



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ
Г.А. КАРЧЕВСКОГО»
(МУ ДО «ЦТ»)

«Г.А. КАРЧЕВСКИЙ
НИМА ТВОРЧЕСТВО СӨВМӨДАН»
СОДТӨД ТӨДӨМЛҮН СЕТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЙ УЧРЕЖДЕНИЕ
(«ТС» СТС МУ)

РЕКОМЕНДОВАНА
художественно-методическим советом
протокол № 8
«27» мая 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Воздушная гимнастика «Жар-птица»

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы по уровню освоения:
базовая

Возраст учащихся, на которых рассчитана
программа: 7-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель: Нищенко Анастасия Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Ухта, 2024 г.

Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Воздушная гимнастика «Жар-птица» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную **направленность**, разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 05 декабря 2022 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28, действующие до 1 января 2027 г.;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в РК» от 15 декабря 2023 г. №767-п;
- Приказ Минпросвещения России от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ – 3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах – дополнительных общеразвивающих программах МУ ДО «Центр творчества им. Г.А. Карчевского».

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом и нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, проявивших выдающиеся способности (Концепция развития дополнительного образования до 2030 г.).

Актуальность и педагогическая целесообразность. Гимнастика на воздушных полотнах - уникальное направление, пришедшее из цирка. Помимо укрепления здоровья, оказывает на детей большое эстетическое воздействие, расширяет кругозор, помогая им познавать физические и духовные возможности человека.

Занятия воздушной гимнастикой позволяют стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье учащихся, научить их правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывать волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и спортивных способностей.

Отличительные особенности программы. В основе программы заложен дифференцированный подход к учащимся, учитывающий возрастные психофизические особенности детей и подростков, что дает возможность одновременной работы над репертуаром старших и младших детей в содружестве и заботе друг о друге. Нередко занятия строятся таким образом, чтобы предоставить возможность учащимся продемонстрировать свои достижения, правильность исполнения отдельных элементов и композиций, а также помочь педагогу в работе с менее успешными детьми, вселяя в них уверенность в собственные силы.

В то же время индивидуальный подход к каждому ребенку не препятствует созданию единого, целостного коллектива, со своими традициями, которые формируются с течением времени.

Адресат программы: учащиеся 7-18 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест). В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при отсутствии медицинских противопоказаний. Количество учащихся в группе: зависит от размера спортивного зала и оборудования, но не более 15 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 648 часов.

Срок освоения программы: 3 года.

Ежегодная продолжительность обучения - 216 часов.

Еженедельная продолжительность обучения - 6 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

| Год обучения | Режим занятий | Продолжительность одного часа |
|--------------|---------------------------|---|
| 1 г.о | 3 раза в неделю по 2 часа | 1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут |
| 2 г.о. | 3 раза в неделю по 2 часа | 1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут |
| 3 г.о. | 3 раза в неделю по 2 часа | 1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут |

Форма организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные занятия.

Виды занятий по программе: практические и теоретические занятия, беседы, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, презентация, выступления, творческие отчеты, соревнования, конкурсы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования спортивной, творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения новому виду деятельности – воздушной гимнастике.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- познакомить с воздушной гимнастикой, как видом искусства;
- научить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние;
- научить красиво и четко выполнять элементы воздушной гимнастики;
- обучить основам хореографии и актёрского мастерства;
- научить решать творческие задачи в процессе работы над индивидуальными и коллективными проектами, создать номер;
- научить сочетать свой образ и стиль с выступлением;
- обучить исполнению акробатических упражнений.

2. Развивающие:

- развивать способности к художественно-творческой деятельности, исполнительные качества;
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- развивать быстроту реакции, пластичность, координацию, выносливость, сформировать правильную осанку;
- укреплять физическое здоровье, приобщить к здоровому образу жизни.

3. Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к творческой деятельности, занятиям воздушной гимнастикой;
- формировать навыки работы в коллективе, умение взаимодействовать с другими членами коллектива, способность к совместной деятельности;
- воспитывать культуру общения с окружающими и культуру поведения на соревнованиях;
- формировать уверенность в себе, стремление преодолевать собственную скованность и закомплексованность;
- воспитывать смелость, активность, ответственность, настойчивость, выдержку, терпение, волю, трудолюбие, умение довести начатое дело до конца.

Содержание программы Учебный план

| Раздел, тема | Количество часов | | |
|--|------------------|------------------|------------------|
| | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Тема 1 «Теоретическая подготовка» | 4 | 4 | 4 |
| Тема 2 «Общая физическая подготовка» | 14 | 14 | 14 |
| Тема 3 «Акробатика» | 26 | 26 | 26 |
| Тема 4 «Воздушная гимнастика» | 114 | 114 | 114 |
| Тема 5 «Основы хореографии» | 16 | 16 | 16 |
| Тема 6 «Развитие гибкости и растяжки» | 40 | 40 | 40 |
| Тема 7 «Промежуточная и итоговая аттестация» | 2 | 2 | 2 |
| Итого: | 216 часов | 216 часов | 216 часов |

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Теоретическая подготовка – 4 часа.

1.1. Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях – 2 часа.

Теория: 2 часа. Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Правила поведения и техника безопасности на занятии. Правила личной гигиены. Правила обращения с инвентарем. Правила техники безопасности в зале при изучении отдельных элементов.

1.2. Воздушная гимнастика - истоки происхождения и развития – 2 часа.

Теория: 2 часа. Воздушная гимнастика – самый молодой вид спорта с богатой историей. Наталья Барсукова – основательница Воздушной гимнастики, как вида спорта. Цирк – родина воздушной гимнастики. История развития. История создания и развития номера. Терминология воздушных элементов. Техника безопасности при выполнении упражнений воздушной гимнастики. Страховочные средства.

2. Общая физическая подготовка – 14 часов.

Практика: 14 часов. Строевые упражнения и перестроения: основная стойка, интервал, дистанция, шеренга, колонна, круг, в колонну по одному, по два, в одну и две шеренги, сомкнутый, разомкнутый строй. Виды размыкания. Расчёт по строю, повороты на месте. Движение строевым шагом. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Ходьба на носках, пятках, на боковой и внутренней стороне стопы. Бег.

Приставные шаги с правой и левой ноги, боком. Шаг с «высоким коленом».

Упражнения для рук и плечевого пояса: круговые движения кистями вперед, назад; поднятие рук вперед, вверх, в стороны; одновременно, поочередно, с отягощением; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных упорах, в висах на гимнастическом турнике; круги руками из различных положений в лицевой и боковой плоскости; волнообразные движения руками от локтя одной руки к другой (кисти в «замке»); круговые движения в локтях вперед и назад; движения кистями рук вверх и вниз (руки в стороны).

Упражнения для шеи и туловища: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые; повороты туловища поочередно в разные стороны; круговые вращения в положении стоя; наклоны с поворотом туловища; поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине и животе; удержание туловища в различных положениях – наклонах, упорах, седах; пружинящие покачивания в положении наклона вперед; круговые движения бедрами; наклоны вперед, назад (прогиб).

Упражнения для ног: подъем на полупальцы с последующим переходом на пятки; ходьба и прыжки в глубоком приседе; ходьба с выпадами вперед; прыжки на обеих и одной ноге; выпрыгивания вверх с согнутыми ногами (группировка); приседы и полуприседы на одной и двух ногах; выпады в различных направлениях и пружинистые покачивания; маховые движения вперед, назад, в стороны.

Упражнения для спины: поднятие корпуса с вытянутыми руками, лежа на животе; поднятие прямых ног в положении лежа на животе; одновременное поднятие рук и ног в положении лежа на животе; покачивания и вытягивания ног вверх в положении лежа на животе.

3. Акробатика – 26 часов.

Теория: 2 часа. Акробатика – прародительница воздушной гимнастики. Великие гимнасты России: династия Запашных, Константин Пилипчук, Алексей Дудченко.

Практика: 24 часа. Кувырки (кульбиты): кувырок вперед; тоже, но завершить кувырок прыжком вверх; подпрыгнуть, приземлиться на ноги и выполнить кувырок; кувырок назад из седа, из основной стойки, с шага назад; простые соединения кувырков, например, кувырок вперед – кувырок назад; кувырок с шага или небольшого разбега; несколько кувырков назад; кувырки вдвоем (машинка).

Перевороты: колесо с правой и левой руки; переворот вперед и назад.

Шпагаты: полушпагаты; правый и левый шпагат; прямой шпагат.

Мосты: мост из положения лежа на спине; мост на коленях; мост стоя.

Стойки: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках: у стенки с помощью педагога; самостоятельно; стойка на локтях прогнувшись (мексиканка).

4. Воздушная гимнастика – 114 часов.

Практика: 114 часов. Для подготовки к элементам воздушной гимнастики: упражнения на развитие силы рук и корпуса - ходьба на четвереньках; «большие жуки»; «каракатица»; отжимания (три варианта отжиманий, разные по уровню сложности); подкачка пресса из положения лежа на спине; подкачка спины из положения лежа на животе; подъем ног из положения лежа на: спине, боку, животе; упражнения на развитие гибкости спины: «дракончик», «колечко», «корзинка».

Упражнения на полотнах:

Висы и виды хватов: вис на прямых руках простым хватом, правильный захват полотна руками, подтягивания; вис хватом на бедрах; вис хватом под лопатками; вис хватом на локтевых сгибах, вис хватом на пояснице; вис хватом на стопах; вис под коленями на одной и двух ногах;

Изучение базовой связки с блоком одной ноги, упражнение «шпагат» на полотнах, упражнение «рыбка» на полотнах; изучение вращательных движений на полотне;

Перевороты: переворот хватом на пояснице назад и вперед; переворот хватом на подвздошных костях; переворот хватом на бедрах; перевороты простым и сложным хватом руками; перевороты с вертикальным удержанием баланса вниз головой «свечка».

Завороты: различные элементы без опоры руками и ногами о полотна; складки; перекручивания; затяжки через шпагат; затяжки с прогибом.

Базовые элементы: различные элементы со всевозможными вариантами хватов, висов, закруток и заворотов и их комбинации с определенными сменами положений и переходами из одного элемента в другой.

5. Основы хореографии – 16 часов.

Теория: 1 час. Выворотное и невыворотное положение ног. Постановка головы, корпуса. Основные позиции рук и ног. Термины классического танца: demi-plie, grand-plie, battement tendu.

Практика: 15 часов. *Упражнения на полу:*

-упражнение для стоп, вытянутое и сокращенное положение, разворот в I поз, вращение стопой;

-упражнения для развития выворотности и осанки – «Бабочка»;

-port de bras в положении сидя – наклон к ногам с руками в III поз;

-одновременный подъём корпуса из положения лёжа на спине до положения сидя и ноги на 45 в выворотном положении, руки в III поз;

-махи ногами, лёжа на полу, в различных направлениях - grand battement.

Экзерсис на середине:

-I –oe port de bras;

-demi plie;

-танцевальные шаги: марш, полька, полонез, ход на высоких полупальцах, emboite, подскоки;

-allegro: temps leve, трамплинные прыжки.

Народно-характерный танец

Начальные сведения о русской танцевальной культуре. Понятия: ритм и музыкальный размер. Манера и характер исполнения народного танца. Шаг, бег, галоп, подскоки, прыжки. Построение простых рисунков: линия, колонна, круг.

-позиции рук на талии, в I и II позициях;

-танцевальные шаги: приставные шаги, притопы, бег различного характера, ход с выносом ноги на каблук, «молоточки», переменный шаг, «шаркающий» шаг;

-элементы русского народного танца: «ковырялочка», хлопки в ладоши,

«гармошка», «ёлочка», «верёвочка»;

-этиод с использованием выученных движений.

6. Развитие гибкости и растяжка – 40 часов.

Практика: 40 часов. Упражнения на развитие гибкости спины. Мост из положения лежа, мост с колен, мост из положения стоя. Упражнения на увеличение амплитуды движений в суставах.

Упражнения на развитие гибкости в спине. Мост, полумост, мост на локтях, подводящие упражнения.

Растяжка ног: поперечный, продольный шпагаты, полушпагаты на каждую ногу. Упражнения для выработки верхней и нижней выворотности:

- «Лягушка» на спине и на животе - «Птичка» со складочкой вперед.

Упражнения на растяжку мышц ног

Растяжка плечевого пояса в положении лежа на животе, скручивания «Скорпион» из положения лежа на спине и лежа на животе.

7. Промежуточная и итоговая аттестация – 2 часа.

Практика: 2 часа. Промежуточная диагностика проводится 2 раза в год (согласно графику), осуществляется в форме зачета, проверяющего выполнение разученных элементов в соответствии с пройденным программным материалом за конкретный период обучения. Результаты заносятся в протокол, определяется уровень освоения программы, в соответствии с таблицей критериев оценки). Диагностика знаний осуществляется на открытом занятии в конце каждого учебного года.

8. Итоговое занятие – 1 час.

Теория: 1 час. Подведение итогов года. Обсуждение планов на следующий учебный год. Обсуждение индивидуальных планов на летние каникулы.

Учебный план и содержание программы 2 год обучения

1. Теоретическая подготовка – 4 часа.

1.1 Здоровый образ жизни – 2 часа.

Теория: 1 час. Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций. Влияние физических упражнений на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др. Режим дня, питания, труда и отдыха.

Составные здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на растущий организм. Сведения о воздействии физических упражнений на системы дыхания, кровообращение, ЦНС и другие. Рациональный режим дня с учетом учебно-воспитательных занятий. Питание спортсмена. Отдых – важная часть детской физической подготовки.

1.2 Гигиенические основы знаний

Теория: 1 час

Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся. Личная гигиена при занятиях физической культурой. Проведение закаливающих процедур.

2. Общая физическая подготовка – 14 часов.

Практика: 14 часов. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега.

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание рук вверх, вниз, в стороны с отягощением. Сгибание и разгибание рук в висах на гимнастическом турнике и кольце. Круги руками из различных положений в лицевой и боковой плоскостях (правая вперед, левая назад). Круговые движения в локтях вперед и назад. Движения кистями рук вверх и вниз (руки в стороны).

Упражнения для шеи и туловища: круговые движения головой влево и вправо. Повороты туловища в положении стоя. Круговые движения бедрами. Наклоны вперед, назад. Пружинящие наклоны вперед с захватом голеней руками, стараясь головой коснуться ног. Поднимание и опускание ног в положении лежа на спине. Стоя на коленях, наклон назад. Различные упоры: лежа, сидя, боком на одной руке.

Упражнения для ног: приседы и полуприседы на одной и двух ногах. Выпады в различных направлениях и пружинистые покачивания. Маховые движения вперед, назад, в стороны. Стоя на одной ноге, подтягивание согнутой в колене другой ноги вперед к груди и назад пятками к ягодицам.

Упражнения для спины: поднимание корпуса с вытянутыми руками, лежа на животе. Поднимание прямых ног в положении лежа на животе (руки вытянуты вперед, упор на грудь и руки). Одновременное поднимание наверх вытянутых вперед рук и вытянутых вместе ног в положении лежа на животе. Покачивания и вытягивания ног наверх в положении лежа на животе (руками берут ноги за колени с внешней стороны).

3. Акробатика – 26 часов.

Практика: 26 часов.

Кувырки (кульбиты): кувырок с шага или небольшого разбега; кувырок вперед через поперечный шпагат; кувырок назад через поперечный шпагат; стоя лицом к мату, прыжком

поворот кругом в присед и кувырок назад; несколько кувырков назад; кувырок прыжком; кувырки вдвоем и втроем (машинка). По мере овладения техникой кувырки можно выполнять в соединениях двух и более элементов.

Перевороты: переворот с головы через руки (подъем-разгиб); переворот вперед со сменой ног; переворот вперед на одну ногу; переворот назад на одну ногу.

Мосты: мост из положения стоя, с помощью и самостоятельно; выполнив мост, распределить вес тела на руки и одну ногу, другую поднять вверх; качание в положении моста; передвижения по залу в положении моста.

Стойки: стойка на руках с разведением ног в прямой шпагат.

Наклоны вперед и назад из положения шпагата на правую и левую ногу.

4. Воздушная гимнастика – 114 часов.

Практика: 114 часов.

Для подготовки к элементам воздушной гимнастики, упражнения: подъем ног в группировке и касание коленями плеч; подъем ног на 90 градусов; подъем ног до касания стенки над головой; растяжка в положении стоя с левой и с правой ноги; вытягивание ноги за спиной вверх в положении стоя с левой и правой ноги. Подкачка пресса из положения вис на руках.

Отжимания. Подтягивания.

Упражнения на полотнах:

Висы: вис на прямых руках; вис на одной руке; вис под коленями на двух ногах и одной; вис на двух носках; вис на двух и одном локте; поясничный вис; бланш передний и задний. Изучение Basic – базовый лаз. Упражнения на развитие координации рук.

Подъемы: боковой подъем, подъем в уголок; подъем ног с уголка и вис под коленями; подъем из положения вис на полотне под коленями двумя ногами, подъем-переворотом.

Разучивание комбинации вращательных движений с блоком одной и двух ног.

Изучение различных положение корпуса и ног в висе с блоком рук.

Подготовка к открытому занятию.

Завороты: «флаг» передний и задний; различные элементы без опоры руками, баланс на животе и бедре, спине; складки; затяжки через шпагат; затяжки с прогибом в мост, колечко. Изучение блоков-завязка рук и ног

Стойки: различные элементы хватом рук за полотна - на плече и двух плечах, на локте и двух локтях. Изучение вися в стопе. Изучение элемента «часики»⁴ Изучение элемента «фламинго»

«Обрыв» (имитация потери равновесия и падения): с рук на руки, на ноги и хватом на бедра. Изучение элемента «Арлекино» и вариантов его выполнения.

5. Основы хореографии – 16 часов.

Теория: 1 час

Терминология классического танца: battements tendus jette, понятия en dehors, en dedans, понятия epaulement efface, epaulement croisee, arabesques.

Практика: 16 часов

Упражнения на полу:

- повторение и усложнение комплекса первого года обучения;
- battu (удары стопами друг о друга в выворотном положении), лежа на животе, ноги подняты назад на 25;
- подъём и опускание бёдер поочерёдно вправо и влево от колен, стоя на коленях;
- releve (подъём) ноги на 45 вперед с demi rond до стороны в положении сидя;
- releve назад на 45, лёжа на животе, вторая нога отведена в сторону на 90;
- отведение ноги на 90 в сторону, лёжа на животе, удерживая выворотное положение.

Экзерсис у станка:

- grand-plie (полное приседание) по I и II позициям сначала лицом к станку, а затем – держа одной рукой за палку;
- v позиция ног;
- battement tendu, battement tendu jette по v позиции, крестом, лицом к станку;
- rond de jambe par terre с demi rond en dehors и en dedans;
- grand battement лицом к станку в сторону и назад; - положение ноги sur le coude pied и passé у колена; - маленькие позы efface и croisee. *Экзерсис на середине:*
- temps lie с перегибом корпуса;
- pas de bourree со сменой ног;
- поворот soutenue;
- pas balance;
- I –ый, II – ой арабески(arabesques);
- танцевальные шаги – основной шаг менуэта, бег pas couru; - allegro: pas echappe, grand jete с согнутым коленом.

Народно-характерный танец

Повторение изученного в первый год обучения. Отличие учебнотренировочных занятий второго года обучения от первого при исполнении одинаковых упражнений заключается в большей требовательности к координации движения нескольких частей тела одновременно, ориентации детей в пространстве и четкости исполнения упражнений. Занятия включают в себя знакомство с элементами танцев народов мира. Танцевальные этюды в испанском, ирландском, цыганском характерах развивают артистичность, память, помогают создавать различные образы в творческих номерах.

- «припадания»; pas de basque, pas de bourree, pas tortille, flic-flac, голубец, кабриоль;
- поклоны, перегибы корпуса, движения рук в различных характерах; - дробь в русском характере (ключи) и испанские выстукивания.

6. Развитие гибкости и растяжка – 40 часов.

Практика: 40 часов

Упражнения на развитие гибкости спины. Мост из положения лежа, мост с колен, мост из положения стоя. Упражнения на увеличение амплитуды движений в суставах.

Упражнения на развитие гибкости в спине. Мост, полумост, мост на локтях, подводящие упражнения.

Растяжка ног: поперечный, продольный шпагаты, полушпагаты на каждую ногу. Упражнения для выработки верхней и нижней выворотности:

- «Лягушка» на спине и на животе;
- «Птичка» со складочкой вперед.

Упражнения на растяжку мышц ног.

Растяжка плечевого пояса в положении лежа на животе, скручивания «Скорпион» из положения лежа на спине и лежа на животе.

7. Промежуточная и итоговая аттестация – 2 часа

Практика: 2 часа. Промежуточная диагностика проводится 2 раза в год (согласно графику), осуществляется в форме зачета, проверяющего выполнение разученных элементов в соответствии с пройденным программным материалом за конкретный период обучения. Результаты заносятся в протокол, определяется уровень освоения программы, в соответствии с таблицей критериев оценки.

Диагностика знаний осуществляется на открытом занятии в конце каждого учебного года.

8. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: 2 часа. Подведение итогов года. Перспективы дальнейшего развития полученных результатов.

Учебный план и содержание деятельности 3 год обучения

1. Водное занятие – 4 часа.

1.1 Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах – 2 часа.

Теория: 2 часа. Правила обращения с реквизитом. Правила техники безопасности в зале при изучении отдельных элементов. Первая помощь при кровотечениях, растяжениях мышц и связок, вывихах и потертостях. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Частота дыхания и задержка дыхания – показатели состояния организма вовремя и после физических нагрузок.

Проверка снаряда перед началом занятий, правильная установка снаряда. Проверка страховки перед началом занятий. Упражнения на задержку и учащение дыхания. Восстановление дыхания после выполнения упражнений и элементов, связанных с нарушением дыхания. Соблюдение дистанции и освобождение прилегающего пространства при выполнении упражнений.

1.2 Воздушная гимнастика, как цирковое искусство – 2 часа.

Теория: 2 часа.

Понятие об искусстве цирка. Характеристика циркового жанра - воздушной гимнастики. Историческое развитие жанра. Выразительность жанра. Первооснова жанра – номер. Цирковое пространство: манеж, амфитеатр, купол. Выразительные средства циркового искусства: физическое действие, манера исполнения, логические и психологические паузы, мимика, жесты, комбинация ритмов и темпов, пластика, реквизит и т.д. Последние достижения и нововведения в мировом цирковом искусстве.

2. Общая физическая подготовка – 14 часов.

Практика: 14 часов. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Бег, бег с подниманием коленей вперед, бег с закидыванием голени назад в разном темпе. Бег спиной.

Подскоки (правое плечо вперед, левое плечо вперед). Прыжки вперед (ноги вместе) максимально вверх.

Наклоны рук к правой и левой ноге поочередно на ходу. Махи руками из различных положений с большой амплитудой в различных плоскостях (в вертикальной - со сменой рук) на ходу.

Отжимание, подтягивание, упражнения на гимнастической стенке.

Повороты и вращения туловищем в положении стоя, на ходу. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Пружинящие наклоны вперед с захватом голени руками, стараясь головой коснуться ног.

Сидя на полу наклоны вперед к сведенным вместе ногам, стараясь «сложиться пополам». Тоже с помощью партнера. Наклоны вперед и назад из положения шпагата на правую и левую ногу. Растяжки вперед и назад в положении поперечного шпагата.

Хождение в мостах и в выворотных мостах. Наклоны корпуса вперед и назад в положении прямого и поперечного шпагата.

Подтягивание на руках.

Захват ног с внешней стороны в положении лежа на животе и вытягивание корпуса вверх.

Упражнения на дыхание и расслабление.

3. Акробатика – 26 часов.

Практика: 26 часов. Перекаты вперед по фазам: на колени – на грудь; в стойку на руках – на спину; то же, но с приходом на спину через голову или через плечо.

Кульбиты: длинный кульбит вперед через предмет.

Стойки: на двух руках, на одной руке, на голове, на локтях, на лопатках. Выход в стойку с толчка и с жима.

Пластическая гимнастика. Сольная – пластические этюды, включающие мосты, шпагаты, стойки. Крутой прогиб тела назад в различных положениях, в т.ч. лежа на животе и на боку. Положение, при котором корпус вплотную прилегает к ногам, не согнутым в коленях; стойка на руках с заложенными за плечи ногами. Крутой прогиб назад с опорой на ступни ног и кисти рук.

Парная - акробатические этюды, основанные на поддержках, равновесиях, курбетах. Художественно-акробатические групповые этюды – сочетание силовых и фигурно-композиционных элементов.

4. Воздушная гимнастика – 114 часов.

Практика: 114 часов. Для подготовки к элементам воздушной гимнастики, упражнения на гимнастической стенке: подъем ног в группировке и касание коленями плеч; подъем ног на 90 градусов; подъем ног до касания стенки над головой; растяжка в положении стоя с левой и с правой ноги; вытягивание ноги за спиной вверх в положении стоя с левой и правой ноги. Подкачка пресса из положения вис на руках.

Отжимания. Подтягивания.

Упражнения на полотнах:

Висы: вис на прямых руках; вис на одной руке; вис под коленями на двух ногах и одной; вис в пятках; вис на двух носках; вис на двух и одном локте; вис на внутренней части плечевого сгиба; поясничный вис; бланш передний и задний.

Методика исполнения обрывов в воздушной гимнастике; упражнения для выработки выносливости на полотнах: удержание себя на руках при помощи блоков и без них. Изучение вися «рогатка»; отработка вися «рогатка» и перехода в другой элемент.

Изучение лаза по полотнам через 1 колено, изучение лаза по полотнам через 2 колена; изучение вращательных движений в шпагате; отработка элементов «шпагат», «вращения», «бабочка», «фламинго».

Составление сложных многокомпонентных комбинаций с блоком рук и ног. Обрывы, срывы, падения. Сложные элементы.

Подъемы: подъем в уголок; подъем ног с уголка и вис под коленями; подъем из положения вис на полотне под коленями двумя ногами махом рук в сед на полотно, подъем-переворотом.

Завороты: «флаг» передний и задний; различные элементы без опоры руками о кольцо – баланс на животе и бедре, спине; складки; затяжки через шпагат; затяжки с прогибом в мост, колечко; захваты полотна различными частями тела.

Стойки: различные элементы с опорой руками о кольцо - на плече и двух плечах, на локте и двух локтях, с упором на грудь.

Освоение ручных и ножных петель. Освоение техники вращений.

5. Основы хореографии – 16 часов.

Теория: 1 час.

Классический танец

Терминология классического танца: *battements tendu soutenu*, *battement fondu*, *sur le cou de pied*, *battement frappe*, *grands battements jettes*, *grand battement jette balance*, *battment developpe*. Понятие – *aplomb*(устойчивость), развитие которого достигается переводом упражнений у станка, держаь одной рукой, и увеличением количества упражнений на середине зала. Вводим *preparation*, *piquette* у станка и на середине, маленькое *adagio*.

Практика: 15 часов.

Экзерсис у станка (стоя боком к станку, держаь одной рукой за палку), на целой стопе:

- *battement tendu jete pointe;*
- *battement fondu (тающие батманы);*
- *battement soutenu;*

- battement frappe (резкое сгибание ноги в положение cou de pied и разгибание на 45 градусов);
- grand battement jette (махи ногами на 90 градусов и выше в 3-ей и 5-ой позициях);
- grand battement jette balances (махи ногами вперед-назад);
- battment developpe («вынимание» ноги вперед, в сторону, назад в 3-ей и 5-ой позициях);
- preparations и tours из v позиции. *Экзерсис на середине зала:* - III и IV port de bras;
- arabesques с ногой на 90;
- большие позы efface и croisee, всё это объединяем в маленькое adagio;
- вращения по диагонали: soutenu, pas chaines; - allegro: pas de chat, pas de basque, pas assemble.

Народно-характерный танец

Особенности танцев народов разных национальностей. Основные движения бальных танцев таких как танго, вальс; спортивных – рок-н-ролла.

Повторение пройденного ранее с усложнением техники исполнения:

- Движения русского и других народно-характерных танцев.
- Повороты стоп и тазобедренных суставов.
- Выстукивание каблуками, полупальцами (русские, испанские).
- Резкие приседания, движения свободной стопой.
- Прыжки, подскоки, скачки, соскоки, воздушные пируэты.
- Различные виды вращений. Джаз-модерн

Основные принципы стиля танца джаз- модерн. Знакомление с техникой Марты Грэхем «усилия и расслабления» - «contraction – release». Постановка дыхания, принципы рождения движений от диафрагмы. «Isolation» - изоляция (каждая часть тела образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения). «Multiplication» - разложение движения на кадры. Экзерсис джазмодерн на основе классического. Основы импровизации. Основная задача первого года занятий этим направлением – установление связи между формой танца и внутренним состоянием исполнителя.

- Упражнение «contraction-release».
- Упражнения для плеч (твист, шейк), джазовые port de bras.
- Упражнение «осьминог» - хлыстообразные движения несущие импульсы от диафрагмы во все конечности (их шесть: ноги, руки, копчик, голова).
- Волны в различных направлениях, «Body roll» - скручивание корпуса вперед, «Table-top».
- Сбросы корпуса – «collapse» (разрушение).

Экзерсис на середине: включающий в себя все пройденные элементы классического танца в технике джаз-модерн, т.е. в невыворотных положениях, с выпуском бедра или с округлением спины, что носит заданный характер и служит для достижения свободы движений.

6. Развитие гибкости и растяжка – 40 часов.

Практика: 40 часов. Упражнения на развитие гибкости спины. Мост из положения лежа, мост с колен, мост из положения стоя. Упражнения на увеличение амплитуды движений в суставах.

Упражнения на развитие гибкости в спине. Мост, полумост, мост на локтях, подводящие упражнения.

Растяжка ног: поперечный, продольный шпагаты, полушпагаты на каждую ногу. Упражнения для выработки верхней и нижней выворотности:

- «Лягушка» на спине и на животе - «Птичка» со складочкой вперед.

Упражнения на растяжку мышц ног

Растяжка плечевого пояса в положении лежа на животе, скручивания «Скорпион» из положения лежа на спине и лежа на животе.

7. Промежуточная и итоговая аттестация – 2 часа.

Практика: 2 часа. Промежуточная диагностика проводится 2 раза в год (согласно графику), осуществляется в форме зачета, проверяющего выполнение разученных элементов в соответствии с пройденным программным материалом за конкретный период обучения. Результаты заносятся в протокол, определяется уровень освоения программы, в соответствии с таблицей критериев оценки.

Диагностика теоретических знаний осуществляется тестированием в конце каждого учебного года.

Итоговая диагностика проводится в конце 3 года обучения, осуществляется в форме отчетного творческого концерта всей группы.

8. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: 2 часа. Подведение итогов года. Награждение. Вручение удостоверений об окончании образовательной программы.

Ожидаемые результаты

По результатам прохождения дополнительной общеобразовательной программы учащиеся будут обладать знаниями и умениями:

Образовательные результаты:

- Знание о воздушной гимнастике, как виде искусства;
- Умение владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние;
- Умение красиво и четко выполнять элементы воздушной гимнастики;
- Знание об основах хореографии и актёрского мастерства;
- Умение решать творческие задачи в процессе работы над индивидуальными и коллективными проектами, создавать номер;
- Умение сочетать свой образ и стиль с выступлением;
- Умения исполнять акробатические упражнения;
- Будут сформированы двигательные навыки и усовершенствуют двигательные способности – ловкость, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, вестибулярный аппарат.

Развивающие результаты:

- Будут развиты способности к художественно-творческой деятельности, исполнительные качества;
- Будут развиты сила, ловкость, быстрота реакции, пластичность, координация, выносливость, сформирована правильная осанка;
- Будут укреплены физическое здоровье, приобщены к здоровому образу жизни.

Воспитательные результаты:

- Будет сформирован устойчивый интерес к творческой деятельности, занятиям воздушной гимнастикой;
- Будут сформированы навыки работы в коллективе, умение взаимодействовать с другими членами коллектива, способность к совместной деятельности;
- Научатся культуре общения с окружающими и культуре поведения на соревнованиях;
- Будут сформирована уверенность в себе, стремление преодолевать собственную скованность и закомплексованность;
- Будет воспитана смелость, активность, ответственность, настойчивость, выдержку, терпение, волю, трудолюбие, умение довести начатое дело до конца.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график.

Учебный период в МУ ДО «ЦТ» начинается с 01 сентября и длится по 25 мая. Учебных недель в году – 36. Сроки проведения контрольных процедур утверждаются ежегодно согласно обновляемым планам работы объединения. Календарный учебный график находится в приложении №1.

Условия реализации программы:

| | |
|---|--|
| Помещения, площадки | - просторное, хорошо проветриваемое, освещенное и отапливаемое помещение для занятий – спортивный зал, оборудованный специальными полотнами. - помещение для переодевания |
| Оборудование | - специализированные полотна - набор карабинов с болтами для крепления. Верёвка основная. Верёвка вспомогательная, репшнуры, карабины и вертлюги. |
| Информационные, методические и иные ресурсы | - методические приспособления и пособия для наглядного освоения приёмов работы. - журналы; - книги-учебники; - интернет-ресурсы |
| Внешний вид учащихся | - спортивная одежда и для занятий в зале, обувь не предусмотрена. |

| Спортивный инвентарь и оборудование | Количество |
|---|------------|
| Магнитола/музыкальный центр | 1 шт. |
| Ноутбук/компьютер | 1 шт. |
| Полотно для воздушной гимнастики | 6 шт. |
| Петля для полотна | 6 шт. |
| Механизм вращения для полотен (вертлюг) | 6 шт. |
| Гимнастический мат | 1 шт. |
| Скакалка | 15 шт. |
| Блок для йоги (оборудование для растяжки) | 20 шт. |

Воспитательная работа

Воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса, реализуемого в рамках дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Воздушная гимнастика «Жар-птица» и находит отражение в решении воспитательных задач на каждом учебном занятии, проведении воспитательных мероприятий, организации участия в различных массовых мероприятиях. План воспитательной работы состоит из инвариативной и вариативной части: традиционных мероприятий, проводимых из года в год и из актуальных мероприятий, запланированных для проведения только в текущем году. Поэтому годовой план воспитательной работы корректируется каждый год, в приложении к программе представлен инвариативная часть плана воспитательной работы (см. приложение №2).

Воспитательная работа строится на основе утвержденной в МУ ДО «ЦТ» Программы воспитания, которая содержит в себе следующие разделы:

| Название раздела | Содержание раздела: |
|-------------------------|---|
| 1. Воспитание в занятии | Находит отражение в: - установлении доверительных отношений между педагогами и учащимися; - побуждении учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечении внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений; |

| | |
|-------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - организации шефства мотивированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками; - инициирование и поддержка творческой деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных номеров или отдельных элементов, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления перед аудиторией, а также аргументирования и отстаивания своей точки зрения. <p>Главным воспитательным элементом учебных занятий считаем формирование целеустремленности, умения ставить перед собой задачу учебной деятельности, умения анализировать собственные достижения в процессе постановки цели занятия и ее достижения.</p> |
| 2. Успех | <p>Участие в конкурсных мероприятиях различного уровня, для выявления и раскрытия творческого потенциала каждого ребенка через.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в конкурсных мероприятиях и соревнованиях различных уровней, а также внутренние турниры; - участие в показательных выступлениях, открытых занятиях; - сольные выступления; <p>Организация работы с учащимися с целью развития профессиональных компетенций, позволяющих достичь успеха в выбранном направлении.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализация и показ собственных номеров; - работа со сторонними приглашенными специалистами различных направлений (актерское мастерство, хореография и т.д.); - выезд на мастер-классы и сборы с целью повышения мастерства. |
| 3. Традиции | <p>Традиционные общешкольные дела и мероприятия, в которых принимает участие большая часть учащихся. Они готовятся, проводятся и анализируются педагогическими работниками совместно с учащимися.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - День открытых дверей; - Новогодняя дискотека; - участие в демонстрации на майские праздники; - празднование дня рождения Г.А. Карчевского; - традиционное празднование юбилея Страны детства (1 раз в 5 лет); - социально-значимые проекты и инициативы; - организация открытых дискуссионных площадок; - организация доступной образовательной среды (проведение совместно с семьями учащихся для жителей района спортивных состязаний, праздников, фестивалей, представлений); - мероприятия (в том числе и выездные), включающие в себя комплекс КТД, общеучрежденческие праздники; - торжественная церемония вручения сертификатов об окончании полного курса обучения в МУ ДО «ЦТ»; - торжественная церемонии награждения за заслуги. |
| 4. Союз поколений | <p>Создание условий для реального взаимодействия ребенка, родителей и педагогов по организации совместной образовательной деятельности, досуга родителей и учащихся. Формирование детско-взрослых общностей, объединяющих учащихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников с целью установления доверительных отношений.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - открытые занятия для родителей; - совместные выходы учащихся с родителями на природу, в театр, на выставки и т.п.; - мастер-классы, проводимые учащимися для своих родителей; - совместные праздники, акции, дела. |
| 5. Культура | <p>Создание условий для формирования у учащихся гуманистического мировоззрения, этической культуры, способности к межличностному диалогу, формирование норм нравственного поведения, духовной культуры личности. Воспитание учащихся в контексте лучших традиций отечественной и мировой культуры.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - посещение выставок, презентаций, концертов, спектаклей и др. мероприятий; - туристические походы, экспедиции в места исторические, значимые, культурные; - встречи с замечательными людьми; - познавательные программы, интеллектуальные игры; |

| | |
|-------------|---|
| | - изучение образцов мировой культуры. |
| 6. Гуманизм | Создание условий для передачи опыта поколений воспитания доброты, чуткости, сострадания. Вовлечение учащихся в интересную и полезную деятельность с целью самореализации, приобретения знаний и получения опыта участия в социально значимых делах. Мероприятия: - участие в социальных значимых акциях; - экологические экскурсии, походы; - встреча с доброй книгой, поступком, человеком; - участие в шествии «Бессмертный полк». |
| 7. Лидер | Развитие и поддержка учащихся с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций. Поощрение детских инициатив. Мероприятия: - судейство (обучение, практика); - проведение мастер-классов для учащихся других объединений или групп младшего возраста; - участие в компетентностных соревнованиях, конкурсе «Лидер 21-го века» и др.; - проведение учебных занятий или воспитательных мероприятий (их элементов) опытными учащимися для менее опытных; - осуществление наставничества в форме «ученик-ученик». |

Формы аттестации/контроля

В работе по программе «воздушная гимнастика» педагог использует следующие формы контроля: педагогическое наблюдение, проведение открытых занятий, практических контрольных заданий, соревнования, внутренние турниры, проведение диагностики предметных, личностных, метапредметных результатов. На завершающем празднике выполнить урок под музыкальное сопровождение. Наблюдение, внутренние выступления. Концертные, конкурсные выступления.

Формы подведения итогов – открытые занятия для родителей, опросы, спортивные праздники.

Оценочные материалы (рубежные диагностики) позволяют определить достижения учащимися планируемых результатов (ФЗ №273, ст.2, п.9; ст.47, п.5) и оценить уровень личностного роста каждого учащегося.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ЗУН

| № п/п | Наименование модуля | Предмет оценивания | Формы и методы оценивания | Критерии оценивания | Показатели оценивания | Сроки проведения рубежной диагностики |
|-------|-----------------------------|--|--------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | Заинтересованность воздушной гимнастикой | Беседа, наблюдение | 1 балл - учащийся не заинтересован в воздушной гимнастике, отвечает вяло, безынициативно, причиной прихода в Секцию объявляет желание родителей; | Техника безопасности правила обращения с инвентарем. | на начало 1 и 2 г.о. |
| | | | | 2 балла – учащийся обозначает желание заниматься, но не может уверенно завязать узлы, на занятиях ведет себя не послушно; | | |
| | | | | 3 балла – учащийся знает, что такое скалолазание, хочет заниматься, или занимается с желанием, исполнитель. | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | Сила рук и корпуса | Двигательные тесты, наблюдение | 1 балл – учащийся не может удержаться простым хватом за полотно | Ученик выполняет | на начало 1 г.о., |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|--|---|--|---|---------------------------------|
| | | | | 2 балла – учащийся может выполнить вис на полотнах, но не более 3 секунд и неверной техникой выполнения. 3 балла – учащийся может выполнить вис на полотнах, при этом согнув руки в локтях и поджав колени к груди более 5 секунд. | упражнения на полотнах | на конец 1, 2 г.о. |
| 3 | Акробатика | Базовые стойки и перевороты | Двигательные тесты, наблюдение | 1 балл – учащийся может выполнять только подводящие упражнения 2 балла – учащийся способен выполнять упражнения, но с ошибками 3 балла – гибкий учащийся, правильно выполняет упражнения в полном объеме | Правильность выполнения движений | на начало 1 г.о, на конец 2 г.о |
| 4 | Воздушная гимнастика | Практические умения выполнения элементов | Двигательные тесты, показ элементов | 1 балл – учащийся не может правильно выполнять элементы 2 балла – учащийся может правильно выполнять до 4 элементов 3 балла – учащийся владеет правильной техникой выполнения всех пройденных элементов | Правильность выполнения элементов | на конец 1, 2, 3 г.о. |
| 5 | Основы хореографии | Выполнения связок, основных элементов | Двигательные тесты, показ | 1 балл – учащийся выполняет правильно менее 50% изученных движений 2 балла – учащийся выполняет более 50% изученных комбинаций движений 3 балла – учащийся исполняет правильно все комбинации движений | Правильность выполнения движений | на конец 1 г.о. и 2, 3 г.о. |
| 6 | Развитие гибкости и растяжки | Упражнения на гибкость | Тесты на определение гибкости | 1 балл – учащийся не гибкий, слабо выполняет движения на гибкость 2 балла – учащийся гибкий, но движения выполняет неправильно или допускает ошибки в упражнениях 3 балла – гибкий учащийся, правильно выполняет движения в полном объеме | Амплитуда выполнения упражнений | на конец 1, 2 г.о. |
| 7 | Подготовка и участие в соревнованиях | Целеустремленность, трудолюбие, умение правильно держать и подать себя | Участие в соревнованиях, внутренних турнирах. | 0 ученик не участвует в соревнованиях. 1 балл – участник 1 раз принимал участие в соревнованиях (занял последнее место) 2 балла - участник 2-3 раза принимал участие в соревнованиях (показал средний результат) 3 балла - участник регулярно участвует в соревнованиях (призер соревнований) | Оценивается регулярность участия в соревнованиях и мероприятиях | Рубежная на всех годах обучения |

Диагностики проводятся: в начале и в конце учебного года с целью определения уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы и при необходимости ее коррекции.

Результаты рубежной диагностики по оценке предметных результатов вносятся в сводные ведомости – см. приложение №4.

Метапредметные и личностные результаты оцениваются в ходе педагогического наблюдения и вносятся в карту текущего педагогического наблюдения – см. приложение №5.

Основные методы организации занятия:

Словесные методы обучения:

- устное изложение изучаемого материала;
- беседа с учащимися.

Практические методы обучения:

- практическая работа;
- самостоятельная работа;
- тренировочные упражнения (упражнения, самостоятельное выполнение сложных элементов);
- техническая работа на полотнах.

Основные методы обучения для освоения программы:

Объяснительно-иллюстрированные методы обучения применяются для изучения новых знаний, их совершенствования, выработки умений, проверки усвоения материала.

Репродуктивные методы обучения:

-формирование умений и навыков, полученных в результате объяснительно-иллюстрированного метода обучения через многократное воспроизведение показанных способов деятельности;

-педагогом предъявляется алгоритм (порядок действий), в результате выполнения которых обучающийся накапливает определенный минимум (технический багаж для исполнительской деятельности).

Частично-поисковые (эвристические) методы обучения: педагог выдвигает проблему, ставит задачу и организует учащихся для выполнения отдельных шагов поиска для решения проблемы, задачи).

Исследовательские методы обучения:

- овладение обучающимися методами научного познания;
- исследовательской, проектной, поисковой деятельностью;
- самостоятельной творческой работой.

Используемые образовательные технологии:

игровая технология: активно используется на трех годах обучения, создает пространство для практического освоения изученного материала в непринужденной обстановке, а также помогает ввести в образовательный процесс;

технология коллективно-творческой деятельности (И.П. Иванов): используется при обучении импровизации, разучивании танцевальных композиций;

технология проблемного обучения: позволяет подойти к изучению теоретического материала с активной позицией учащихся.

К **формам** работы по программе относятся групповая, подгрупповая и индивидуальная; виды занятий - обучаются основам скалолазания на страховочном стенде, осваивают альпинистскую подготовку и выполняют нормы на значок «Альпинист России».

На 3 г.о. происходит обучение технике альпинизма и выполняют нормы на 3-й спортивный разряд.

Виды организации образовательного процесса, используемые в работе по программе: практические занятия, мастер-классы, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, соревнования и др.

Данная программа носит деятельностный характер, так как предполагает использование форм и методов работы, которые обеспечивают самостоятельную творческую работу учащихся (поиск информации, метод импровизации, самостоятельная работа), установку на свободу выбора, самоконтроль и рефлексию собственных достижений. В результате чего формируются следующие образовательные компетенции:

1. Ценностно-смысловая (учащийся способен видеть и понимать целостность окружающего мира).

2. Учебно-познавательная (учащийся овладевает знаниями, умениями и навыками, приемами исследовательской деятельности).

3. Коммуникативная (учащийся овладевает навыками работы в группе с различными социальными ролями).

4. Социально-трудовая (учащийся овладевает этикой взаимоотношений с одноклассниками, взрослыми, овладевает знаниями в области профессионального самоопределения).

5. Компетенция личностного самосовершенствования (формируется культура мышления и поведения).

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

1. Методы, направленные на приобретение знаний: - рассказ, объяснение, описание, беседа; - натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостного упражнения; - расчленённого упражнения.

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- игровой, соревновательный;

- равномерный, переменный, повторный, круговой.

Формы организации учебного занятия: практические и теоретические занятия, беседы, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, презентация, концерты, творческие отчеты, фестивали, конкурсы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология.

Критерии оценки результативности обучения и формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов:

Выявление результатов – практические занятия, беседы, опросы, наблюдение.

Фиксация результатов – грамоты, дипломы, тестирование, протоколы диагностики знаний.

Предъявление результатов – отчеты, диагностическая карта воспитанности, протоколы.

Список использованной литературы

Список литературы для педагога

1. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. – М.: МГУ, 1990. – 367 с.
2. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. – М.: Просвещение, 1989. – 224 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
4. Бейкина Т.М., Ломова Г.В. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984. – 288 с.
5. Баринов В.А. Основы циркового творчества. – М.: МГУКиИ, 2004. – 180 с.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети). – М.: Айрис-пресс, 2001. – 272 с.
7. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка/Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театр, институтов. – М.: Искусство, 1984. – 303 с.
8. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /под ред. О.Е.Лебедева. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
9. Костовицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
10. Коркин В.П. Парные акробатические упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 152 с.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов/Т. С. Лисицкая. - 2-е изд., исп. и доп. – М.: Юрайт, 2018. - 242 с.
12. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2012. - 237 с.
13. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. – СПб.: Образование, 1992. – 94 с.
14. Основы сценического движения: Пособие для культ.-просвет. и театр. училищ/Под ред. И.Э.Коха. – М.: Просвещение, 1976. - 222 с.
15. Семенов Л.П. Советы тренерам. Сборник упражнений и методических рекомендаций. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 175 с.
16. Сыромятникова И.С. Искусство грима и макияжа. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 272 с.
17. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – Москва-Рига, 1997. – 277 с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Берзина Л.А., Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. М.: Советский спорт, 1991. – 79 с.
2. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса. Перевод с английского. – М.: Феникс, 2007.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Гардарики, 2007.
4. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. – М.: Академия, 2007.
5. Петров Н.Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. – М.: Феникс, 2007.

6. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). - М.: Педагогическое общество России, 2006.
7. Сиренко И.М. Воздушные жанры в цирке. – М.: Искусство, 1976. - 119 с.
8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Владос, 2003.
9. Стецуря Ю.В. Путь к здоровью и красоте. – М.: Бао-пресс, 2006.
10. Степук Н.Г. Эффективная тренировка на 5 квадратных метрах. Будь всегда в форме. – М.: АСТ, 2020.

Перечень интернет ресурсов

1. Библиотека по истории цирка - <http://istoriya-cirka.ru>
2. Интернет-библиотека - <http://www.xliby.ru/sport/>
3. Сайт Министерства спорта и молодежной политики Мурманской области - <https://sport.gov-murman.ru>
4. Сайт «Я иду на урок физкультуры» - <https://spo.1sept.ru/urok/>
5. Страница комитета по физической культуре и спорту администрации г. Мончегорска - <https://monchegorsk.gov-murman.ru/vlast/administratsiya/sostav/komitet-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu/>
6. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - <https://urok.1sept.ru>
7. Электронная версия журнала «Спорт в школе. Приложение к газете «Первое сентября» - <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>

Календарный учебный график
1-й год обучения
216 часов в год – 6 часов в неделю

| № занятия | № модуля | Тема занятия | часы |
|-----------|----------|---|------|
| 1 | 1 | Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2 |
| 2 | 1 | Воздушная гимнастика, истоки происхождения и развития. Наталья Барсукова – прародительница воздушной гимнастики как вида спорта | 2 |
| 3 | 2 | Упражнения на укрепление кистей рук и рук полностью | 2 |
| 4 | 2 | Упражнения на укрепление мышц спины | 2 |
| 5 | 2 | Упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |
| 6 | 2 | Упражнения для укрепления мышц ног | 2 |
| 7 | 2 | Силовой комплекс на полотнах | 2 |
| 8 | 2 | Силовой комплекс на полотнах | 2 |
| 9 | 2 | Силовой комплекс на полотнах | 2 |
| 10 | 2 | Комплекс подводящих упражнений для стойки на руках | 2 |
| 11 | 2 | Комплекс подводящих упражнений для выхода в стойку на руках | 2 |
| 12 | 2 | Выход в стойку на руках с опорой на стену | 2 |
| 13 | 2 | Выход в стойку на руках с опорой на стену и сходом со стойки | 2 |
| 14 | 2 | Ходьба на руках с опорой на стену | 2 |
| 15 | 2 | Стойка на руках с опорой на стену | 2 |
| 16 | 2 | Подводящие упражнения для выполнения колеса | 2 |
| 17 | 2 | Выполнения колеса со страховкой | 2 |
| 18 | 2 | Выполнения колеса самостоятельно | 2 |
| 19 | 2 | Подводящие упражнения к стойке на руках и голове в треугольнике | 2 |
| 20 | 2 | Выход в стойку на руках и голове | 2 |
| 21 | 2 | Подводящие упражнения для выполнения моста из положения лежа | 2 |
| 22 | 2 | Выполнение моста из положения лежа и его вариации | 2 |
| 23 | 2 | Изучение правильного положения рук на полотне | 2 |
| 24 | 2 | Отработка правильного положения рук | 2 |
| 25 | 2 | Подтягивания на полотнах, колени к груди | 2 |
| 26 | 2 | Прыжки с захватом полотен коленями | 2 |
| 27 | 2 | Прыжки с зацепкой руками | 2 |
| 28 | 2 | Прыжковые элементы | 2 |
| 29 | 2 | Элемент в прыжке «Тарзан» | 2 |
| 30 | 2 | Элемент в прыжке «Удар ниндзя в стороны» | 2 |
| 31 | 2 | Элемент в прыжке «Удар ниндзя вперед и назад» | 2 |
| 32 | 2 | Изучение видов хвата | 2 |
| 33 | 2 | Отработка и закрепление хватов | 2 |
| 34 | 2 | Вис на прямых руках простым хватом | 2 |
| 35 | 2 | Правильный захват полотна руками, подтягивания | 2 |
| 36 | 2 | Вис хватом на бедрах и его варианты | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 37 | 2 | Вис хватом под лопатками и его варианты | 2 |
| 38 | 2 | Варианты вися хватом на локтевых сгибах | 2 |
| 39 | 2 | Вис хватом на пояснице и его варианты | 2 |
| 40 | 2 | Варианты вися хватом на стопах | 2 |
| 41 | 2 | Вис под коленями на одной и двух ногах | 2 |
| 42 | 2 | Переворот хватом на пояснице назад и вперед | 2 |
| 43 | 2 | Переворот хватом на подвздошных костях | 2 |
| 44 | 2 | Переворот хватом на бедрах | 2 |
| 45 | 2 | Перевороты простым и сложным хватом руками | 2 |
| 46 | 2 | Элемент с переворотом «Простая бабочка» | 2 |
| 47 | 2 | Элемент с переворотом «Летучая мышь» | 2 |
| 48 | 2 | Выход в Голубя из Летучей мыши на правую и левую ногу | 2 |
| 49 | 2 | Переворот разножка | 2 |
| 50 | 2 | Элемент «Шорты» | 2 |
| 51 | 2 | Переворот в шортах назад | 2 |
| 52 | 2 | Элемент «Ласточка» | 2 |
| 53 | 2 | Переворот в шортах назад с выходом в Ласточку | 2 |
| 54 | 2 | Переворот в шортах вперед с выходом в Голубя | 2 |
| 55 | 2 | Элемент «Стульчик» стопы на полу | 2 |
| 56 | 2 | Элемент «Стульчик» с выходом в него из Шорт | 2 |
| 57 | 2 | Варианты закруток ног | 2 |
| 58 | 2 | Элемент с закруткой одной ноги «Балеринка» | 2 |
| 59 | 2 | Элемент с закруткой одной ноги «Русалка» | 2 |
| 60 | 2 | Элемент с закруткой двух ног «Русалка на ветвях» | 2 |
| 61 | 2 | Закрутка на бедре с переворотом «Елочная игрушка» | 2 |
| 62 | 2 | Опора двух ног на полотно | 2 |
| 63 | 2 | Элемент в опоре двумя ногами «Пол» | 2 |
| 64 | 2 | Элемент в опоре ногами «Ниндзя-черепашки» на правую и левую ноги | 2 |
| 65 | 2 | Базовые крутки на полу | 2 |
| 66 | 2 | Базовые крутки на полу. Спираль, крутка с выходом вперед | 2 |
| 67 | 2 | Равновесие и варианты его удержания в элементах | 2 |
| 68 | 2 | Элемент с равновесием «Ласточка» | 2 |
| 69 | 2 | Элемент с равновесием «Кораблик» | 2 |
| 70 | 2 | Элемент с равновесием «Лодочка» | 2 |
| 71 | 2 | Элемент с равновесием «Лотос» | 2 |
| 72 | 2 | Варианты затяжек и выход из них | 2 |
| 73 | 2 | Полумост | 2 |
| 74 | 2 | Завязывание петельки на одной ноге | 2 |
| 75 | 2 | Правильные переходы из одного элемента в другой | 2 |
| 76 | 2 | Сложение связок из 3-4 элементов | 2 |
| 77 | 2 | Отработка связок и переходов | 2 |
| 78 | 2 | Подготовка связок под музыку | 2 |
| 79 | 2 | Подготовка к открытому занятию | 2 |
| 80 | 2 | Выворотное и невыворотное положение ног. Постановка головы, корпуса | 2 |

| | | | |
|---------------|---|---|------------|
| 81 | 2 | Основные позиции рук и ног. Термины классического танца: demi-plie, grand-plie, battement tendu | 2 |
| 82 | 2 | Упражнение для стоп, вытянутое и сокращенное положение, разворот в I поз, вращение стопой | 2 |
| 83 | 2 | Упражнения для развития выворотности и осанки | 2 |
| 84 | 2 | Одновременный подъём корпуса из положения лёжа на спине до положения сидя и ноги на 45 в выворотном положении, руки в III поз | 2 |
| 85 | 2 | Махи ногами, лёжа на полу, в различных направлениях - grand battement | 2 |
| 86 | 2 | Экзерсис на середине | 2 |
| 87 | 2 | Позиции рук в народном танце, танцевальные шаги, элементы русского народного танца | 2 |
| 88 | 2 | Упражнение на гибкость спины дракончик | 2 |
| 89 | 2 | Упражнение на гибкость спины колечко | 2 |
| 90 | 3 | Упражнение на гибкость спины корзинка | 2 |
| 91 | 3 | Подводящие упражнения к мосту лежа | 2 |
| 92 | 3 | Мост лежа | 2 |
| 93 | 3 | Подводящие упражнения к мосту с колен | 2 |
| 94 | 3 | Мост с колен | 2 |
| 95 | 3 | Подводящие упражнения к мосту стоя | 2 |
| 96 | 3 | Мост стоя | 2 |
| 97 | 3 | Подъемы из моста стоя | 2 |
| 98 | 3 | Растяжка ног | 2 |
| 99 | 3 | Поперечный шпагат | 2 |
| 100 | 3 | Продольный шпагат на каждую ногу | 2 |
| 101 | 3 | Полушпагаты на каждую ногу | 2 |
| 102 | 3 | Упражнения для выработки верхней и нижней выворотности | 2 |
| 103 | 4 | «Лягушка» на спине и на животе | 2 |
| 104 | 4 | «Птичка» со складочкой вперед. | 2 |
| 105 | 4 | Упражнения на растяжку мышц ног | 2 |
| 106 | 4 | Растяжка плечевого пояса в положении лежа на животе, скручивания | 2 |
| 107 | 4 | «Скорпион» из положения лежа на спине и лежа на животе | 2 |
| 108 | 4 | Промежуточная и итоговая аттестация | 2 |
| ИТОГО: | | | 216 |

Календарный учебный график

2-й год обучения

216 часов в год – 6 часов в неделю

| № занятия | № модуля | Тема занятия | часы |
|-----------|----------|---|------|
| 1 | 1 | Здоровый образ жизни | 2 |
| 2 | 1 | Гигиенические основы знаний | 2 |
| 3 | 2 | Упражнения на укрепление кистей рук и рук полностью | 2 |
| 4 | 2 | Упражнения на укрепление мышц спины | 2 |
| 5 | 2 | Упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |
| 6 | 2 | Упражнения для укрепления мышц ног | 2 |
| 7 | 2 | Силовой комплекс на полотнах | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 8 | 2 | Силовой комплекс на полотнах | 2 |
| 9 | 2 | Силовой комплекс на полотнах | 2 |
| 10 | 2 | Комплекс подводящих упражнений для стойки на руках | 2 |
| 11 | 2 | Комплекс подводящих упражнений для выхода в стойку на руках | 2 |
| 12 | 2 | Выход в стойку на руках с опорой на стену | 2 |
| 13 | 2 | Выход в стойку на руках с опорой на стену и сходом со стойки | 2 |
| 14 | 2 | Стойка на руках | 2 |
| 15 | 2 | Стойка на руках с вариациями | 2 |
| 16 | 2 | Подводящие упражнения для выполнения колеса | 2 |
| 17 | 2 | Выполнения колеса | 2 |
| 18 | 2 | Выполнения колеса и отработка его вариантов | 2 |
| 19 | 2 | Подводящие упражнения к стойке на руках и голове | 2 |
| 20 | 2 | Выход в стойку на руках и голове (на локтях и голове) | 2 |
| 21 | 2 | Подводящие упражнения для выполнения моста из положения лежа и стоя | 2 |
| 22 | 2 | Выполнение моста из положения стоя и его вариации | 2 |
| 23 | 2 | Повторение изученного в первый год обучения | 2 |
| 24 | 2 | Повторение и отработка изученного в первый год обучения | 2 |
| 25 | 2 | Подтягивания на полотнах, колени к груди | 2 |
| 26 | 2 | Прыжки с захватом полотен коленями | 2 |
| 27 | 2 | Прыжки с зацепкой руками | 2 |
| 28 | 2 | Прыжковые элементы | 2 |
| 29 | 2 | Элемент в прыжке «Тарзан» | 2 |
| 30 | 2 | Элемент в прыжке «Удар ниндзя в стороны» | 2 |
| 31 | 2 | Элемент в прыжке «Удар ниндзя вперед и назад» | 2 |
| 32 | 2 | Повторение видов хвата | 2 |
| 33 | 2 | Отработка и закрепление хватов | 2 |
| 34 | 2 | Вис в двух руках. Элемент солдатик и группировка | 2 |
| 35 | 2 | Элемент «Птичка» | 2 |
| 36 | 2 | Связка в руках с вариациями: шпагат, полушпагат, птичка | 2 |
| 37 | 2 | Элемент Валькирия | 2 |
| 38 | 2 | Элемент Супермен | 2 |
| 39 | 2 | Выход в свечку и ее вариации | 2 |
| 40 | 2 | Выход в свечку и передняя закладка | 2 |
| 41 | 2 | Висы в ногах и их варианты | 2 |
| 42 | 2 | Отработка висов в ногах, элементы: шорты, стульчик. | 2 |
| 43 | 2 | Узел. Базовый заход в узел | 2 |
| 44 | 2 | Положение сидя на узле | 2 |
| 45 | 2 | Ласточка с выносом ноги | 2 |
| 46 | 2 | Изучение переходов | 2 |
| 47 | 2 | Изучение заходов и выходов | 2 |
| 48 | 2 | Базовые крутки на полу | 2 |
| 49 | 2 | Базовые крутки на полу. Спираль, крутка с выходом вперед | 2 |
| 50 | 2 | Комбинация «Танго» | 2 |
| 51 | 2 | Замотки ног. Парус, парус назад | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 52 | 2 | Равновесие | 2 |
| 53 | 2 | Вращение «Пируэт». Прищепка | 2 |
| 54 | 2 | Задняя затяжка в одной ноге | 2 |
| 55 | 2 | Выход из затяжек. Элемент «Стрелок» | 2 |
| 56 | 2 | Полумост | 2 |
| 57 | 2 | Завязывание петельки на одной ноге | 2 |
| 58 | 2 | Элементы в двух ногах. Шпагат, «Одна рука одна нога» | 2 |
| 59 | 2 | Усложнение «Одна рука одна нога» | 2 |
| 60 | 2 | Элемент «Гамак» | 2 |
| 61 | 2 | Завороты в шпагате | 2 |
| 62 | 2 | Вис на спине «Капелька» | 2 |
| 63 | 2 | Выполнение элемента «Фламинго» | 2 |
| 64 | 2 | Выход из «Фламинго» | 2 |
| 65 | 2 | Выполнение элемента «Крест» | 2 |
| 66 | 2 | Выход в Крест вариант 1 | 2 |
| 67 | 2 | Выход в петлю из Креста | 2 |
| 68 | 2 | Выход в Крест из Звездочки | 2 |
| 69 | 2 | Изучение лазов | 2 |
| 70 | 2 | Обычный лаз | 2 |
| 71 | 2 | Обычный лаз второй способ | 2 |
| 72 | 2 | Лаз через два подколена | 2 |
| 73 | 2 | Лаз через одно подколено | 2 |
| 74 | 2 | Лаз через Ласточку | 2 |
| 75 | 2 | Лаз через Валькирию | 2 |
| 76 | 2 | Изучение съездов | 2 |
| 77 | 2 | Базовый съезд | 2 |
| 78 | 2 | Спуск Лиана | 2 |
| 79 | 2 | Подготовка к открытому занятию | 2 |
| 80 | 2 | Повторение изученного в первый год обучения | 2 |
| 81 | 2 | Battu (удары стопами друг о друга в выворотном положении), лежа на животе, ноги подняты назад на 25 | 2 |
| 82 | 2 | Подъём и опускание бёдер поочерёдно вправо и влево от колен, стоя на коленях | 2 |
| 83 | 2 | Releve (подъём) ноги на 45 вперед с demi rond до стороны в положении сидя | 2 |
| 84 | 2 | Releve назад на 45, лёжа на животе, вторая нога отведена в сторону на 90 | 2 |
| 85 | 2 | Отведение ноги на 90 в сторону, лёжа на животе, удерживая выворотное положение | 2 |
| 86 | 2 | Экзерсис на середине | 2 |
| 87 | 2 | Народно-характерный танец | 2 |
| 88 | 2 | Упражнение на гибкость спины дракончик | 2 |
| 89 | 2 | Упражнение на гибкость спины колечко | 2 |
| 90 | 3 | Династия Запашных. Упражнение на гибкость спины корзинка | 2 |
| 91 | 3 | Российские гимнасты Константин Пилипчук и Алексей Дудченко. Подводящие упражнения к мосту лежа | 2 |
| 92 | 3 | Мост лежа | 2 |

| | | | |
|---------------|---|--|------------|
| 93 | 3 | Подводящие упражнения к мосту с колен | 2 |
| 94 | 3 | Мост с колен | 2 |
| 95 | 3 | Подводящие упражнения к мосту стоя | 2 |
| 96 | 3 | Мост стоя | 2 |
| 97 | 3 | Подъемы из моста стоя | 2 |
| 98 | 3 | Растяжка ног | 2 |
| 99 | 3 | Поперечный шпагат | 2 |
| 100 | 3 | Продольный шпагат на каждую ногу | 2 |
| 101 | 3 | Полушпагаты на каждую ногу | 2 |
| 102 | 3 | Упражнения для выработки верхней и нижней выворотности | 2 |
| 103 | 4 | «Лягушка» на спине и на животе | 2 |
| 104 | 4 | «Птичка» со складочкой вперед. | 2 |
| 105 | 4 | Упражнения на растяжку мышц ног | 2 |
| 106 | 4 | Растяжка плечевого пояса в положении лежа на животе, скручивания | 2 |
| 107 | 4 | «Скорпион» из положения лежа на спине и лежа на животе | 2 |
| 108 | 4 | Промежуточная и итоговая аттестация | 2 |
| ИТОГО: | | | 216 |

Календарный учебный график
3-й год обучения
216 часов в год – 6 часов в неделю

| № занятия | № модуля | Тема занятия | часы |
|-----------|----------|---|------|
| 1 | 1 | Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах | 2 |
| 2 | 1 | Воздушная гимнастика как цирковое искусство | 2 |
| 3 | 2 | Упражнения на укрепление кистей рук и рук полностью | 2 |
| 4 | 2 | Упражнения на укрепление мышц спины | 2 |
| 5 | 2 | Упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |
| 6 | 2 | Упражнения для укрепления мышц ног | 2 |
| 7 | 2 | Силовой комплекс на полотнах | 2 |
| 8 | 2 | Силовой комплекс на полотнах | 2 |
| 9 | 2 | Силовой комплекс на полотнах | 2 |
| 10 | 2 | Комплекс упражнений для выполнения переворотов из моста | 2 |
| 11 | 2 | Выполнение переворотов из моста вперед | 2 |
| 12 | 2 | Выполнение переворотов из моста назад | 2 |
| 13 | 2 | Отработка стойки на руках | 2 |
| 14 | 2 | Выполнение выхода со стойки на руках в мост с переворотом | 2 |
| 15 | 2 | Подводящие упражнения к элементу «Рондат» | 2 |
| 16 | 2 | Отработка рондата, выхода со стойки на руках в мост переворот | 2 |
| 17 | 2 | Выполнение переворота на локтях | 2 |
| 18 | 2 | Выполнения колеса на локтях и отработка его вариантов | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 19 | 2 | Подводящие упражнения к «Вертушке» | 2 |
| 20 | 2 | Выполнение «Вертушки» | 2 |
| 21 | 2 | Соединения элементов в связки | 2 |
| 22 | 2 | Выполнение связок с переходами | 2 |
| 23 | 2 | Изучение видов хвата | 2 |
| 24 | 2 | Отработка и закрепление хватов | 2 |
| 25 | 2 | Вис в двух руках. Элемент солдатик и группировка | 2 |
| 26 | 2 | Элемент «Птичка» | 2 |
| 27 | 2 | Связка в руках с вариациями: шпагат, полушпагат, птичка | 2 |
| 28 | 2 | Элемент Валькирия | 2 |
| 29 | 2 | Элемент Супермен | 2 |
| 30 | 2 | Выход в свечку и ее вариации | 2 |
| 31 | 2 | Выход в свечку и передняя закладка | 2 |
| 32 | 2 | Висы в ногах и их варианты | 2 |
| 33 | 2 | Отработка висов в ногах, элементы: шорты, стульчик. | 2 |
| 34 | 2 | Узел. Базовый заход в узел | 2 |
| 35 | 2 | Положение сидя на узле | 2 |
| 36 | 2 | Выполнение элемента «Ножницы» | 2 |
| 37 | 2 | Выполнение элемента «Складка» | 2 |
| 38 | 2 | Выполнение элемента «Ножницы» | 2 |
| 39 | 2 | Выполнение элемента «Купидон» | 2 |
| 40 | 2 | Выполнение элемента «Восьмерка» | 2 |
| 41 | 2 | Выполнение элемента «Солдатик» | 2 |
| 42 | 2 | Выполнение элемента «Скорпион» | 2 |
| 43 | 2 | Скорпион с прямыми ногами | 2 |
| 44 | 2 | Шпагат из Скорпиона | 2 |
| 45 | 2 | Вис в одной ноге | 2 |
| 46 | 2 | Вис в разножке | 2 |
| 47 | 2 | Элемент «Свастика» | 2 |
| 48 | 2 | Усложнение Свастики | 2 |
| 49 | 2 | Звездочка на высоте | 2 |
| 50 | 2 | Шпагат в петле | 2 |
| 51 | 2 | Красивый выход из петли | 2 |
| 52 | 2 | Горизонтальный шпагат | 2 |
| 53 | 2 | Горизонтальный шпагат «Притяжение» | 2 |
| 54 | 2 | Вис на полотнах, зафиксированных способом «Двойной перекрест» | 2 |
| 55 | 2 | Стойка на руках в полотне | 2 |
| 56 | 2 | Баланс в шпагате | 2 |
| 57 | 2 | Баланс в шпагате с упором шеи в петлю | 2 |
| 58 | 2 | Изучение Обрывов, виды закрепов в них | 2 |
| 59 | 2 | Кувырок из «Фламинго» | 2 |
| 60 | 2 | Обрыв Арлекино назад из Петли | 2 |
| 61 | 2 | Обрыв из Ласточки и из Петли | 2 |
| 62 | 2 | Обрыв из Ласточки в одну ногу | 2 |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 63 | 2 | Кувырок из Ножниц | 2 |
| 64 | 2 | Обрыв Титаник | 2 |
| 65 | 2 | Обрыв Открывашк | 2 |
| 66 | 2 | Арлекино вперед | 2 |
| 67 | 2 | Арлекино назад | 2 |
| 68 | 2 | Половинка обрыва в колено | 2 |
| 69 | 2 | Обрыв в колено | 2 |
| 70 | 2 | Второй вариант обрыва в колено | 2 |
| 71 | 2 | Выполнение элемента «Тик-Так» | 2 |
| 72 | 2 | Раскрутка | 2 |
| 73 | 2 | Обрыв из крутки Пируэт в одной ноге | 2 |
| 74 | 2 | Отработка переходов из элемента в элемент | 2 |
| 75 | 2 | Составление индивидуальных связок с переходами | 2 |
| 76 | 2 | Отработка связок | 2 |
| 77 | 2 | Отработка связок | 2 |
| 78 | 2 | Подготовка связок к открытому занятию | 2 |
| 79 | 2 | Подготовка связок к открытому занятию | 2 |
| 80 | 2 | Движения русского и других народно-характерных танцев | 2 |
| 81 | 2 | Прыжки, подскоки, скачки, соскоки, воздушные пируэты | 2 |
| 82 | 2 | Различные виды вращений | 2 |
| 83 | 2 | Упражнение «contraction-release» | 2 |
| 84 | 2 | Упражнения для плеч (твист, шейк), джазовые port de bras | 2 |
| 85 | 2 | Упражнение «осьминог» | 2 |
| 86 | 2 | Волны в различных направлениях, «Body roll» - скручивание корпуса вперед, «Table-top». | 2 |
| 87 | 2 | Экзерсис на середине, включающий в себя все пройденные элементы классического танца в технике джаз-модерн | 2 |
| 88 | 2 | Упражнение на гибкость спины дракончик | 2 |
| 89 | 2 | Упражнение на гибкость спины колечко | 2 |
| 90 | 3 | Упражнение на гибкость спины корзинка | 2 |
| 91 | 3 | Подводящие упражнения к мосту лежа | 2 |
| 92 | 3 | Мост лежа | 2 |
| 93 | 3 | Подводящие упражнения к мосту с колен | 2 |
| 94 | 3 | Мост с колен | 2 |
| 95 | 3 | Подводящие упражнения к мосту стоя | 2 |
| 96 | 3 | Мост стоя | 2 |
| 97 | 3 | Подъемы из моста стоя | 2 |
| 98 | 3 | Растяжка ног | 2 |
| 99 | 3 | Поперечный шпагат | 2 |
| 100 | 3 | Продольный шпагат на каждую ногу | 2 |
| 101 | 3 | Полушпагаты на каждую ногу | 2 |
| 102 | 3 | Упражнения для выработки верхней и нижней выворотности | 2 |

| | | | |
|---------------|---|--|------------|
| 103 | 4 | «Лягушка» на спине и на животе | 2 |
| 104 | 4 | «Птичка» со складочкой вперед. | 2 |
| 105 | 4 | Упражнения на растяжку мышц ног | 2 |
| 106 | 4 | Растяжка плечевого пояса в положении лежа на животе, скручивания | 2 |
| 107 | 4 | «Скорпион» из положения лежа на спине и лежа на животе | 2 |
| 108 | 4 | Промежуточная и итоговая аттестация | 2 |
| ИТОГО: | | | 216 |

Календарный план воспитательной работы по ДООП «Воздушная гимнастика «Жар-птица»

Цель: воспитание трудолюбивой, способной к самовыражению и творчески развитой личности ребенка, ориентированной на духовно-нравственные ценности.

Задачи:

1. Формирование трудолюбия, терпения и аккуратности.
2. Формирование чувства принадлежности к ученическому коллективу, формирование коммуникативной культуры.
3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

| Направление воспитательной работы | Мероприятие, содержание работы | Срок проведения |
|-----------------------------------|--|-------------------------|
| Успех | Спортивные сборы по воздушной гимнастике, соревнования | Март, август |
| Традиции | Новогодний утренник с игровой программой и приглашенными актерами. В роли актеров выступают родители или старшие сестры или братья. Роли – Снегурочка, дед Мороз и т.п. (зависит от имеющихся костюмов и предпочтений актеров) | Декабрь |
| | Подведение итогов года, награждение грамотами по итогам года, чаепитие | Май |
| Союз поколений | Новогодний утренник с игровой программой и приглашенными актерами. В роли актеров выступают родители или старшие сестры или братья. Роли – Снегурочка, дед Мороз и т.п. (зависит от имеющихся костюмов и предпочтений актеров) | Декабрь |
| | Открытое занятие для родителей | Декабрь, май |
| Гуманизм | Посещение зооуголка, беседа на тему «Братья наши меньшие» | Март |
| | Участие в благотворительных мероприятиях | В течение учебного года |
| Лидер | Проведение тренировочных, разминочных занятий для младших детей | Февраль-май |

Итоги образовательных результатов

Результаты рубежной диагностики на начало 1 года обучения вносятся в сводную таблицу:

| Фамилия, имя учащегося | ОФП (содержание нормативов ОФП см. в приложении №2) | Заинтересованность | Сумма баллов | Уровень |
|------------------------|---|--------------------|--------------|---------|
| | | | | |

Каждому уровню соответствует определенное количество баллов:

- допустимый уровень: от 3 до 4 баллов;
- средний уровень: от 5 до 7 баллов;
- высокий уровень: от 8 до 9 баллов.

Результаты рубежной диагностики на конец 1 года обучения вносятся в сводную таблицу:

| Фамилия, имя учащегося | Представление о ЗОЖ | Контрольные внутренние соревнования | Интерес к занятиям | Сумма баллов | Уровень |
|------------------------|---------------------|-------------------------------------|--------------------|--------------|---------|
| | | | | | |

Каждому уровню соответствует определенное количество баллов:

- допустимый уровень: от 3 до 4 баллов;
- средний уровень: от 5 до 7 баллов;
- высокий уровень: от 8 до 9 баллов.

Результаты рубежной диагностики на конец 2 года обучения вносятся в сводную таблицу:

| Фамилия, имя учащегося | Теоретические знания | ОФП | Акробатика | Возд. гимнастика | Основы хореографии | Гибкость и растяжка | Участие в соревновательной деятельности | Сумма баллов | Уровень |
|------------------------|----------------------|-----|------------|------------------|--------------------|---------------------|---|--------------|---------|
| | | | | | | | | | |

Каждому уровню соответствует определенное количество баллов:

- допустимый уровень: от 7 до 11 баллов;
- средний уровень: от 12 до 15 баллов;
- высокий уровень: от 16 до 21 баллов.

Результаты рубежной диагностики на конец 3 года обучения вносятся в сводную таблицу:

| Фамилия, имя учащегося | Воздушная гимнастика | Основы хореографии | Участие в соревновательной деятельности | Сумма баллов | Уровень |
|------------------------|----------------------|--------------------|---|--------------|---------|
| | | | | | |

Каждому уровню соответствует определенное количество баллов:

- допустимый уровень: от 3 до 4 баллов;
- средний уровень: от 5 до 7 баллов;
- высокий уровень: от 8 до 9 баллов.

Сводная ведомость результатов педагогического наблюдения с целью оценки
метапредметных и личностных результатов

«Воздушная гимнастика «Жар-птица»
Группа № _____

| Показатели | Ребенок 1 | Ребенок 2 | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Познавательная мотивация, активность, интерес | | | | | | | | | | | | | |
| Творческие способности, креативность | | | | | | | | | | | | | |
| Мотивация к самообразованию, самосовершенствованию | | | | | | | | | | | | | |
| Мотивация к выбору профессии | | | | | | | | | | | | | |
| Умение выстраивать коммуникативные отношения, взаимопомощь и поддержка | | | | | | | | | | | | | |
| Отношение к стране, республике, в которой живет | | | | | | | | | | | | | |
| Активная гражданская позиция | | | | | | | | | | | | | |
| Принятие общечеловеческих, духовно-нравственных ценностей | | | | | | | | | | | | | |

Оценка:

- 0 – показатель не проявляется;
- 1 – показатель проявляется очень редко;
- 2 – показатель проявляется эпизодически;
- 3 – показатель проявляется постоянно.

Каждому уровню соответствует определенное количество баллов:

- 0-8 баллов – допустимый уровень;
- 9-16 баллов – средний уровень;
- 17-24 балла – высокий уровень.