**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

***Название программы*:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа воздушная гимнастика на полотнах «В облаках»

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Возраст учащихся:*** 8-16 лет

***Срок обучения:*** 6 лет

***Особенности состава обучающихся:*** постоянный

***Форма обучения:*** очная

***По степени авторства:*** модифицированная

***По уровню содержания:*** ознакомительная

***По срокам реализации:*** долгосрочная

В ее основе лежат нормативные документы:

* Конституция РФ;
* Конвенция ООН о правах ребенка;
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование». Министерство Просвещения Российской Федерации 2019 г.;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минбрнауки России) от 9 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
* Устав МАОУ «Томский Хобби-центр».

Данная программа составлена с учётом рекомендаций современной методической литературы (Л.Н.Буйлова, Е.А.Воронина, Е.Б.Евладова, С.В.Кочнева и др.).

Модифицированная дополнительная образовательная программа «В облаках» составлена на основе:

1. Программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики, авторы:

Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР

Полухина Т.Г.- вице- президент Федерации фитнес-аэробики России по развитию

образовательных программ, к.п.н., мастер спорта СССР.

Козырев В.С. – исполнительный директор Федерации фитнес-аэробики России, МСМК

Андреева С.В – методист Федерации фитнес-аэробики России.

Морозова О.Л.- методист Федерации фитнес-аэробики России, КМС

Лёвкин А.А- методист Федерации фитнес-аэробики России, МСМК.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программой предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся обучающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного развития личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Программа ориентирована на социальное развитие обучающегося, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

Воздушная гимнастика на полотнах – один из зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Воздушная гимнастика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений.

Элементы воздушной гимнастики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной и воздушной гимнастики.

Потребность обучающегося в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями воздушной гимнастики помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Даже если в результате занятий воздушной гимнастики обучающийся не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Для обучающегося рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 7-8 лет). Если начинать занятия воздушной гимнастикой позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее.

**Новизна программы**, Направление воздушной акробатики на полотнах само по себе является новым направлением в этом виде спорта, хотя возникло оно в 1959 году в цирке, но в течении многих десятилетий было не востребовано. Всего лишь 4-5 лет назад оно набрало популярность и сегодня число его приверженцев неуклонно растет. В Томске акробатика на полотнах также становится востребованным направлением в акробатике, но в образовательных учреждениях дополнительного образования его практически нет. Кроме того, новизна данной программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению обучающихся не только элементам воздушной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной гимнастики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства.

**Актуальность программы** заключается в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей в занятии спортом. Современные обучающиеся много времени проводят за компьютерами, из-за чего у них возникают проблемы со здоровьем. Приходя в объединение Воздушной гимнастики на полотнах, у обучающихся остается меньше времени на праздное времяпрепровождение. Данная программа востребована среди обучающихся и их родителей, о чем свидетельствуют ежегодные осенние наборы. Ее актуальность также основана на социальном заказе муниципального образования, заинтересованного в реализации программ со здоровьезберегающими технологиями.

**Педагогическая целесообразность программы** обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения. Недостаточная двигательная активность в общеобразовательных школах делает дополнительные занятия в секциях и спортивных кружках просто необходимыми. Система дополнительного образования, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание. Поэтому комфортные условия в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения – важно для социальной защищенности, формирования здорового образа жизни

Воздушная гимнастика – это взаимодополняемая система специально подобранных физических упражнений, методов, приемов, которые способствуют функционированию всех систем организма с максимальной эффективностью при физических нагрузках.

Данная программа разработана на идеи доступности, массовости, физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, используя при этом здоровьесберегающие технологии, направлена на овладение занимающимися основами воздушной акбатике, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

**Цель программы:** формирование устойчивой мотивации и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, бережного отношения к собственному здоровью, посредством занятий воздушной акробатикой на полотнах.

**Задачи программы:**

*Обучающие задачи*

1. Сохранить и укрепить здоровье, развить физические качества обучающихся и необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, координации движения, сохранение равновесия;
2. Повысить уровень функциональной подготовленности;
3. Освоить допустимые тренировочные нагрузки, необходимые для занятий акробатикой на полотнах;

*Воспитательные задачи*

1. Сформировать межличностные отношения в группе обучающихся;
2. Сформировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
3. Сформировать чувства партнерства, требующей наличия межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы.
4. Создать стойкий интерес к занятиям, определить избранный вид акробатики, воспитать спортивный характер;

*Развивающие задачи*

1. Развить творческие способности обучающихся, духовного, нравственного совершенствования;
2. Расширить двигательный опыт посредством использования и освоения специальных физических упражнений, связанных с акробатикой на полотнах;
3. Всесторонне развить физические качества обучающихся, повысить уровень культуры движений, овладеть техникой выполнения акробатических элементов, упражнений, комбинаций, соответствующих воздушной акробатике на полотнах,
4. Способствовать приобретению соревновательного опыта.

**Отличительные особенности программы.** Отличительными особенностями данной программы от существующих можно считать то, что в ней задействованы совершенно новые для Хобби-центра и для учреждений дополнительного образования Томска снаряды: два полотна, шириной от 1 до 1,5 метров и длиной до 9 метров. Ткань, из которой производят данный снаряд, может быть разной по способности к растягиванию. Кроме того, в данной программе предусмотрен новый комплекс упражнений и во время тренировки в работу включены практически все группы мышц, ни одно занятие не заставит работать такое количество скелетных мышц. Занятия на полотнах отлично формируют правильную осанку. Растяжка на полотнах гораздо эффективнее, чем растяжка на полу. За счет того, что тело находится на весу, уровень растягивания не ограничен полом. Обучающийся может опускаться под весом собственного тела все ниже, пол не является ограничителем

**Сроки реализации** программы. Продолжительность образовательного процесса составляет 6 лет.

Подготовка спортсменов в воздушной акробатике на полотнах – делится на несколько этапов, имеющих свои специфические особенности:

***Спортивно-оздоровительный этап******(СО):*** в группу зачисляются обучающиеся, имеющие разрешение врача на занятия. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы и направлен на разностороннюю физическую подготовку, знакомство с основами техники фитнес-аэробики, элементами художественной гимнастики, элементами спортивной акробатики, а так же элементами воздушной гимнастики, где движения такого рода имеют аэробный характер, воздействуя на звенья тела и мышечные группы, они способствуют развитию эластичности опорно-двигательного аппарата, стимулируют развитие физических качеств. Основной задачей этапа является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности. Этот этап рассчитан на 2 года обучения.

***Этап начальной подготовки (НП):*** На этом этапе также проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в воздушной гимнастики, выявление способностей обучающихся к занятиям, выполнение контрольных нормативов. Этот этап рассчитан на 2 года обучения.

***Учебно-тренировочный этап (УТ):*** группы занимающихся на этом этапе комплектуются из числа одаренных и способных к воздушной гимнастике обучающихся, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Основная задача данного этапа - специализация и углубленная тренировка в избранной дисциплине. Этот этап рассчитан на 2 года обучения.

*Задачи по годам обучения*

*Первый год*

* сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
* развить гибкость, координацию движений, ловкость, силу;
* повысить уровень физической подготовленности;
* воспитать чувства партнерства, коммуникативные способности;
* сформировать навыки самосовершенствования.

*Второй год*

* сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом,
* освоить техники выполнения соответствующих акробатических элементов;
* расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
* повысить уровень физической подготовленности;
* воспитать межличностные отношения в группе обучающихся.

*Третий год*

* развить гибкость, координацию, силу, выносливость;
* развить быстроту и качества выполнения акробатических элементов;
* повысить уровень функциональной подготовленности, освоить допустимые тренировочные нагрузки;
* воспитать спортивный характер и межличностное доверие в группе, способы договоренности и формы согласия действовать вместе;
* сформировать навыки самоконртоля.

*Четвёртый год*

* развить быстроту и качество выполнения акробатических элементов;
* развить творческие способности, духовное, нравственное совершенствование;
* сформировать согласованное общее действие и общий темп выполнения работы в группе.

*Пятый год*

* всестороннее развить физические качества обучающихся, повысить уровень культуры движений, овладеть техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобрести соревновательный опыт;
* повысить уровень функциональной подготовленности, освоить допустимые тренировочные нагрузки;
* сформировать чувство партнерства, требующее наличие межличностного доверия в группе, способы договоренности и формы согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работ.

*Шестой год*

* всестороннее развить физические качества обучающихся, повысить уровень культуры движений, овладеть техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобрести соревновательный опыт;
* воспитать спортивный характер и межличностное доверие в группе, способы договоренности и формы согласия действовать вместе.

**Возрастной состав** обучающихся - 8-16 лет.

**Психолого-педагогические особенности возрастной категории учащихся**

На этапе ***Спортивно-оздоровительном***, (8-10 лет) при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у обучающихся этого возраста сердечно-сосудистая система обладает достаточной устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. На ***Этапе начальной подготовки*** надо иметь в виду, что обучающиеся этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 12-13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. При построении тренировочного процесса на ***Учебно-тренировочном этапе***, т.е. на пятом году обучения, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у обучающихся 13-14 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности. В возрасте 15-16 лет у обучающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

**Форма занятий, режим и продолжительность занятий.** Форма обучения по программе – очная. С учётом возраста учащихся, направленности программы и в соответствии с рекомендациями СанПиНа 2.4.4.3172-14(от 04.07.2014 №41) занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 мин.) на первом и втором этапах (Спортивно-оздоровительном и Этапе начальной подготовки). На третьем этапе подготовки (Учебно-тренировочном) занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 мин.) Виды занятий - практические, теоретические и комбинированные. Программа совмещает в себе несколько форм занятий:

* групповую;
* фронтальную;
* индивидуально-групповую.

**Количество занятий и учебных часов в неделю.** При нагрузке 4 часа в неделю на первом и втором этапах, т.е. по 2 года каждый, объем часов по программе составляет 144 часа за каждый год обучения. При нагрузке 6 часов в неделю на третьем этапе, т.е. по 2 учебных года, объем часов по программе составляет 216 часов за каждый год обучения. Общий объем часов по программе составляет1008 часов

**Количество учащихся в объединении, их возрастные категории.** Количество учащихся в группе – 9 человек.

**Особенности набора детей.** Прием на обучение на данную программу проводится на условиях, определенных Уставом МАОУ «Томский Хобби-центр» и в соответствии с законодательством РФ (ч. 5 ст. 55 Федерального закона № 273-ФЗ), т.е. по предварительному отбору, направленному на выявление лиц, которые по своим способностям, качествам организма и личности наиболее подходят к программе. *Зачисление* в группы производится по начальным физическим данным.

**Ожидаемые результаты:**

***Первый год обучения***

*Уметь*

* Подтягиваться в висе на перекладине;
* Выполнять в висе сгибание туловища на 90º «Углы»;
* Выполнять прыжок в длину толчком двумя с места;
* Выполнять кувырок вперёд;
* Выполнять кувырок назад;
* Выполнять «Колесо»;
* Выполнять стойка на руках (у опоры);
* Выполнять мост;
* Выполнять шпагат на полу;
* Выполнять хват на полотне с замком;
* Выполнять хват на полотне без замка;
* Выполнять замок на ноге/ногах;
* Выполнять мексиканку на замках;
* Выполнять Крокодил;
* Выполнять Затяжку;

*Развить*

* Чувства партнерства;
* Коммуникативные способности;
* Познавательный интерес;
* Желание заниматься спортом.

***Второй год***

*Уметь*

* Выполнять сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье;
* Выполнять подтягивание в висе на перекладине;
* Выполнять в висе сгибание туловища на 90º «Углы»;
* Выполнять прыжок в длину толчком двумя с места;
* Выполнять фламинго;
* Выполнять выход в шпагат;
* Выполнять Коробочку;
* Выполнять Бабочку;
* Выполнять Переворот;
* Выполнять Ножницы;

*Развить*

* Межличностные отношения;
* Познавательный интерес и желание заниматься спортом.

***Третий год***

*Уметь*

* Выполнять отжимания от гимнастической скамейки;
* Выполнять подтягивание в висе на перекладине;
* Выполнять угол 90º;
* Выполнять прыжки в длину толчком двумя с места;
* Выполнять обрыв в перед;
* Выполнять обрыв назад;
* Выполнять летучую мышь;

*Воспитать*

* Спортивный характер;
* Межличностное доверие в группе;

*Знать*

* Способы договоренности и формы согласия действовать вместе.

***Четвёртый год***

*Уметь*

* Выполнять выход в каплю;
* Выполнять позицию «Стелла»;
* Выполнять переворот из позиции Стелла;
* Выполнять позицию Скорпион;
* Выполнять отжимания от гимнастической стенки;
* Выполнять подтягивание в висе на перекладине;
* Выполнять Угол 90º;
* Выполнять прыжки в длину толчком двумя с места;

*Воспитать*

* Согласованное общее действие и общий темп выполнения работы в группе

***Пятый год***

*Уметь*

* Выполнять сгибание и разгибание рук в стойке у опоры;
* Выполнять отжимания 10 раз на время;
* Выполнять сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время;
* Выполнять прыжок в глубину – в темпе прыжка в высоту;
* Выполнять квадрат;
* Выполнять скольжения;
* Выполнять кувырки;
* Совершенствовать техники выполнения выученных элементов;
* Выполнять усложнение выученных элементов и связок;

*Знать*

* Новые элементы в соответствии с изменением требований к составлению упражнений и правил соревнований;

*Воспитать*

* Чувства партнерства, требующие наличия межличностного доверия в группе;
* Умение развивать в себе способы договоренности и формы согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы.

 ***Шестой год***

*Уметь*

* Совершенствовать техники выполнения выученных элементов;
* Составлять связки из 2-3 элементов;
* Усложнять выученных элементов;

*Воспитать*

* Чувства партнерства, требующие наличия межличностного доверия в группе;
* Умение развивать в себе способы договоренности и формы согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы;

*Знать*

* Новые элементы в соответствии с изменением требований к составлению упражнений и правил соревнований.

***Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
| *Общие параметры для всех годов обучения* |
| 1 | Ловкость | Большие сложности в управлении движениями в пространстве и времени | Затруднение в возможности управления движениями в пространстве и времени | Возможность управления движениями в пространстве и времени |
| 2 | Сила | Сила не соответствует возрасту  | Сила не совсем соответствует возрасту  | Сила соответствует возрасту и степени подготовленности |
| 3 | Координация движений  | Скованность и затрудненность в движениях, не правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе | Небольшая скованность в движениях, правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе | Точность и ловкость в движениях, правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе |
| 4 | Гибкость | Плохая подвижность суставов, слабая гибкость позвоночника | Некоторая затрудненность в подвижности суставов, гибкости позвоночника | Мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения |
| 5 | Шпагат | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| 6 | Мост | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| *Параметры 1 года обучения* |
| 1 | Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье | Мальчики - 6Девочки - 4 | Мальчики - 8Девочки - 6 | Мальчики - 10Девочки - 8 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине | Мальчики - 1Девочки - 0 | Малчики - 2Девочки - 1 | Мальчики - 3Девочки - 2 |
| 3 | В висе сгибание туловища на 90º «Углы» | Мальчики - 6Девочки - 4 | Мальчики - 8Девочки - 6 | Мальчики - 10Девочки - 8 |
| 4 | Прыжок в длину толчком двумя с места | Мальчики - 50Девочки - 50 | Мальчики - 100Девочки - 100 | Мальчики - 130Девочки - 130 |
| 5 | Бег 20 метров с высокого старта | Мальчики - 2Девочки - 2 | Мальчики - 3Девочки - 3 | Мальчики – 4,6Девочки – 4,8 |
| 6 | Отжимание в стойке на руках у опоры | Мальчики – 3Девочки – 0 | Мальчики – 4Девочки – 1 | Мальчики – 5Девочки – 2 |
| 7 | 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время | Мальчики – 4 за 15 сек.Девочки – 2 за 15 сек | Мальчики – 6 за 15 сек.Девочки – 4 за 15 сек | Мальчики – 8 за 15 сек.Девочки – 6 за 15 сек |
| 8 | Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх | Мальчики – 100/20Девочки – 100/10 | Мальчики – 100/30Девочки – 100/20 | Мальчики – 100/40Девочки – 100/30 |
| 9 | Прыжок вверх с поворотом | Мальчики – 180ºДевочки – 180º | Мальчики –300ºДевочки – 300º | Мальчики – 360ºДевочки – 360º |
| 10 | Прыжки вверх с поворотом на 180º | Мальчики – 1Девочки – 1 | Мальчики – 2Девочки – 2 | Мальчики – 3Девочки – 3 |
| 11 | Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| 12 | Удержание ноги вперед и в сторону под углом | Мальчики – 30ºДевочки – 30º | Мальчики – 45ºДевочки – 45º | Мальчики – 50ºДевочки – 50º |
| *Параметры 2 года обучения* |
| 1 | Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье | Мальчики - 8Девочки - 6 | Мальчики - 10Девочки - 8 | Мальчики - 12Девочки - 10 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине | Мальчики - 2Девочки - 1 | Мальчики - 3Девочки - 2 | Мальчики - 5Девочки - 3 |
| 3 | В висе сгибание туловища на 90º «Углы» | Мальчики - 8Девочки - 6 | Мальчики - 10Девочки - 8 | Мальчики - 12Девочки - 10 |
| 4 | Прыжок в длину толчком двумя с места | Мальчики - 100Девочки - 95 | Мальчики - 120Девочки - 120 | Мальчики - 140Девочки - 135 |
| 5 | Бег 20 метров с высокого старта | Мальчики – 2,5Девочки – 2,8 | Мальчики – 3,5Девочки – 3,8 | Мальчики – 4,5Девочки – 4,8 |
| 6 | Отжимание в стойке на руках у опоры | Мальчики – 4Девочки – 1 | Мальчики – 5Девочки – 2 | Мальчики – 6Девочки – 3 |
| 7 | 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время | Мальчики – 4 за 14 сек.Девочки – 2 за 14 сек | Мальчики – 6 за 14 сек.Девочки – 4 за 14 сек | Мальчики – 8 за 14 сек.Девочки – 6 за 14 сек |
| 8 | Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх | Мальчики – 100/30Девочки – 100/20 | Мальчики – 100/40Девочки – 100/30 | Мальчики – 100/50Девочки – 100/40 |
| 9 | Прыжок вверх с поворотом | Мальчики – 180ºДевочки – 180º | Мальчики –300ºДевочки – 300º | Мальчики – 360ºДевочки – 360º |
| 10 | Прыжки вверх с поворотом на 180º | Мальчики – 2Девочки – 2 | Мальчики – 3Девочки – 3 | Мальчики – 5Девочки – 5 |
| 11 | Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| 12 | Удержание ноги вперед и в сторону под углом | Мальчики – 30ºДевочки – 30º | Мальчики – 45ºДевочки – 45º | Мальчики – 50ºДевочки – 50º |
| *Параметры 3 года обучения* |
| 1 | Отжимания от гимнастической стенки | Мальчики – 8Девочки – 6 | Мальчики – 12Девочки – 10 | Мальчики – 15Девочки – 13 |
| 2 | Удержание ноги вперед и в сторону под углом | Мальчики - 25Девочки – 20 | Мальчики – 35Девочки – 30 | Мальчики – 55Девочки – 60 |
| 3 | Наклон вперед до касания | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| 4 | Прыжок вверх с поворотом на 180º | Мальчики – 4Девочки – 4 | Мальчики – 5Девочки – 5 | Мальчики – 7Девочки – 7 |
| 5 | Прыжок вверх с поворотом в градусах | Мальчики – 350Девочки – 350 | Мальчики – 400Девочки – 400 | Мальчики – 450Девочки – 450 |
| 6 | Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх | Мальчики – 100/20Девочки – 100/10 | Мальчики – 100/40Девочки – 100/30 | Мальчики – 100/60Девочки – 100/50 |
| 7 | 10 складок из положения лежа на спине на время | Мальчики – 8Девочки – 8 | Мальчики – 10Девочки – 10 | Мальчики – 14Девочки – 14 |
| 8 | 10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время | Мальчики – 8Девочки – 8 | Мальчики – 10Девочки – 10 | Мальчики – 14Девочки – 14 |
| 9 | Отжимание в стойке на руках у опоры | Мальчики – 5Девочки – 2 | Мальчики – 6Девочки – 3 | Мальчики – 7Девочки – 4 |
| 10 | Бег 20 метров с высокого старта | Мальчики – 5Девочки – 20 | Мальчики – 4,5Девочки – 15 | Мальчики – 4,3Девочки – 13 |
| 11 | Прыжки в длину толчком двумя с места | Мальчики – 100Девочки – 90 | Мальчики – 140Девочки – 130 | Мальчики – 150Девочки – 140 |
| 12 | Угол 90º | Мальчики – 10Девочки – 8 | Мальчики – 12Девочки – 10 | Мальчики – 14Девочки – 12 |
| 13 | Подтягивание в висе на перекладине | Мальчики – 2Девочки – 1 | Мальчики – 3Девочки – 2 | Мальчики – 4Девочки – 3 |
| Параметры 4 года обучения |
| 1 | Отжимания от гимнастической стенки | Мальчики – 10Девочки – 8 | Мальчики – 15Девочки – 13 | Мальчики – 18Девочки – 15 |
| 2 | Удержание ноги вперед и в сторону под углом | Мальчики – 35Девочки – 40 | Мальчики – 55Девочки – 60 | Мальчики – 65Девочки – 70 |
| 3 | Наклон вперед до касания | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| 4 | Прыжок вверх с поворотом на 180º | Мальчики – 4Девочки – 4 | Мальчики – 5Девочки – 5 | Мальчики – 7Девочки – 7 |
| 5 | Прыжок вверх с поворотом в 360º градусах | Мальчики –0Девочки –0 | Мальчики – 1Девочки – 1 | Мальчики – 2Девочки – 2 |
| 6 | Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх | Мальчики – 100/20Девочки – 100/10 | Мальчики – 100/40Девочки – 100/30 | Мальчики – 100/60Девочки – 100/50 |
| 7 | 10 складок из положения лежа на спине на время | Мальчики – 8Девочки – 8 | Мальчики – 10Девочки – 10 | Мальчики – 13Девочки – 13 |
| 8 | 10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время | Мальчики – 8Девочки – 8 | Мальчики – 10Девочки – 10 | Мальчики – 14Девочки – 14 |
| 9 | Отжимание в стойке на руках у опоры | Мальчики – 5Девочки – 3 | Мальчики – 7Девочки – 4 | Мальчики – 8Девочки – 5 |
| 10 | Бег 20 метров с высокого старта | Мальчики – 5Девочки – 20 | Мальчики – 4,5Девочки – 17 | Мальчики – 4,2Девочки – 15 |
| 11 | Прыжки в длину толчком двумя с места | Мальчики – 130Девочки – 120 | Мальчики – 150Девочки – 140 | Мальчики – 170Девочки – 150 |
| 12 | Угол 90º | Мальчики – 12Девочки – 10 | Мальчики – 14Девочки – 12 | Мальчики – 16Девочки – 14 |
| 13 | Подтягивание в висе на перекладине | Мальчики – 3Девочки – 2 | Мальчики – 4Девочки – 3 | Мальчики – 6Девочки – 4 |
| *Параметры 5 года обучения* |
| 1 | Отжимание от гимнастической скамейки | Мальчики – 20Девочки – 15 | Мальчики – 25Девочки – 20 | Мальчики – 32Девочки – 25 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине | Мальчики – 6Девочки – 4 | Мальчики – 9Девочки – 6 | Мальчики – 11Девочки – 7 |
| 3 | Углы 90º | Мальчики – 15Девочки – 12 | Мальчики – 22Девочки – 20 | Мальчики – 24Девочки – 22 |
| 4 | Прыжки в длину толчком двумя с места | Мальчики –150Девочки – 120 | Мальчики –190Девочки –150 | Мальчики – 210Девочки – 190 |
| 5 | Бег – 20 метров с высокого старта | Мальчики –5Девочки –6 | Мальчики – 4Девочки – 5 | Мальчики – 3,6Девочки – 4 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в стойке у опоры | Мальчики – 8Девочки – 6 | Мальчики – 10Девочки – 8 | Мальчики – 14Девочки – 10 |
| 7 | Отжимания 10 раз на время | Мальчики – 8Девочки – 8 | Мальчики – 10Девочки – 10 | Мальчики – 12Девочки – 12 |
| 8 | Сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время | Мальчики –6Девочки – 6 | Мальчики – 8Девочки – 8 | Мальчики – 10Девочки – 10 |
| 9 | Прыжок в глубину – в темпе прыж. в высоту | Мальчики – 150/80Девочки – 150/70 | Мальчики – 150/90Девочки – 150/80 | Мальчики – 150/100Девочки – 150/90 |
| 10 | Прыжок вверх с поворотом | Мальчики – 530ºДевочки – 530º | Мальчики – 600º Девочки – 600º | Мальчики – 630ºДевочки – 630º |
| 11 | Прыжки с поворотом на 360º в темпе | Мальчики – 3Девочки – 3 | Мальчики – 4Девочки – 4 | Мальчики – 5Девочки – 5 |
| 12 | Складка ноги врозь сидя на полу | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| 13 | Удержание ноги вперед, в сторону, назад под углом | Мальчики – 70Девочки – 60 | Мальчики – 90Девочки – 70 | Мальчики – 100Девочки – 90 |
| *6 год обучения* |
| 1 | Отжимание от гимнастической скамейки | Мальчики – 34Девочки – 27 | Мальчики – 40Девочки –30 | Мальчики –48 Девочки –37 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине | Мальчики – 13Девочки –9 | Мальчики –17 Девочки –12 | Мальчики – 20Девочки –15 |
| 3 | Углы 90º | Мальчики – 27Девочки –25 | Мальчики – 30Девочки –27 | Мальчики – 35Девочки –32 |
| 4 | Прыжки в длину толчком двумя с места | Мальчики – 230Девочки –210 | Мальчики – 250Девочки –220 | Мальчики – 270Девочки –235 |
| 5 | Бег – 20 метров с высокого старта | Мальчики – 3,4Девочки –4 | Мальчики –3,2 Девочки –3,8 | Мальчики – 3,1Девочки –3,6 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в стойке у опоры | Мальчики – 10Девочки –8 | Мальчики – 12Девочки –10 | Мальчики –14 Девочки –12 |
|  7 | Отжимания 10 раз на время | Мальчики – 16Девочки –14 | Мальчики – 18Девочки –15 | Мальчики – 20Девочки –16 |
| 8 | Сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время | Мальчики –12Девочки –12 | Мальчики – 15Девочки –15 | Мальчики – 18Девочки –18 |
| 9 | Прыжок в глубину – в темпе прыж. в высоту | Мальчики –150/100 Девочки –150/900 | Мальчики –150/110 Девочки –150/100 | Мальчики – 150/120Девочки –150/110 |
| 10 | Прыжок вверх с поворотом | Мальчики –6300 Девочки –6300 | Мальчики – 7200Девочки –7200 | Мальчики – 9800Девочки –9800 |
| 11 | Прыжки с поворотом на 360º в темпе | Мальчики – 5Девочки –5 | Мальчики – 6Девочки –6 | Мальчики – 7Девочки –7 |
| 12 | Складка ноги врозь сидя на полу | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| 13 | Удержание ноги вперед, в сторону, назад под углом | Мальчики – 100Девочки –90 | Мальчики – 115Девочки –100 | Мальчики – 120Девочки –105 |

Педагог оценивает визуально, используя методы наблюдения и контрольного тестирования.

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

Данные заносятся в индивидуальные диагностические карты, предназначенные для проведения промежуточной аттестации.

 **Формы подведения итогов реализации программы**

В соответствии с Федеральным законом №273, ч.1 ст. 58, ч. 2 ст.30 и приказами МАОУ «Томский Хобби-центр» в данной программе разработаны формы промежуточной аттестации, а также контроль за реализацией.

*Формы и методы**оценивания результатов*:

* промежуточная аттестация – диагностика по параметрам;
* открытое занятие;
* сдача нормативов;
* мероприятие;

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | Форма аттестации/контроля |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| 1. ***год обучения***
 |
| 1 | Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике | 2 | 1 | 1 | Обсуждение |
| 2 | Растяжка  | 25 | 1 | 24 | Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация |
| 3 | Индивидуальная работа | 35 | 1 | 34 | Дуэль |
| 4 | Силовая подготовка | 50 | 1 | 49 | Промежуточная аттестация, промежуточная аттестация. Сдача нормативов,  |
| 5 | Полотна | 32 | 1 | 31 | Дуэль, открытый урок |
| 6 | Итого | 144 5 139 | Конкурс, соревнования, промежуточная аттестация |
| ***2 год обучения*** |
| 1 | Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике | 2 | 1 | 1 | Обсуждение |
| 2 | Растяжка  | 30 | 1 | 29 | Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация |
| 3 | Индивидуальная работа | 25 | 1 | 24 | Дуэль |
| 4 | Силовая подготовка | 40 | 1 | 39 | Промежуточная аттестация, итоговая аттестация Сдача нормативов,  |
| 5 | Полотно | 47 |  | 47 | Дуэль, открытый урок |
| 6 | Итого  | 144 4 140 | Промежуточная аттестация. Соревнование |
| ***3 год обучения*** |
| 1 | Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике | 1 | 1 |  | Обсуждение |
| 2 | Растяжка  | 25 | 1 | 24 | Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация |
| 3 | Индивидуальная работа | 35 | 1 | 34 | Дуэль |
| 4 | Силовая подготовка | 35 | 1 | 34 | Промежуточная аттестация, Сдача нормативов,  |
| 5 | Полотно | 48 |  | 48 | Дуэль, открытый урок |
| 6 | Итого  | 144 4 140 | Промежуточная аттестация. Соревнование. Сдача нормативов. |
| ***4 год обучения*** |
| 1 | Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике | 2 | 1 | 1 | Обсуждение |
| 2 | Растяжка  | 30 | 1 | 29 | Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация |
| 3 | Индивидуальная работа | 35 | 1 | 34 | Дуэль |
| 4 | Силовая подготовка | 30 | 1 | 29 | Промежуточная аттестация, итоговая аттестация Сдача нормативов,  |
| 5 | Полотно | 47 |  | 47 | Дуэль, открытый урок |
| 6 | Итого | 144 4 140 | Конкурс, соревнования, промежуточная аттестация |
| *5 года обучения* |
| 1 | Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике | 2 | 1 | 1 | Обсуждение |
| 2 | Растяжка  | 55 | 1 | 54 | Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация |
| 3 | Индивидуальная работа | 47 | 1 | 46 | Дуэль |
| 4 | Силовая подготовка | 65 | 1 | 64 | Промежуточная аттестация, Сдача нормативов,  |
| 5 | Полотно | 47 | 1 | 46 | Дуэль |
| 6 | Итого | 216 5 211 | Конкурс, соревнования, промежуточная аттестация |
| *6 год обучения* |
| 1 | Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике | 2 | 1 | 1 | Обсуждение |
| 2 | Растяжка | 60 | 1 | 59 | Контрольный срез,открытый урок, промежуточная аттестация |
| 3 | Индивидуальная работа | 47 | 1 | 46 | Дуэль |
| 4 | Силовая подготовка | 60 | 1 | 59 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. |
| 5 | Полотно | 47 | 1 | 46 | Дуэль |
|  | итого | 216 5 41 | Конкурс, соревнования, промежуточная аттестация |

**СОДЕРЖАНИЕ**

***1 год обучения***

**Теоретическая подготовка**

**Тема №1** «Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации» (влияние физической культуры в поддержании здоровья молодого поколения, режим дня, гигиена тела).

**Тема №2**«Правила Техники безопасности при занятиях видом спорта акробатика» (правила т.б. до и после занятий, правила поведения в спортивном зале, правили т.б. при выполнении акробатических упражнений).

**Тема№4** «Оборудование инвентарь и экипировка в виде спорта воздушная гимнастика»(оборудование и инвентарь, используемые при занятиях спортивной акробатикой, правила пользования инвентарем, спортивная одежда для занятий спортивной акробатикой и выступлений).

**Практическая подготовка**

**1. Общеразвивающие упражнения без предметов**

 Упражне­ния для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вра­щения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения вы­полняются на месте и в движении.

 Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – накло­ны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – подни­мание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с до­полнительными пружинящими движениями.

1. **Упражнения на растяжку и гибкость**

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый полушпагаты. Мост из положения лежа.

1. **Упражнения на силовую подготовку**

Прыжок в длину толчком двумя, отжимания от гимн. скамейки, подтягивания в висе на перекладине, в висе сгибание туловища на перекладине "углы. Бег 20 метров с высокого старта

1. **Индивидуальная работа**

Высокое равновесие согнув ногу вперед (ласточка) и в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках махом (у опоры), стойка на руках опускание в мост (перекидка вперед).

1. **Полотно**

Вис на полотне. Хват на полотне с замком, хват на полотне без замка, крокодил, затяжка.

 ***2 год обучения***

**Теоретическая подготовка**

**Тема №1** «Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации» (влияние физической культуры в поддержании здоровья молодого поколения, режим дня, гигиена тела).

**Тема №2** «История зарождения и развития вида спорта воздушная гимнастика».

**Тема №3** «Правила техники безопасности при занятиях видом спорта воздушная гимнастика» (правила т.б. при выполнении акробатических упражнений, правила т.б. при занятиях на гимнастических снарядах).

**Тема №4** «Оборудование инвентарь и экипировка в виде спорта воздушная гимнастика» (оборудование и инвентарь, используемые при занятиях спортивной акробатикой, правила пользования инвентарем, спортивная одежда для занятий воздушной гимнастики и выступлений).

**Тема №5** «Терминология вида спорта воздушная гимнастика» (определение направления движения, название основных и промежуточных положений туловища, рук, ног, определение основных терминов акробатических упражнений).

**Тема№6** «Спортивная этика и моральный облик спортсмена» (моральные качества, присущие гражданину России: добросовестное отношение к труду, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности).

**Практическая подготовка**

* 1. **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражне­ния для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вра­щения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения вы­полняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – накло­ны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – подни­мание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с до­полнительными пружинящими движениями.

* 1. **Упражнения на растяжку и гибкость**

Из положения сидя, ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый шпагаты. Мост из положения стоя.

* 1. **Индивидуальная работа**

Равновесие «ласточка», перекидка на 2 ноги, перекидка назад (девочки),стойка на голове, стойка на руках махом (обозначить).

* 1. **Силовая подготовка**

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье, подтягивание в висе на перекладине, в висе сгибание туловища на 900 «Углы», прыжок в длину толчком двумя с места

* 1. **Полотно**

Повторение упражнений первого года, выход в шпагат, коробочка, бабочка, переворот, ножницы.

**3 год обучения**

**Теоретическая подготовка**

**Тема №1 «Правила техники безопасности при занятиях видом спорта воздушная гимнастика»** (вводный инструктаж, правила техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, правила страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений, правила техники безопасности при парно-групповой работе).

**Тема №2 «Положения (регламент) спортивных соревнований по виду спорта воздушная гимнастика»** (структура и содержание положений спортивных соревнований, наименование спортивных соревнований, цели и задачи спортивных соревнований).

**Тема №3 «Первая помощь при травмах»** ( основные понятия, комплекс спасательных мероприятий).

**Тема №4 «Средства и методы воспитания волевых качеств»**  ( Определение понятия «воля», необходимость постановки перед собой четкой цели, преодоление трудностей, самообладание, упорство).

**Практическая подготовка**

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражне­ния для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вра­щения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения вы­полняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – накло­ны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – подни­мание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с до­полнительными пружинящими движениями.

1. **Упражнения на растяжку и гибкость**

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый шпагаты. Мост из положения стоя.

1. **Индивидуальная работа**

Повторение матери ала 2 года обучения. Перекидка назад в прямой шпагат, перекидка вперед на колени, перекидка вперед на одну ногу, затяжка в сторону, мост с поднятой ногой (девушки), угол ноги вместе, угол ноги врозь.

1. **Подкачка**

Отжимания от гимнастической скамейки, подтягивание в висе на перекладине, угол «900», прыжки в длину толчком двумя с места

1. **Полотно**

Повторение ранее изученного материала обрыв вперед, летучая мышь.

***4 год обучения***

**Теоретическая подготовка**

**Тема №1 «Правила техники безопасности при занятиях видом спорта воздушная гимнастика** (вводный инструктаж, правила техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, правила страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений, правила техники безопасности при парно-групповой работе)

**Тема № 2. «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»**

Личная гигиена: уход за ко­жей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособ­ности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Тема №3. «Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи»**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям спортивной акробатике.

**Практическая подготовка**

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражне­ния для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вра­щения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения вы­полняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – накло­ны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – подни­мание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с до­полнительными пружинящими движениями.

1. **Упражнения на растяжку и гибкость**

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый шпагаты. Мост из положения стоя.

1. **Индивидуальная работа**

Стойка на руках махом держать, перекидка вперед ,перекидка назад на одну и две ноги, стойка на груди или предплечьях, Затяжка в кольцо, крокодил на двух руках, стойка на руках толчком двух ног (держать).

1. **Силовая Подготовка**

Отжимания от гимнастической скамейки, подтягивание в висе на перекладине, угол «900», прыжки в длину толчком двумя с места

1. **Полотно**

Выход в каплю, Стелла, переворот из позиции Стелла, скорпион, стрела

***5 год обучения***

**Теоретическая подготовка**

**Тема №1 «Правила техники безопасности при занятиях видом спорта воздушная гимнастика»** (Вводный инструктаж, правила техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, правила страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений, правила техники безопасности при парно-групповой работе).

**Тема № 2. «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»**

Личная гигиена: уход за ко­жей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособ­ности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Тема №3. «Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи»**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям спортивной акробатике.

**Практическая подготовка**

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражне­ния для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вра­щения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения вы­полняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – накло­ны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – подни­мание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с до­полнительными пружинящими движениями.

1. **Упражнения на растяжку и гибкость**

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Правый, левый и прямой шпагаты с возвышения. Мост из положения стоя.

1. **Индивидуальная работа**

Арабская, крокодил на одной руке, стойка с поворотом на 1800, удержание ноги в сторону, вперед, назад под углом, совершенствование техники выполнения выученных упражнений

1. **Силовая подготовка**

Сгибание и разгибание рук у опоры, отжимания 10раз на время, сгибание и разгибание туловища в пол, лежа на спине 10 раз на время, прыжок в глубину-в темпе прыжок в высоту

1. **Полотно**

Квадрат, скольжения, кувырки на полотне вперед и назад, совершенствование техники ранее изученных элементов.

***6 год обучения***

**Теоретическая подготовка**

**Тема №1 «Правила техники безопасности при занятиях видом спорта воздушная гимнастика»**

Вводный инструктаж, правила техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, правила страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений, правила техники безопасности при парно-групповой работе

**Тема № 2. «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»**

Личная гигиена: уход за ко­жей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособ­ности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Тема №3. «Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи»**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям спортивной акробатике.

**Практическая подготовка**

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражне­ния для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вра­щения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения вы­полняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – накло­ны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – подни­мание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с до­полнительными пружинящими движениями.

1. **Упражнения на растяжку и гибкость**

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Правый, левый и прямой шпагаты с возвышения. Мост из положения стоя.

1. **Индивидуальная работа**

Совершенствование выученных элементов, перекидка через локти в шпагат, спичаг из угла в угол, крокодил на одной руке, арабская с одной рукой, перекидка через локти в шпагат, стойка с поворотом на 3600.

1. **Силовая подготовка**

Сгибание и разгибание рук у опоры, отжимания 10раз на время, сгибание и разгибание туловища в пол, лежа на спине 10 раз на время, прыжок в глубину-в темпе прыжок в высоту

1. **Полотно**

Совершенствование выученных элементов, составления связок из 2-3 элементов, усложнения ранее выученных элементов.

**Виды и компоненты спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Компоненты (подвиды) | Направленности работ |
| 1. | Физическая | Общефизическая | Повышение общей дееспособности |
| Специально-физическая | Развитие специальных физических качеств |
| Специально-двигательная | Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений на видах |
| 2. | Техническая | Предметная | Освоение техники базовых упражнений.Освоение техники учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности |
|  | Хореографическая | Освоение элементов классического, историко-бытового и народного танцев |
| Композиционно-исполнительская | Составление и отработка соревновательных программ |
| 3. | Психологическая | Базовая | Психологическое развитие, образование и обучение |
| К тренировкам | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам |
| К соревнованиям | Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации |
| 4. | Тактическая | Индивидуальная | Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения |
| Групповая | Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия акробатов |
| Командная | Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления |
| 5. | Теоретическая | Лекционная | Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в акробатике |
| В ходе практических занятий |
| Самостоятельная |
| 6. | Соревновательная | Соревнования | Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности |
| Модельные тренировки |
| Прикидки |

**Методическое обеспечение программы**

***Методы реализации программы:***

*Словесные методы - методы занимают ведущее место в системе методов обучения, позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед обучающимся проблемы и указать пути их решения:*

* Рассказ - предполагает устное повествовательное изложение содержания учебного материала. С педагогической точки зрения рассказ должен: обеспечивать идейно-нравственную направленность преподавания, содержать только достоверные и научно проверенные факты, включать достаточное количество ярких и убедительных примеров, фактов, иметь четкую логику изложения, быть эмоциональным, быть доступным, отражать элементы личной оценки и отношения учителя к излагаемым фактам, событиям. Поэтому для тренера рассказ является очень важным педагогическим методом, который он использует на каждой тренировке;
* Беседа - диалогический метод обучения, при котором учитель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учеников к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже изученного. Этот метод также очень востребован на тренировках.
* Дискуссия - стимулирование познавательного интереса, вовлечение учащихся в активное обсуждение разных научных точек зрения по той или иной проблеме, побуждение их к осмысливанию различных подходов к аргументации чужой и своей позиции.
* Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

*Наглядные методы - это такие методы, при которых усвоение материала обучающимися зависит от применения наглядных и технических средств. Наглядные методы затрагивают эмоционально-чувственное восприятие обучающихся. В педагогике наглядные методы, пожалуй, одни из самых древнейших:*

* Метод наблюдения — когда источником знаний становятся наблюдения: за явлениями, предметами, действиями. Лучше выбирать такие формы урока, которые дают возможность обучающимся осуществить реальное наблюдение за развитием действия, явления. Например демонстрация коротких роликов с выступлением воздушных акробатов;
* Иллюстративные — это использование различного рода иллюстраций: карточек, рисунков, плакатов, схем, графиков, таблиц и пр. Данный метод рекомендуется использовать на всех типах урока;
* Демонстрационные объединяют все виды демонстрации наглядного материала на уроке: видеосюжетов, кинофильмов, демонстрации приборов, опытов, технических установок. Современное оборудование позволяет расширить рамки демонстрационного метода обучения и дает возможность применять его на любом уроке: вне зависимости от формы и типа урока. Например, демонстрация коротких роликов с выступлением воздушных акробатов;
* Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

*Практические методы сводятся к целостным методам: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, расчлененным упражнениям, игровым методам, соревновательным методам:*

* Элементы воздушной гимнастики и спортивной акробатике;
* Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости.

**Формы организации деятельности:**

* Основной формой организации деятельности является групповое занятие. При такой форме педагог или тренер управляет учебно-познавательной деятельностью групп обучающихся на тренировке. Их можно подразделить на звеньевые, бригадные. Звеньевые формы обучения предполагают организацию учебной деятельности постоянных групп учащихся. При бригадной форме организуется деятельность специально сформированных для выполнения определенных заданий временных групп обучающихся. Деятельностью учебных групп тренер руководит как непосредственно, так и опосредованно через своих помощников - звеньевых и бригадиров, которых он назначает с учетом мнения учащихся;
* Фронтальная тренер управляет учебно-познавательной деятельностью всей группой, работающей над единой задачей. Он организует сотрудничество обучающихся и определяет единый для всех темп работы. Педагогическая эффективность фронтальной работы во многом зависит от умения тренера держать в поле зрения всю группу и при этом не упускать из виду работу каждого обучающегося. Ее результативность повышается, если тренеру удается создать атмосферу творческой коллективной работы, поддерживать внимание и активность. Однако фронтальная работа не рассчитана на учет их индивидуальных различий;
* Работа в парах, тройках, малых группах;
* Индивидуальная форма не предполагает непосредственного контакта обучающегося с другими членами группы. По своей сущности эта форма есть не что иное, как самостоятельное выполнение одинаковых для группы заданий.

**Формы проведения занятий и технологии их реализации**

* ***Коллективная тренировка*** - форма занятий, при которой все учаобучающиеся выполняют общие задания под руководством тренера. Преимущество этой формы в простоте организации, позволяющей тренеру получить четкие представления обо всем коллективе, влиять на отдельных обучающихся и нормировать упражнения. Коллективная форма занятий целесообразна на разминке, при разучивании отдельных элементов акробатике, а так же при силовой подготовке.
* ***Групповая тренировка****.* Каждая группа обучающихся тренируется самостоятельно, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и использует свои вспомогательные средства. Обычно групповую тренировку проводят с обучающимися одно физического развития. Групповая тренировка создает хорошие условия для развития самостоятельности и активности.
* ***Индивидуальная тренировка*** – форма занятий, когда тот или иной обучающийся выполняет задания индивидуально, хотя остальные занимаются вместе. Индивидуальная тренировка помогает воздушным гимнастам развивать самостоятельность и инициативу, способствует устранению, каких либо недостатков.

**Методы тренировок могут быть следующими:**

* Интервальной, где чередуются работа и отдых;
* Непрерывной тренировки, где упражнения выполняются одно за другим, отдых после всех выполненных упражнений;

В процессе реализации программы используются и **другие формы** организации деятельности воспитанников, такие как:

* Показательные выступления;
* Летний профильный оздоровительный лагерь;
* Фитнес марафон.

***Структура занятий.***

*Подготовительная часть:*

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и тренером. Начинается подготовительная часть с разминки, целью которой является подготовка организма к предстоящей нагрузке. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

*Основная часть:*

Задача основной части урока - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробики. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип -хоп - аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, степ- платформой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

*Заключительная часть:*

Ее продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**Формы аттестации**

***Промежуточная аттестация*** проводится три раза в год: В сентябре, в декабре и в мае. Задачей диагностики является определение уровня физического и психо - моторного развития учеников, задействованных в программе «В облаках» по годам обучения, а также эффективности педагогического воздействия.

Основным способом диагностики является педагогическое наблюдение, и фиксация результатов с учетом существующих нормативов, соответствующих возрасту и степени подготовленности.

***Общие параметры диагностики для всех годов обучения:***

* Ловкость
* Сила
* Координация движений
* Гибкость
* Шпагат на полотне
* мексиканка

***Параметры диагностики для первого года обучения:***

* Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
* Подтягивание в висе на перекладине
* В висе сгибание туловища на 90º «Углы»
* Прыжок в длину толчком двумя с места
* Бег 20 метров с высокого старта
* Отжимание в стойке на руках у опоры
* 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время
* Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
* Прыжок вверх с поворотом
* Прыжки вверх с поворотом на 180º
* Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь
* Удержание ноги вперед и в сторону под углом

***Параметры диагностики для второго года обучения:***

* Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
* Подтягивание в висе на перекладине
* В висе сгибание туловища на 90º «Углы»
* Прыжок в длину толчком двумя с места
* Бег 20 метров с высокого старта
* Отжимание в стойке на руках у опоры
* 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время
* Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
* Прыжок вверх с поворотом
* Прыжки вверх с поворотом на 180º
* Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь
* Удержание ноги вперед и в сторону под углом

***Параметры диагностики для третьего года обучения****:*

* Отжимания от гимнастической стенки
* Подтягивание в висе на перекладине
* Угол 90º
* Прыжки в длину толчком двумя с места
* Бег 20 метров с высокого старта
* Отжимание в стойке на руках у опоры
* 10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время
* 10 складок из положения лежа на спине на время
* Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
* Прыжок вверх с поворотом в градусах
* Прыжок вверх с поворотом на 360º
* Прыжок вверх с поворотом на 180º
* Наклон вперед до касания
* Удержание ноги вперед и в сторону под углом

***Параметры диагностики для четвертого года обучения:***

* Отжимания от гимнастической стенки
* Подтягивание в висе на перекладине
* Угол 90º
* Прыжки в длину толчком двумя с места
* Бег 20 метров с высокого старта
* Отжимание в стойке на руках у опоры
* 10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время
* 10 складок из положения лежа на спине на время
* Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
* Прыжок вверх с поворотом в градусах
* Прыжок вверх с поворотом на 360º
* Прыжок вверх с поворотом на 180º
* Наклон вперед до касания
* Удержание ноги вперед и в сторону под углом

***Параметры диагностики для пятого года обучения:***

* Отжимание от гимнастической скамейки
* Подтягивание в висе на перекладине
* Углы 90º
* Прыжки в длину толчком двумя с места
* Бег – 20 метров с высокого старта
* Сгибание и разгибание рук в стойке у опоры
* Отжимания 10 раз на время
* Сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время
* Прыжок в глубину – в темпе прыж. в высоту
* Прыжок вверх с поворотом
* Прыжки с поворотом на 360º в темпе
* Складка ноги врозь сидя на полу
* Удержание ноги вперед, в сторону, назад под углом

Педагог оценивает визуально, используя методы наблюдения и контрольного тестирования.

***Параметры диагностики для шестого года обучения:***

* Отжимание от гимнастической скамейки
* Подтягивание в висе на перекладине
* Углы 90º
* Прыжки в длину толчком двумя с места
* Бег – 20 метров с высокого старта
* Сгибание и разгибание рук в стойке у опоры
* Отжимания 10 раз на время
* Сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время
* Прыжок в глубину – в темпе прыж. в высоту
* Прыжок вверх с поворотом
* Прыжки с поворотом на 360º в темпе
* Складка ноги врозь сидя на полу
* Удержание ноги вперед, в сторону, назад под углом

**Диагностическая карта**

|  |
| --- |
| Ф.И. учащегося |
| Возраст учащегося (месяц и год рождения) |
| Параметры  | Начало года | Середина года | Конец года |
| Ловкость  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |
| Координация движений |  |  |  |
| Гибкость |  |  |  |
| Шпагат |  |  |  |
| Мост |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейки |  |  |  |
| Подтягивание в висе на перекладине |  |  |  |
| В висе сгибание туловища на 900 «УГЛЫ» |  |  |  |
| Прыжок в длину толчком двумя с места |  |  |  |
| Бег 20м. с высокого старта |  |  |  |
| Отжимания в стойке на руках у опоры |  |  |  |
| 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время |  |  |  |
| Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх |  |  |  |
| Прыжок вверх с поворотом |  |  |  |
| Прыжки вверх с поворотом на 180º |  |  |  |
| Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь |  |  |  |
| Удержание ноги вперед и в сторону под углом |  |  |  |
| Итого баллов |  |  |  |

Оценивание результатов проходит по трехбалльной системе. На каждого обучающегося подсчитывается общий балл, по которому можно определить уровень: низкий, средний или высокий.

От 1 до 21 балла – низкий уровень.

От 22 до 40 баллов – средний уровень.

От 41 до 57 баллов – высокий уровень.

После определения уровня каждого обучающегося необходимо заполнить сводную таблицу:

**Сводная таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Низкий уровень% | Средний уровень% | Высокий уровень% |
| На начало учебного года |  |  |  |
| На середину учебного года |  |  |  |
| На конец учебного года |  |  |  |

В соответствии с Федеральным законом №273 учащихся с неудовлетворительными результатами аттестации без уважительных причин переводить на следующий год обучения условно.

***Сдача нормативов*** проводится 3 раза в год – в сентябре, декабре, мае.

**Контрольные нормативы ОФП групп спортивно-оздоровительного этапа (1-2 года обучения), групп начальной подготовки (3-4 года обучения) и групп учебно-тренировочного этапа (5 - 6 года обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Пол | 1 года | 2 года |
| Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье | мд | 108 | 1210 |
| Подтягивание в висе на перекладине | мд | 32 | 53 |
| В висе сгибание туловища на 90º «Углы» | мд | 108 | 1210 |
| Прыжок в длину толчком двумя с места | мд | 130130 | 140135 |
| Бег 20 метров с высокого старта | мд | 4,64,8 | 4,54,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Пол | 3 год  | 4 год  |
| Отжимания от гимнастической стенки | мд | 1513 | 1815 |
| Подтягивание в висе на перекладине | мд | 43 | 64 |
| Угол 90º | мд | 1412 | 1614 |
| Прыжки в длину толчком двумя с места | мд | 150140 | 170150 |
| Бег 20 метров с высокого старта | мд | 4,313 | 4,215 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Пол | 5 год | 6 год |
| Отжимание от гимнастической скамейки | мд | 3225 | 3527 |
| Подтягивание в висе на перекладине | мд | 117 | 1410 |
| Углы 90º | мд | 2422 | 2624 |
| Прыжки в длину толчком двумя с места | мд | 210190 | 220200 |
| Бег – 20 метров с высокого старта | мд | 3,64,0 | 43.6 |

**Контрольные нормативы**

**Специальной физической подготовки** **групп спортивно-оздоровительного этапа (1-2 года обучения), групп начальной подготовки (3-4 года обучения) и групп учебно-тренировочного этапа (5 - 6 года обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Пол | 1 года | 2 года |
| Отжимание в стойке на руках у опоры | мд | 52 | 63 |
| 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время | мд | 8 за 15´6 за 15´ | 8 за 14´6 за 14´ |
| Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх | мд | 100/40100/30 | 100/50100/40 |
| Прыжок вверх с поворотом | мд | 360º360º | 360º360º |
| Прыжки вверх с поворотом на 180º | мд | 33 | 55 |
| Шпагат | мд | ++ | ++ |
| Мостик | мд | ++ | ++ |
| Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь | мд | ++ | ++ |
| Удержание ноги вперед и в сторону под углом | мд | 50º50º | 50º50º |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Пол | 3 год | 4 год |
| Отжимание в стойке на руках у опоры | мд | 74 | 85 |
| 10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время | мд | 1414 | 1414 |
| 10 складок из положения лежа на спине на время | мд | 1414 | 1313 |
| Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх | мд | 100/60100/50 | 150/60150/50 |
| Прыжок вверх с поворотом в градусах | мд | 450450 | 450450 |
| Прыжок вверх с поворотом на 360º | мд | -- | 22 |
| Прыжок вверх с поворотом на 180º | мд | 77 | 88 |
| Шпагат | мд | Для всех годов обученияДля всех годов обучения |
| Мост | мд | Для всех годов обученияДля всех годов обучения |
| Наклон вперед до касания | мд | Для всех годов обученияДля всех годов обучения |
| Удержание ноги вперед и в сторону под углом | мд | 5560 | 6570 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Пол | 5 год | 6 год |
| Сгибание и разгибание рук в стойке у опоры | дм | 1014 | 1216 |
| Отжимания 10 раз на время | дм | 12 с.12 с. | 1515 |
| Сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время | дм | 1010 | 1212 |
| Прыжок в глубину – в темпе прыж. в высоту | дм | 150/90150/100 | 155/95155/105 |
| Прыжок вверх с поворотом | дм |  630º630º | 640640 |
| Прыжки с поворотом на 360º в темпе | дм |  5 5 | 77 |
| Шпагат | дм | Для всех годов обучения | Для всех годов обучения |
| Мост | дм | Для всех годов обучения | Для всех годов обучения |
| Складка ноги врозь сидя на полу | дм | Для всех годов обучения |  |
| Удержание ноги вперед, в сторону, назад под углом | дм | 100 90 | 11095 |

**Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение****:*

* спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием;
* методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники);
* инвентарь: шведская стенка, скакалки, гимнастический мост и т.п.

**Дидактическое обеспечение**

Образовательная программа «В облаках» ориентирована на обучающихся 8 - 16 лет. Обучение по данной программе предоставляет учащимся широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности. Образовательная программа «В облаках» предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

**Кадровое обеспечение**

Один педагог – со специальным и педагогическим образованием.

**Литература для педагога**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
2. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека? (полемические заметки)
3. Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры / Теория и практика физической культуры/, 2001. - № 9, - 52-58.
4. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : ACADEMIA, 2001 – 444с.
5. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / В.Е. Горохова / / Теория и практика физической культуры – 2002, - № 5 – с 22.
6. Спортивная гимнастика: Энциклопедия / сост. В.М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев – М: АНИТА-ПРЕСС, 2006 – 378с.

**Литература для родителей**

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
2. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
3. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упраженений, фитнес-гимнастика): прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
4. Макарова Е.В. Психомоторная адаптация детей 9 – 10 лет к физическим нагрузкам в процессе занятий « биоэкономической гимнастикой» : автореф, дис… канд. пед. Наук / Е.В.Макарова; Куб ГАФК, - Краснодар, 2002 – 24с.- ил,- Библиогр: с 23.
5. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э.Б. Миллер, К. Блэкмэн, -М,6 Гранд, 2000. – 229с.
6. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России.
7. Фитнес – аэробика. Правила соревнований на 2008-2009г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева – М: Федерация фитнес – аэробики России, 2008 – 26с.
8. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М. «Терра – спорт» Крючик Е.С.
9. Стретчинг М. «Советский спорт» 1991г. Годик М.А.

**Литература для обучающихся:**

1. Нетрадиционные виды гимнастики М. «Просвещение» 1992г. Смольский В.М.
2. Фитнес – аэробика . Правила соревнований на 2008-2009г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF ). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева – М: Федерация фитнес – аэробики России, 2008 – 26с
3. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей «Министерство Российской Федерации Красноярский гос. Педагогический университет» 2004г. Савчук А.Н.
4. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ./Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: «Физкультура и спорт», 1986г.
5. Физиология тестирования спортсменов высокого класса / Под. Ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э, Уэнгера, Говарда ДЖ. Грина – Киев Олимпийская литература.1998-430с.