

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»

Кадникова  
Марина  
Васильевна

Подпись цифровой подписью Кадникова  
Марина Васильевна  
D:\10-ИРМО\ИРМО "Пивоваровская СОШ"  
1, С:\1\Кадникова Марина Васильевна, Е-  
mail\_kadniko@mail.ru  
Обладатель И подлинника: этот  
документ имеет юридическую  
силу только  
Правительство ИРМО "Пивоваровская СОШ"  
Дата: 2023.08.27 08:46:38-08:00  
File PDF Reader Версия: 12.1.2

Согласовано

*30 ноября* 2023 г.  
Зам. директора по ВР

*Вахрушев*  
Вахрушев О.Е.

Утверждаю  
Приказ № *96/4 ОД*  
от «*31*» *08* 2023 г.  
Директор МОУ ИРМО  
«Пивоваровская СОШ»

*Кадникова М.В.*

Рабочая программа дополнительного образования

«Основы воздушной гимнастики»

Автор – составитель:  
Крайнова Екатерина Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования

2023

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы воздушной гимнастики» имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Воздушная гимнастика – один из самых красивых видов физической активности, в настоящее время есть тенденция развития направления как вида спорта во всех регионах нашей страны.

Воздушная гимнастика является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

Актуальной является задача воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. Огромное значение для формирования гармонически развитой личности имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Физическая культура как неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры должна быть важнейшей составляющей частью решения проблемы преобразования самого человека, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, подготовки здоровой молодежи к труду.

Данная программа вводит детей школьного возраста в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями на воздушном снаряде (кольцо, полотно), хореографии, элементами танца. В основу программы легли упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, растяжкой, т.к. занятия проводятся в игровой форме.

Благодаря занятиям воздушной гимнастикой дети избавляются от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости, у них формируется правильная осанка, красивая походка, развивается ритмичность и координация движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы. Музыкальное сопровождение обогащает занятие, а упражнения развитие гибкости делают его насыщенным и разнообразным, такое занятие повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки многогранно.

### **Отличительные особенности программы**

Программа предусматривает многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов. Отличительной чертой программы является возможность одновременной подготовки разновозрастных и детей разного пола. Первичная подготовка и изучение основ воздушной гимнастики рассчитана на 4 месяца.

#### **Принципы набора:**

1. Добровольность, заинтересованность;
2. Наличие медицинского допуска к занятиям;
3. школьный возраст;
4. Приоритет спортивным династиям.

#### **Адресант программы:**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 8-17 лет.

#### **Срок освоения программы: 4 месяца**

#### **Форма обучения: очная**

#### **Режим занятий**

Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с образовательной программой дополнительного образования детей, возрастными особенностями и нормами СанПиН: Количество занятий 2 раза в неделю (2 занятия по 2 учебных часа). Перерыв между занятиями составляет 10 минут. (72 часа). При необходимости часы могут быть дополнены занятиями индивидуальной подготовки, точно.

#### **Цель программы:**

Цель программы – развитие основных физических качеств и способностей ребенка посредством формирования системы подготовительных умений и навыков для владения воздушным снарядом: кольцо, полотно.

#### **Основные задачи программы:**

1. Формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта Воздушная гимнастика;
2. Обучить основным комплексам разминочных упражнений;
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. Воспитание черт спортивного характера;
5. Воспитание и развитие гибкости тела;

6. Овладение основами техники выполнения упражнений на воздушном снаряде (кольцо, полотно).

7. Приобщение к соревновательной деятельности, участие в чемпионатах и фестивалях, конкурсах.

### **Планируемые результаты:**

В результате реализации программы обучающиеся:

- Будут уметь выполнять простейшие элементы воздушной гимнастики
- Освоят технику выполнения тех или иных гимнастических и акробатических упражнений.
- Будут обладать сформированностью практических знаний и умений в воздушной гимнастике;

### **Формы, методы контроля результативности обучения:**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
3. Уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить контрольные нормативные требования физической подготовленности.

### **Формы подведения итогов**

Формами подведения итогов является результат участия в соревновательной деятельности, сдача и контроль за необходимыми нормативами. Наиболее объективным является прирост к собственным результатам за год примерно на 20-30 %.

### **Учебный план:**

#### **1 год обучения**

№	Название разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		
2	История развития Воздушной гимнастики в	1	1		

	России				
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2	2		
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1		
5	Правила соревнований по воздушной гимнастике	1	1		
6	Общая физическая подготовка	15		15	
7	Специальная физическая подготовка	17		17	
8	Техническая подготовка -базовые упражнения -специальные упражнения -вспомогательные упражнения	22		22	
9	Игровая подготовка	10		10	
10	Соревнования	Согласно календаря		Согласно календаря	участия в соревновательной деятельности
11	Контрольные испытания	2		2	сдача и контроль нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>			

Содержание программы по разделам:

### **Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

2. История развития воздушной гимнастики в России. Становление любительского вида спорта, объединения и спортивные федерации.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по воздушной гимнастике. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий воздушной гимнастикой. Возможные травмы и их предупреждение.

5. Знакомство с правилами соревнований по воздушной гимнастике (воздушной атлетике). Судейство, описание возможной квалификации судей. Информация про ход соревнований и система оценивания.

### **Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости.

#### ***Упражнения из других видов спорта.***

*Акробатика:* различные кувырки вперёд и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; стойка на голове и руках переход на мостик, полушпагат, шпагат, напрыгивание на подкидной мостик;; прыжки, с движениями ног и рук; полёт в шаге с выпрямлением толчковой ноги и подъёмом и подъёмом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением в шаге и на обе ноги.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами в висах и упорах, подтягивание, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, повороты, подъёмы; простейшие комбинации.

2. Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся.

1. Пассивная гибкость:

- складка вперед, грудь касается бедер;
- мост из стойки, ноги на ширине плеч;
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые;
- шпагаты продольные и поперечный(с использованием гимнастической ступеньки), удержание бокового равновесия

2. Активная гибкость:

- удержание ноги вперед, в сторону, назад;
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание.

3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка включает в себя:

- Работа на снаряде воздушное кольцо
- Работа на снаряде воздушные полотна

Работа на снарядах включает в себя обучение способы залезания на снаряд, способы схода со снаряда, вязание узлов, узлы на руках; узлы на ногах, шпагатные трюки ( по уровню подготовки), трюки на гибкость спины, на равновесие, обучение безопасным круткам.

5. Игровая подготовка.

6. Соревнования.

7. Контрольные испытания.

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения: выполнения заданий;

Промежуточный контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Итоговый контроль - подведение итогов освоения всего объема программы.

### Календарный учебный график

#### 1 год обучения

Раздел\ месяц	февраль	март	апрель	май
	количество часов			
<b>Физическая культура и спорт в России</b>	<b>1</b>			
<b>История развития</b>		<b>1</b>		

<b>Воздушной гимнастики в России</b>				
<b>Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха</b>			<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Места занятий, их оборудование и подготовка</b>	<b>1</b>			
<b>Правила соревнований по воздушной гимнастике</b>		<b>1</b>		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Техническая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
<b>Игровая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Соревнования</b>				
<b>Контрольные испытания</b>			<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>участия в соревнованиях</b>
<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>14</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>			

***Методическое обеспечение:***

Учебная и методическая литература.

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные занятия, занятия игровой направленности, лекции, посещение спортивных мероприятий, собственно игровая и соревновательная деятельность, просмотр учебных видеоматериалов с чемпионатов с участием лучших спортсменов, в будущем анализ собственной соревновательной деятельности детей и выступлений.

При работе с воспитанниками применяются такие методы как:

- словесный – устное изложение материала, беседа, рассказ, лекция, диспуты, дискуссии,
- наглядный – демонстрация элементов тренером, видеоуроки, ролики, просмотр соревнований с участием мастеров, показательные выступления.



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

Спортивный зал, спортивный инвентарь, мягкие маты, спец. реквизит (кольцо, полотно), гимнастические коврики, гимнастические скамейки, кубики для йоги.

Технические средства обучения, магнитофон, видеопроигрыватель.

### **Содержание учебно-тематического плана**

*Теоретическая часть.* Объяснение упражнений, исправление ошибок.

*Практическая часть.* Игры на внимание, с прыжками, бегом, игры на раскрытие творческого потенциала. Выполнение музыкально-двигательных заданий, танцы.

### **Списки литературы**

1. Захаров Л.А., Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры. Центр инноваций в педагогике.- Москва, 1998.

2. Учебно-информационное обеспечение программы Нормативно-правовые акты и документы 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. . Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

4. . Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).

5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. 6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).

7. Положение о порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы МКУ ДО ИРМО «ЦРТДЮ»

8. Положение о дополнительной общеразвивающей программе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы» (утверждено Приказом ГБПОУ «Воробьевы горы» от 31 января 2020 г. № ПР-ЛН-11/20).

9. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Государственного бюджетного профессионально образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы» (утверждено Приказом ГБПОУ «Воробьевы горы» от 19 июля 2016 г. № 1741).

10. Положение о порядке и форме проведения итоговой аттестации в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении города Москвы «Воробьевы горы» (утверждено Приказом ГБПОУ «Воробьевы горы» от 12 мая 2016 г. № 994). Литература Документ зарегистрирован № ПД-ДВ-27/22 от 21.06.2022 Кудрявцева Д.В. ("Воробьевы горы" ГБПОУ) Страница 28 из 30. Страница создана: 17.06.2022 12:11 29

11. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1994.

12. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990

13. Боброва Г. А. Художественная гимнастика. – М.: ФиС, 1974.

14. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: УГУФВС, 1997.

15. Баринов В. А. «Основы Циркового Творчества» М.: Мгуки, 2004. – 180 С. 2. Баринов В.А. Феноменология цирка: Монография. – М.: МГУКИ, 2005.- 189с.

16. 3. Гуревич. З. Б. «О Жанрах Советского Цирка» М: Искусство, 1984. – 304 С.

17. Цирковая терминология. Методическая разработка. Автор-составитель З.Б.Гуревич, Москва, 1982

18. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников. – Ярославль: Академия развития, 1997.

19. Васильков Г.А. Азбука мяча. – Киев: Здоров`я, 1986.

20. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2003.  
8. Карпенко Л.А. Методические указания по использованию современных средств художественной гимнастики.– Л.: ГДОИФК, 1998

21. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие. – СПб., 1998.

22. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. – М.: ВФХГ, 2003.

23. Кувшинникова С.И. Комплексная оценка специальной физической подготовленности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск: ДГАФК, 2000.

24. Лисицкая Т. С., Староверская Т. В. Общая характеристика упражнений в художественной гимнастике // Гимнастика: сборник статей. 1984. № 1. С. 18.

25. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: ФиС, 1984.

26. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике. – Смоленск: СГИФК, 1988.

27. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1991.
28. Руднев С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1992.
29. Харитонов Н.П. Технология разработки и экспертизы образовательных программ в системе дополнительного образования детей. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования и методистов. М., 2012.
30. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики // URL: <http://www.vfgr.ru>
31. Официальный интернет-сайт Федерации воздушной гимнастики и пилонного спорта // URL <https://wafed.org/>
32. Официальный интернет-сайт Федерации художественной гимнастики города Москвы // URL: <http://www.fhgm.ru>. Кадровое обеспечение программы Программа «Основы художественной гимнастики» реализуется педагогом дополнительного образования/ тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень Документ зарегистрирован № ПД-ДВ-27/22 от 21.06.2022 Кудрявцева Д.В. ("Воробьевы горы" ГБПОУ) Страница 29 из 30. Страница создана: 17.06.2022 12:11 30 профессионального мастерства.
33. Официальный интернет-сайт Федерации воздушной гимнастики и пилонного спорта // URL <https://rfapa.ru/>