

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 ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 95-о от 31 августа 2026 г.  
И.о. директора ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»  
\_\_\_\_\_ Курсман Н.В.

Курсман      Подписано цифровой  
Нина          подписью: Курсман  
Викторовна      Нина Викторовна  
Викторовна      Дата: 2026.10.05  
11:36:50 +03'00'

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

## **Образовательная программа « Воздушная гимнастика и эквилибристика »**

### **Пояснительная записка**

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.**

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

|  |         |    |     |     |         |
|--|---------|----|-----|-----|---------|
|  | занятия |    |     |     | занятия |
|  | Итого:  | 16 | 200 | 216 |         |

**Учебный план второго года обучения.**

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

|  |                     |    |     |     |                    |
|--|---------------------|----|-----|-----|--------------------|
|  | контрольные занятия | -  | 4   | 4   | 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<br>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 трапедии        | 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<br>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<br>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<br>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

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 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, 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 размахивания 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 петель, восьмеркой
- Медленное опускание в вис 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<br>Общая физическая подготовка-2ч      | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Контрольное занятие -1ч<br>Воздушное Кольцо - 2ч                                                  | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушные полотна-2ч<br>Общая физическая подготовка-теория -1ч                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо - 2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                           | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика<br>Растяжка, развитие гибкости - теория | 3                  | 2                   | 1                     |
|       |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости-1ч                           | 3                  | -                   | 3                     |
| окт.  |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушное Кольцо - 1ч теория                             | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                            | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на                                                                           | 3                  | -                   | 3                     |

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

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

|      |  |                                                                           |   |   |   |
|------|--|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| март |  | Инструктаж по технике безопасности<br>Общая физическая подготовка - 2ч    | 3 | 1 | 2 |
|      |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                   | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                 | 3 | - | 3 |
| апр  |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч       | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушные полотна-1ч             | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                 | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| май  |  | Контрольное занятие -1ч                                                   | 3 |   | 3 |

|  |  |                                                                           |            |           |            |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч                                                      |            |           |            |
|  |  | Воздушные полотна                                                         | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Эквилибристика                                                            | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушные полотна-2ч<br>Итоговое занятие                                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>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 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.  
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<br>Общая физическая подготовка-2ч      | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Контрольное занятие -1ч<br>Воздушное Кольцо - 2ч                                                  | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушные полотна-2ч<br>Общая физическая подготовка-теория -1ч                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо - 2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                           | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика<br>Растяжка, развитие гибкости - теория | 3                  | 2                   | 1                     |
|       |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости-1ч                           | 3                  | -                   | 3                     |
| окт.  |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушное Кольцо - 1ч теория                             | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                            | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на                                                                           | 3                  | -                   | 3                     |

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

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

|      |  |                                                                           |   |   |   |
|------|--|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| март |  | Инструктаж по технике безопасности<br>Общая физическая подготовка - 2ч    | 3 | 1 | 2 |
|      |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                   | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                 | 3 | - | 3 |
| апр  |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч       | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушные полотна-1ч             | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                 | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| май  |  | Контрольное занятие -1ч                                                   | 3 |   | 3 |

|  |  |                                                                           |            |           |            |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч                                                      |            |           |            |
|  |  | Воздушные полотна                                                         | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Эквилибристика                                                            | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушные полотна-2ч<br>Итоговое занятие                                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>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 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.  
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<br>Общая физическая подготовка-2ч      | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Контрольное занятие -1ч<br>Воздушное Кольцо - 2ч                                                  | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушные полотна-2ч<br>Общая физическая подготовка-теория -1ч                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо - 2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                           | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика<br>Растяжка, развитие гибкости - теория | 3                  | 2                   | 1                     |
|       |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости-1ч                           | 3                  | -                   | 3                     |
| окт.  |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушное Кольцо - 1ч теория                             | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                            | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на                                                                           | 3                  | -                   | 3                     |

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

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

|      |  |                                                                           |   |   |   |
|------|--|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| март |  | Инструктаж по технике безопасности<br>Общая физическая подготовка - 2ч    | 3 | 1 | 2 |
|      |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                   | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                 | 3 | - | 3 |
| апр  |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч       | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушные полотна-1ч             | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                 | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| май  |  | Контрольное занятие -1ч                                                   | 3 |   | 3 |

|  |  |                                                                           |            |           |            |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч                                                      |            |           |            |
|  |  | Воздушные полотна                                                         | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Эквилибристика                                                            | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушные полотна-2ч<br>Итоговое занятие                                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>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, 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 размахивания 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 петель, восьмеркой
- Медленное опускание в вис 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<br>Общая физическая подготовка-2ч      | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Контрольное занятие -1ч<br>Воздушное Кольцо - 2ч                                                  | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушные полотна-2ч<br>Общая физическая подготовка-теория -1ч                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо - 2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                           | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика<br>Растяжка, развитие гибкости - теория | 3                  | 2                   | 1                     |
|       |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости-1ч                           | 3                  | -                   | 3                     |
| окт.  |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушное Кольцо - 1ч теория                             | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                            | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч                                                             | 3                  | -                   | 3                     |

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

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

|      |  |                                                                           |   |   |   |
|------|--|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| март |  | Инструктаж по технике безопасности<br>Общая физическая подготовка - 2ч    | 3 | 1 | 2 |
|      |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                   | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                 | 3 | - | 3 |
| апр  |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч       | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушные полотна-1ч             | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                 | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| май  |  | Контрольное занятие -1ч                                                   | 3 |   | 3 |

|  |  |                                                                           |            |           |            |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч                                                      |            |           |            |
|  |  | Воздушные полотна                                                         | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Эквилибристика                                                            | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушные полотна-2ч<br>Итоговое занятие                                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>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, 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 размахивания 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 петель, восьмеркой
- Медленное опускание в вис 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<br>Общая физическая подготовка-2ч      | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Контрольное занятие -1ч<br>Воздушное Кольцо - 2ч                                                  | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушные полотна-2ч<br>Общая физическая подготовка-теория -1ч                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо - 2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                           | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика<br>Растяжка, развитие гибкости - теория | 3                  | 2                   | 1                     |
|       |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости-1ч                           | 3                  | -                   | 3                     |
| окт.  |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушное Кольцо - 1ч теория                             | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                            | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч                                                             | 3                  | -                   | 3                     |

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

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

|      |  |                                                                           |   |   |   |
|------|--|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| март |  | Инструктаж по технике безопасности<br>Общая физическая подготовка - 2ч    | 3 | 1 | 2 |
|      |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                   | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                 | 3 | - | 3 |
| апр  |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч       | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушные полотна-1ч             | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                 | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| май  |  | Контрольное занятие -1ч                                                   | 3 |   | 3 |

|  |  |                                                                           |            |           |            |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч                                                      |            |           |            |
|  |  | Воздушные полотна                                                         | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Эквилибристика                                                            | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушные полотна-2ч<br>Итоговое занятие                                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>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, 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

-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 петель, 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<br>Общая физическая подготовка-2ч      | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Контрольное занятие -1ч<br>Воздушное Кольцо - 2ч                                                  | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушные полотна-2ч<br>Общая физическая подготовка-теория -1ч                                    | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо - 2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                           | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч теория, 1ч практика<br>Растяжка, развитие гибкости - теория | 3                  | 2                   | 1                     |
|       |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости-1ч                           | 3                  | -                   | 3                     |
| окт.  |                  | Воздушные полотна                                                                                 | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушное Кольцо - 1ч теория                             | 3                  | 1                   | 2                     |
|       |                  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка-1ч                                            | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Эквилибристика                                                                                    | 3                  | -                   | 3                     |
|       |                  | Воздушная гимнастика на                                                                           | 3                  | -                   | 3                     |

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

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

|      |  |                                                                           |   |   |   |
|------|--|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| март |  | Инструктаж по технике безопасности<br>Общая физическая подготовка - 2ч    | 3 | 1 | 2 |
|      |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                   | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Воздушная гимнастика на трапеции - 1ч | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч                 | 3 | - | 3 |
| апр  |  | Воздушное Кольцо                                                          | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна                                                         | 3 | - | 3 |
|      |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч       | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Воздушные полотна-1ч             | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушные полотна -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                 | 3 | - | 3 |
|      |  | Эквилибристика                                                            | 3 | - | 3 |
|      |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3 | - | 3 |
| май  |  | Контрольное занятие -1ч                                                   | 3 |   | 3 |

|  |  |                                                                           |            |           |            |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч                                                      |            |           |            |
|  |  | Воздушные полотна                                                         | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Растяжка, развитие гибкости -1ч  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Эквилибристика                                                            | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушная гимнастика на трапеции - 2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушные полотна-2ч<br>Итоговое занятие                                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Воздушное Кольцо -2ч<br>Общая физическая подготовка - 1ч                  | 3          | -         | 3          |
|  |  | Общая физическая подготовка - 2ч<br>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<br><br>“Общая физическая подготовка” Ю.И.Гришина, Феникс, 2010<br><br>“Гимнастика и методика ее преподавания”.под редакцией Н.К.Меньшиковой, С.Петербург, Издательство РГПУ им.Герцена 1998<br>“Воздушная гимнастика” И.Сиренко, Москва, Искусство, 1976 | “Веселая физкультура для детей и их родителей”, О.Б.Казина, Академия развития ВКТ,2008<br><br>“Физическое развитие и здоровье” Л.В.Яковлева,Р.А.Юдина,Владос,2014<br>“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<br>“С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева,2009 Методическое пособие                                                                                                                                                                    | “Питание спортсменов” О.О..Борисова ,Учебно методическое пособие,2006<br>“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<br>“Воздушная гимнастика”<br>И.Сиренко, Москва,<br>Искусство, 1976                                 |                                                                                                           |
| Плакаты                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                                           |
| Видеофильмы                                                                                                                                                                                                                                                              | Документальный фильм<br>“Воздушный полет” 2014,<br>видеозаписи выступлений<br>воздушных гимнастов и<br>эквилибристов. | Цикл телепередач “Легенды<br>цирка” Э.Запашный                                                            |
| Фотографии                                                                                                                                                                                                                                                               | Фотографии и иллюстрации<br>из книги “Воздушная<br>гимнастика” И.Сиренко,<br>Москва, Искусство, 1976                  |                                                                                                           |
| Презентации                                                                                                                                                                                                                                                              | ”                                                                                                                     |                                                                                                           |
| Раздаточный материал<br>(дидактические карточки,<br>образцы работ, алгоритм<br>выполнения заданий,<br>памятки и др.)                                                                                                                                                     |                                                                                                                       |                                                                                                           |
| <b>Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                       |                                                                                                           |
| Методики психолого-<br>педагогической диагностики<br>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<br>освоения учащимися<br>образовательной программы<br>и социально-<br>психологического развития  | Игры- ГМ Кондратенко<br>«танцы и игры для<br>детей» институт развития<br>образование<br><br>смена, 2009г. |
| Памятки для детей и<br>родителей                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       | Памятка для родителей по<br>организации правильного<br>режима питания с учетом<br>тренировочного процесса |
| <b>Материалы по работе с детским коллективом</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                           |
| Методичка педагогической<br>диагностики коллектива <ul style="list-style-type: none"> <li>● анкеты</li> <li>● тесты</li> </ul>                                                                                                                                           | О.В.Хухлаева<br>“Практические материалы<br>для работы с детьми”<br>Генезис, Москва, 2006                              | О.В. Хухлаева<br>«практические материалы<br>для работы с детьми. Игры,<br>упражнения, сказки.»            |

|                                                                                                                                                                                                                                           |  |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <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 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:<br>Современный танец                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            | педагог :                                                  |                                                       | №<br>группы                                                      | Год<br>обучения               | Дата<br>заполнения                     |                                                       |                |
| <b>№. ФИО<br/>обучающегося</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <i><b>Знание и понимание терминологии,<br/>умение воспроизводить на слух<br/>движения, характер исполнения<br/>хореографии, участие в показах.</b></i> |                                                              |                                            |                                                            |                                                       | <i><b>Параметры социально-<br/>психологического развития</b></i> |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Опы<br>т<br>осво<br>ения<br>теор<br>ии                                                                                                                 | Опыт<br>освоен<br>ия<br>практи<br>ческой<br>деятел<br>ьности | Опыт<br>творче<br>ской<br>деятел<br>ьности | Опыт<br>социал<br>ьно-<br>значи<br>мой<br>деятел<br>ьности | <b>Об<br/>ща<br/>я<br/>сум<br/>ма<br/>бал<br/>лов</b> | Восп<br>итан<br>ност<br>ь                                        | Комм<br>уника<br>тивно<br>сть | Эмоц<br>ионал<br>ьный<br>комп<br>онент | <b>Об<br/>ща<br/>я<br/>сум<br/>ма<br/>бал<br/>лов</b> | Примеча<br>ния |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
| <b>ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |
| <b>УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В<br/>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> |                                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                            |                                                       |                                                                  |                               |                                        |                                                       |                |

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (Может применяться при дистанционном формате обучения)

[illegible]