- круговые упражнения
  - пружинящие упражнения
  - упражнения в равновесии
- упражнения
- стоя вперед, в сторону, назад (на одной ноге или на двух),
  - на коленях вперед, в сторону, назад

Подскоки и прыжковые упражнения:

Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции. Виды прыжков:

- с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись
- с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции
- толчком одной на месте: прыжок махом
- толчком одной с ходу: подбивной в сторону, вперед, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги
- подбивной в кольцо

Равновесия:

Это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату.

Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. -стойка на носках,

- равновесия в полуприседе
- равновесие на одной ноге
- заднее равновесие
- боковое равновесие

Упражнения на развитие силы:

- уголки
- отжимания
- подъемы ног на шведской стенке
- спичаги
- подтягивания
- из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с двумя остановками при различных углах сгибания и удержанием 10 сек. в каждой из поз
- наклоны, приседания, выпрыгивания, отжимания, подъемы, повороты, вращения с грузами
- из положения лежа на наклонной стоящей гимнастической скамейке поднимание ног до отказа с отягощением
- упор

### **3. «Растяжка, развитие гибкости»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

Упражнения на гибкость и растяжку:

- складка вперед, грудь касается бедер
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола
- шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
- закладка
- мосты из положения лежа
- мосты из положения стоя
- мосты с колен
- удержание ноги вперед, в сторону, назад
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание
- закладка

### **4. «Воздушное кольцо»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений



Практика: Упражнения и элементы на воздушном кольце:

- Из виса подъем в упор силой
- Опускание в вис силой и размахиванием в висе
- Из размахивание в висе подъем переворотом в упор
- Спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор
- Работа с петлей, передние и задние флажки, изучение бланша
- Вис на пятках и носках
- Вращение в петле рукой и ногой
- Подтягивание
- Уголок
- Флажок

### **5. «Воздушные полотна»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Подъемы и спуски по полотнам с остановками и завязыванием петлей, восьмеркой
- Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом, вис глубоким хватом
- Подъем силой в упор
- Углы
- Опускание вперед в вис согнувшись
- Махи
- Висы

### **6. «Воздушная гимнастика на трапеции»**

Теория: названия упражнений и элементов, техника выполнения упражнений

Практика:

- Размахивания в висе подъем переворотом в упор
- Оборот вперед в вис
- Махом вперед
- Вис на согнутых ногах
- Из виса подъем переворотом в упор силой
- Оборот вперед в вис и размахивание в висе
- Махом вперед, продев двумя ногами, в висе согнувшись и разгибом сесть на трапецию
- Вис на носках , на пятках

### **7. «Эквилибристика» ((ручной эквилибр):**

Теория: названия упражнений и элементов, изучение техники выполнения упражнений на сохранение равновесия в различных положениях, стойках, в т.ч. в стойке на руках, в стойке на голове, упражнения осваиваются на полу и с помощью специальных приспособлений (кубики, стоялки, площадки и т.д.)

Практика: Упражнения и элементы по ручному эквилибру

- Прямая стойка на руках
- Стойка в полушпагате
- Стойка в группировке
- Стойка на голове, с помощью рук
- Стойка на предплечьях
- Угол ноги врозь, ноги вместе
- Крокодил
- Мексиканка

### **8. «Итоговые и контрольные занятия»**

Практика: тестирование, соревнование, выступления

**Календарно-тематическое планирование.  
Шестой год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности-теория Общая физическая подготовка-2ч	3	1	2
		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо - 2ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Общая физическая подготовка-теория -1ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости - теория	3	2	1
		Воздушные полотна	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости-1ч	3	-	3
окт.		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч теория	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3

		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
нояб.		Инструктаж по технике безопасности Воздушное Кольцо -2ч	3	1	2
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка-1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
дек		Контрольное занятие-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушное Кольцо - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч	3	-	3

		Воздушное Кольцо - 1ч			
		Эквилибристика-1ч Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3
январь		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо -1ч теория, 1ч практика Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	1	2
		Воздушные полотна- 1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушная гимнастика на трапеции-1ч теория, 2ч практика	3	1	2
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч теория	3	1	2
		Общая физическая подготовка-1ч теория, 2ч практика Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	1	2
		Эквилибристика- 1ч теория, 2 ч практика	3	1	2
		Воздушные полотна-2ч Воздушная гимнастика на трапеции -1ч	3	-	3
февраль		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушное Кольцо -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч	3	-	3

		Воздушное Кольцо -1ч			
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
март		Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка - 2ч	3	1	2
		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
апр		Воздушное Кольцо	3	-	3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Воздушные полотна-1ч	3	-	3
		Воздушные полотна -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3

май		Контрольное занятие -1ч Воздушное Кольцо -2ч	3		3
		Воздушные полотна	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		Эквилибристика	3	-	3
		Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Воздушные полотна-2ч Итоговое занятие	3	-	3
		Воздушное Кольцо -2ч Общая физическая подготовка - 1ч	3	-	3
		Общая физическая подготовка - 2ч Растяжка, развитие гибкости -1ч	3	-	3
		<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

**Методические и оценочные материалы.  
Учебно-методический комплекс.**

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей
<b>Учебные и методические пособия</b>		
Информационные, справочные материалы	Маленькая энциклопедия «ЦИРК» А.Шнеер, Р.Славский, М. Советская энциклопедия.1979	“Бодрящая гимнастика для школьников” Т.Е.Харченко, Детство-Пресс,2015
Научная, специальная, методическая литература	З.Б.Гуревич О жанрах советского цирка Искусство,М.,1977  “Общая физическая подготовка” Ю.И.Гришина, Феникс, 2010  “Гимнастика и методика ее преподавания”.под редакцией Н.К.Меньшиковой, С.Петербург, Издательство РГПУ им.Герцена 1998  “Воздушная гимнастика” И.Сиренко, Москва, Искусство, 1976	“Веселая физкультура для детей и их родителей”, О.Б.Казина, Академия развития ВКТ,2008  “Физическое развитие и здоровье” Л.В.Яковлева,Р.А.Юдина,Владос,2014  “Самые веселые подвижные игры для детей” И.И.Парфенова, Эксмо-пресс, 2014
Тематические, методические пособия, разработки	“Беседы о здоровье” Т.А.Шорыгина,Методическое пособие,2012  “С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева,2009  Методическое пособие	“Питание спортсменов” О.О..Борисова ,Учебно методическое пособие,2006  “С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева,2009  Методическое пособие
Конспекты занятий, дидактические игры	Конспекты занятий по темам образовательной программы”Воздушная гимнастика и эквилибристика”	Ю.А.Кириллова “Физкультурные упражнения на свежем воздухе”.Детство-пресс,2005
Таблицы		

Схемы	Схемы выполнения элементов из книги “Воздушная гимнастика” И.Сиренко, Москва, Искусство, 1976	
Плакаты		
Видеофильмы	Документальный фильм “Воздушный полет” 2014, видеозаписи выступлений воздушных гимнастов и эквилибристов.	Цикл телепередач “Легенды цирка” Э.Запашный
Фотографии	Фотографии и иллюстрации из книги “Воздушная гимнастика” И.Сиренко, Москва, Искусство, 1976	
Презентации	”	
Раздаточный материал (дидактические карточки, образцы работ, алгоритм выполнения заданий, памятки и др.)		
<b>Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся</b>		
Методики психолого-педагогической диагностики учащихся <ul style="list-style-type: none"> <li>● анкеты</li> <li>● тесты</li> <li>● опросники</li> <li>● игры</li> <li>● диагностические карты</li> <li>● тематические, авторские, комплексные методики</li> </ul>	Информационные карты освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития	Игры- ГМ Кондратенко «танцы и игры для детей» институт развития образование смена,2009г.
Памятки для детей и родителей		Памятка для родителей по организации правильного режима питания с учетом тренировочного процесса
<b>Материалы по работе с детским коллективом</b>		
Методичка педагогической диагностики коллектива <ul style="list-style-type: none"> <li>● анкеты</li> </ul>	О.В.Хухлаева “Практические материалы для работы с детьми”	О.В. Хухлаева «практические материалы для работы с детьми. Игры,



<ul style="list-style-type: none"> <li>● тесты</li> <li>● опросники</li> <li>● игры</li> <li>● диагностические карты</li> <li>● тематические, авторские, комплексные методики</li> <li>● дневники</li> <li>● Исследования</li> <li>● практикумы</li> </ul>	Генезис, Москва, 2006	упражнения, сказки.» генезис Москва 2006г.
Сценарии коллективных и творческих дел		
<b>Материалы из опыта работы педагога</b>		
Методические разработки		
Методические рекомендации		
Конспекты занятий		
Тексты выступлений		
Публикации		
Описание опыта работы по определенной теме или разделу программы		
Исследовательская деятельность		

Оценка результатов обучения:

Формой аттестации учащихся является:

Итоговые и контрольные занятия

Подготовка, проведение и участие в праздничных программах

Подготовка, проведение и участие в календарных и тематических мероприятиях

Участие в фестивалях, конкурсах

Контрольные занятия проводятся с целью уточнения промежуточных результатов освоения учащимися образовательной программы. Итоговые занятия проводятся в конце учебного года, с целью получения результатов освоения учащимися образовательной программы за учебный год. На каждом занятии и репетиции, с целью закрепления правильного освоения, проводится контроль выполнения учащимися элементов и упражнений (наблюдения педагога). В конце учебного года, по итогам анализа различных

диагностических методик (наблюдения, опросы, контрольные, итоговые и открытые занятия, репетиции, концерты, фестивали, конкурсы, праздники) оценивается освоение образовательной программы и социально-психологического развития учащихся. На основе анализа информационных карт дается общая характеристика уровня освоения программы учебной группой.

### Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития

- **Может применяться при дистанционном формате обучения**

Название программы: Современный танец			педагог :			№ группы	Год обучения	Дата заполнения		
№. ФИО обучающегося	<i>Знание и понимание терминологии, умение воспроизводить на слух движения, характер исполнения хореографии, участие в показах.</i>					<i>Параметры социально- психологического развития</i>				
	Опы т осво ения теор ии	Опыт освоен ия практи ческой деятел ьности	Опыт творче ской деятел ьности	Опыт социал ьно- значи мой деятел ьности	<b>Об ща я сум ма бал лов</b>	Восп итан ност ь	Комм уника тивно сть	Эмоц ионал ьный комп онент	<b>Об ща я сум ма бал лов</b>	Примеча ния
<b>ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:</b>										
<b>УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ В %</b>										
<p><b>Критерии оценки: 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень.</b></p> <p><b>Выводы педагога по данной группе: Группа работает хорошо, но может еще лучше.</b></p> <p>Подпись педагога</p>										





