

Управление образования администрации
Алексеевского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Алексеевска

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2026 г.
Протокол №1



И подтверждаю:

Директор МБУ ДО «ДДТ»

 М. Копанева

Приказ № 56 от «27» августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**«Воздушные ремни»
Индивидуального обучения**

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 8-11 лет

Срок реализации: 3 года

Объем программы: 648 часов

Автор-составитель:

Герасименко Оксана Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Алексеевка, 2026

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Воздушные ремни» художественной направленности (далее - Программа) и сроки обучения по ней определены образовательной программой МБУ ДО «ДДТ» г. Алексеевка.

Срок освоения программы: 3 года.

Уровень: базовый.

Форма обучения: очная.

Нормативной базой данной программы являются следующие документы:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678- р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.2.4283-26. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав и образовательная программа МБУ ДО «ДДТ».

Адресат программы: данная программа разработана индивидуально для учащейся от 8 до 11 лет с учётом ее возрастных психофизиологических особенностей: высокой пластичности нервной системы, активного роста костно-мышечного аппарата, преобладания процессов возбуждения над торможением, потребности в игровой деятельности и частой смене видов активности.

Актуальность программы

Воздушная гимнастика на ремнях — один из самых зрелищных и динамично развивающихся видов циркового и спортивного искусства. Для детей младшего школьного возраста (8–11 лет) занятия на воздушных ремнях

являются не только увлекательным видом физической активности, но и эффективным средством гармоничного развития: формируются правильная осанка, мышечный корсет, гибкость, координация, вестибулярная устойчивость. Кроме того, обучение работе на снаряде воспитывает дисциплину, настойчивость, умение преодолевать трудности, развивает творческие способности и артистизм.

Новизна и отличительные особенности

- **Возрастная адресность.** Программа полностью адаптирована под возможности и потребности детей 8–11 лет. Исключены элементы, требующие чрезмерной силовой подготовки или связанные с высоким риском (сложные динамические трюки, работа на большой высоте, элементы с опорой на одну руку без страховки).

- **Игровой подход.** В обучение включены подвижные игры, эстафеты, игровые задания, что поддерживает мотивацию и снижает психоэмоциональное напряжение.

- **Постепенность и доступность.** Материал выстроен от простого к сложному с учётом сенситивных периодов развития физических качеств: в 8–9 лет — гибкость и координация, в 10–11 лет — скоростно-силовые качества и выносливость.

- **Дифференциация.** Программа предусматривает индивидуальные траектории внутри группы: для детей с разным уровнем подготовки и физическими данными подбираются посильные задачи.

- **Безопасность.** Все элементы разучиваются на небольшой высоте (не выше 1,5–2 метров от пола) с обязательной страховкой педагога и использованием матов.

Цель программы: создание условий для физического, творческого и личностного развития учащейся через обучение основам воздушной гимнастики на ремнях, формирование устойчивого интереса к данному виду искусства, укрепление здоровья и подготовка к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Это определило следующие **задачи** программы:

Обучающие:

- Познакомить с правилами техники безопасности при работе на воздушных ремнях;
- Сформировать базовые знания об устройстве снаряда, правильной экипировке;
- Обучить базовым хватам, висам, упорам, простым подъёмам и элементам на ремнях, доступным для данного возраста;
- Научить составлять и исполнять несложные комбинации под музыку;
- Обучить основам хореографии, акробатики и сценического движения.

Развивающие:

- Развивать силу мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног с учётом возрастных норм;

- Развивать гибкость, ловкость, координацию, равновесие, вестибулярный аппарат;
- Развивать музыкальный слух, чувство ритма, пластичность;
- Развивать творческое воображение, способность к импровизации;
- Формировать навыки самоконтроля и самооценки.
- **Воспитательные:**
- Воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- Воспитывать уважение к педагогу, товарищам, умение работать в коллективе;
- Воспитывать эстетический вкус, сценическую культуру;
- Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Возрастные особенности детей 8–11 лет и их учёт в обучении

Активный рост костно-мышечной системы. В этом возрасте позвоночник ещё подвижен, мышечный корсет недостаточно развит. Поэтому исключаются чрезмерные осевые нагрузки, прыжки с большой высоты, длительные статические напряжения. Обязательны упражнения на формирование правильной осанки.

Высокая пластичность нервной системы. Дети быстро осваивают новые движения, но так же быстро теряют навык без повторения. Поэтому каждое занятие включает повторение пройденного материала.

Преобладание возбуждения над торможением. Дети быстро утомляются от однообразной работы, но быстро восстанавливаются. Занятие строится с частой сменой видов деятельности (разминка, ОФП, снаряд, хореография, игра).

Потребность в игре. Игровые формы не только повышают интерес, но и способствуют более прочному усвоению навыков.

Индивидуальные различия в темпах созревания. В группе одного возраста могут быть дети с разным уровнем силы и гибкости, поэтому обязательна дифференциация заданий.

Психологическая уязвимость. Неудачи могут снижать самооценку. Педагог должен создавать ситуацию успеха, поощрять даже небольшие достижения, избегать публичной критики.

Планируемые результаты освоения программы

К концу первого года учащаяся освоит базовый уровень программы:
будет знать:

- правила техники безопасности, основные термины (хват, вис, упор), базовые команды педагога.

будет уметь:

- выполнять базовые хваты и висы, простые подъёмы (с помощью), элементы «уголок», «берёзка», «стульчик», «мостик», простые обрывы с небольшой высоты; составлять простую комбинацию из 3–4 элементов под музыку.

будут владеть:

- навыками страховки и самостраховки (приземление), базовой хореографией.

**К концу второго года учащаяся: освоит базовый уровень программы:
будет знать:**

- методику выполнения средних элементов, правила поведения на соревнованиях.

будет уметь:

- выполнять обмотки, балансы, обрывы, упрощённые динамические элементы; составлять комбинацию из 5–6 элементов; выступать на сцене.

будет владеть:

- навыками импровизации, работы в группе, элементарной акробатикой.

К концу третьего года учащаяся освоит базовый уровень программы:

будет знать:

- технику выполнения сложных элементов, основы постановочной работы, критерии оценки выступлений.

будет уметь:

- выполнять связки из 5–7 элементов, динамические элементы (для подготовленных), работать на высоте до 2 метров, самостоятельно составлять номер, участвовать в конкурсах.

будет владеть:

- высоким уровнем физической подготовки, артистизмом, умением анализировать собственные выступления.

Организация и режим занятий:

Объем программы: 648 учебных часов (216 часа в год).

Содержание данной программы реализуется в соответствии с календарным учебным графиком. Календарный график предполагает длительность учебного года не менее 34 учебных недель. Срок реализации программы – 3 года.

Формы обучения: очная.

Основная форма организации занятий: индивидуальная.

Режим занятий

Режим занятий разработан в соответствии с требованиями СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021). 1.

В середине учебного занятия обязательно отводится время для проведения физкультминутки – в течение 10 минут, в ходе всего занятия предусматриваются динамические паузы.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Всего часов за неделю	Всего часов в год
1	3	2ч	6	216
2	3	2ч	6	216
3	3	2ч	6	216

Формы занятий:

- **Индивидуальные** - для отработки сложных элементов и подготовки сольных номеров;
- **Игровые занятия;**
- **Открытые занятия;**
- **Показательные выступления;**
- **Участие в конкурсах и фестивалях** - со второго года обучения.

Методы обучения:

Словесные - объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, образные сравнения;

Наглядные - показ педагога, видеоматериалы, схемы, рисунки;

Практические - выполнение упражнений, отработка элементов, прогоны;

Игровые - подвижные игры, эстафеты, сюжетные задания;

Репродуктивные и проблемно-поисковые - самостоятельное составление простых комбинаций;

Метод стимулирования - соревнования, поощрения, создание ситуации успеха.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы аттестации: текущая, промежуточная, итоговая.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года при переходе на 2, и 3 год обучения.

По итогам каждого года обучения проводятся:

- Контрольные занятия (зачёты по технике выполнения элементов);
- Показательные выступления;
- Участие в конкурсах и фестивалях (для 2 и 3 года обучения);
- Ведение дневника достижений.

Формы подведения итогов:

- Итоговое занятие в конце каждого полугодия;
- Ежегодный отчётный концерт центра;
- Портфолио учащегося.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теори я	практик а	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу	2	2	-	Беседа

	«Воздушные ремни.				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со снарядами.	2	2	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами игры	24	2	22	Наблюдение за правильностью выполнения заданий
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	28	2	26	Наблюдение за правильностью исполнения тренировочных упражнений
4	Хореография и партерная гимнастика	36	2	34	Выполнение тренировочных заданий, наблюдение за правильностью исполнения
5	Базовая техника на воздушных ремнях: хват, висы, упоры, простые подъёмы, базовые элементы	54	3	51	Концертные выступления
6	Акробатика	22	2	20	Наблюдение за правильностью выполнения заданий
7	Музыкально-ритмическое воспитание	16	2	14	Наблюдение за двигательными умениями
8	Постановочная работа	30	2	28	Наблюдение

9	Итоговое занятие.	2	-	2	Отчетный концерт
	Итого:	216	19	197	

Содержание изучаемого курса 1-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Знакомство с правилами поведения в зале.

Инструктаж по технике безопасности: как правильно заходить в зал, как обращаться со снарядами, запрещающие команды.

Знакомство с устройством воздушных ремней: петли, крепления, карабины (дети не трогают крепления сами).

Практика: Правила разминки и заминки, гигиенические требования.

Игра на знакомство.

Тема 2. ОФП с элементами игры

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Упражнения для развития силы мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног с собственным весом.

Подтягивания на низкой перекладине (с помощью), отжимания от пола (с колен), планка (до 30 секунд), приседания, выпады, прыжки на месте.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны, «кошечка», «мостик» (с поддержкой), полушпагаты.

Упражнения на координацию: ходьба по линии, стойка на одной ноге, простые сочетания движений.

Подвижные игры: «Море волнуется», «Кошки-мышки», эстафеты с элементами ОФП.

Тема 3. СФП

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Упражнения на укрепление кистей и предплечий: сжатие теннисного мяча, эспандер (детский), вис на перекладине (до 20 секунд), лазание по канату с помощью ног.

Упражнения на развитие силы хвата: вис на одной руке с поддержкой второй (на полу), удержание гимнастической палки.

Упражнения на растяжку плечевого пояса: «замок» за спиной, наклоны с палкой.

Упражнения на пресс: поднятие ног лёжа, «велосипед», «складка» на полу.

Тема 4. Хореография и партерная гимнастика

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Постановка корпуса: «прямая спина», «вытянутая шея», «подтянутый живот».

Позиции рук и ног (I, II, III позиции ног; подготовительное, I, II, III положения рук).

Упражнения на середине: наклоны, повороты, простые танцевальные шаги.

Растяжка: наклоны вперёд из положения сидя, «бабочка», «лягушка», поперечный и продольный шпагаты (по возможности).

Упражнения на выразительность: «изобрази животное», «покажи эмоцию».

Тема 5. Базовая техника на воздушных ремнях

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Хваты: верхний, нижний, обратный, разноимённый, «замок», хват за петлю.

Висы: вис на двух руках, вис на согнутых руках, вис под коленями (с поддержкой), вис на одной руке (с поддержкой второй).

Упоры: упор на руках (с помощью), упор сзади (с помощью), упор на петлях.

Простые подъёмы: подъём переворотом (с помощью педагога), подъём ногами (сокращённо).

Базовые элементы:

«Качели» — махи в висе.

«Маятник» — раскачивание в висе.

«Уголок» — поднимание прямых ног в висе (до прямого угла).

«Складка» — подтягивание коленей к груди в висе.

«Берёзка» на ремнях — стойка на лопатках с опорой на петли.

«Стульчик» — сед на петлях.

«Мостик» на ремнях — прогиб назад с опорой на петли.

Обрывы (соскоки): соскок вниз с высоты не более 50–70 см с приземлением на маты.

Тема 6. Акробатика

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Кувырок вперёд, кувырок назад (с помощью), кувырок боком.

Стойка на лопатках («берёзка» на полу).

Стойка на голове (с поддержкой у стены).

Колесо (с поддержкой).

Прыжки: на двух ногах с поворотом на 180°, в группировке.

Тема 7. Музыкально-ритмическое воспитание

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с понятиями:

Понятие темпа, ритма, динамики.

Хлопки, притопы под музыку.

Практика: Понятие темпа, ритма, динамики.

Хлопки, притопы под музыку.

Простые танцевальные комбинации.

Игры на внимание под музыку.

Тема 8. Постановочная работа

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Разучивание простой комбинации на ремнях под музыку (3–4 элемента).

Работа над синхронностью в группе.

Репетиция показательного номера.

Тема 9. Контрольные занятия

Практика: Зачёт по базовым элементам (выполнение 5–6 элементов на оценку).

Открытое занятие для родителей.

Показательное выступление.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теори я	практ ика	
1	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа
2	ОФП и СФП (углублённый уровень)	52	2	50	Наблюдение за правильностью выполнения заданий
3	Хореография, партерная гимнастика, растяжка	20	2	18	Наблюдение за правильностью исполнения тренировочных упражнений
4	Техника на ремнях: средние элементы, обмотки, балансы, обрывы	58	2	56	Выполнение тренировочных заданий, наблюдение за правильностью исполнения
5	Динамические элементы (упрощённые)	24	2	22	Наблюдение
6	Акробатика и прыжковая подготовка	20	2	18	Наблюдение за правильностью

					выполнения заданий
7	Постановочная и конкурсная деятельность	38	2	36	Наблюдение за двигательными умениями
8	Итоговое занятие.	2	-	2	Отчетный концерт
	Итого:	216	14	202	

Содержание изучаемого курса

2-й год обучения

Тема 1. Повторение ТБ. Диагностика

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика:

Анализ физической формы после каникул.

Проверка сохранности навыков.

Постановка индивидуальных целей.

Тема 2. ОФП и СФП (углублённый уровень)

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Усложнённые силовые упражнения: подтягивания на низкой перекладине (самостоятельно), отжимания от пола (полные), планка (до 1 минуты).

Упражнения на развитие взрывной силы: прыжки на тумбу (низкую), выпрыгивания из приседа.

СФП: вис на перекладине (до 30–40 секунд), лазание по канату (с помощью ног, затем без ног), «уголок» на перекладине (с поддержкой).

Упражнения на растяжку: шпагаты, мостик из положения стоя (с поддержкой).

Тема 3. Хореография, партерная гимнастика, растяжка

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика:

Углублённая работа над шпагатами, мостами, выворотностью.

Танцевальные связки в стилях контемпорари, джаз.

Вращения, равновесия, прыжки.

Упражнения на пластику: волны руками, корпусом.

Тема 4. Техника на ремнях: средние элементы

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Обмотки: обмотка ноги, обмотка корпуса, «пелёнка», «кокон», «свеча» с обмоткой.

Балансы: горизонтальный вис, «ласточка», стойка на плечах на ремнях (с поддержкой).

Обрывы: обрыв вперёд, обрыв назад, обрыв с поворотом.

Подъёмы: подъём в стойку на руках (с помощью), подъём «складка».

Средние элементы: «угол вне», «стульчик» с переворотом, «самолётик», «бланш» (упрощённый), «колесо» на ремнях (с поддержкой).

Тема 5. Динамические элементы (упрощённые)

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Работа над махом, инерцией.

Переворот вперёд (с поддержкой), переворот назад (с поддержкой).

Оборот вокруг ремней.

«Солнышко» (только для подготовленных, с обязательной страховкой).

Тема 6. Акробатика и прыжковая подготовка

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Стойка на руках у стены (самостоятельно до 5 секунд).

Переворот вперёд (с поддержкой).

Рондат (с поддержкой).

Прыжки на батуте: сальто вперёд (в группировке, с поддержкой).

Тема 7. Постановочная и конкурсная деятельность

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Составление комбинаций из изученных элементов (5–6 элементов).

Работа над музыкальностью, синхронностью.

Участие в городских конкурсах и фестивалях (по возможности).

Тема 8. Импровизация

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Задания на свободное движение под музыку.

Создание собственных мини-композиций.

Тема 9. Контрольные занятия

Практика: Зачёт по средним элементам.

Открытый урок.

Отчётный концерт.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теори я	практик а	
1	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа
2	Совершенствование ОФП и СФП	48	4	44	Наблюдение за правиль- ностью выполнения

					заданий
3	Хореография и пластика	18	2	16	Наблюдение за правильностью исполнения тренировочных упражнений
4	Техника на ремнях: сложные комбинации, связки	56	2	54	Выполнение тренировочных заданий, наблюдение за правильностью исполнения
5	Динамические элементы (упрощённые)	24	2	22	Наблюдение
6	Акробатика	20	2	18	Наблюдение за правильностью выполнения заданий
7	Постановочная работа	46	2	44	Наблюдение за двигательными умениями
8	Итоговое занятие.	2	-	2	Отчетный концерт
	Итого:	216	14	202	

Содержание изучаемого курса 3-й год обучения

Тема 1. ТБ. Индивидуальные цели

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Анализ достижений за предыдущий год.

Постановка задач на год (участие в конкурсах, улучшение результатов).

Тема 2. Совершенствование ОФП и СФП

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Индивидуальные программы развития силы и гибкости.

Работа с резиновыми петлями, лёгкими гантелями (до 1 кг).

Упражнения на выносливость: длительные висы, серии подъёмов.

СФП: вис на одной руке с поддержкой (короткое время), «уголок» на перекладине (самостоятельно), лазание по канату без ног.

Тема 3. Хореография и пластика

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Совершенствование техники танца.

Сложные танцевальные комбинации, партерная техника.

Работа над артистизмом и подачей.

Тема 4. Техника на ремнях: сложные комбинации

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Соединение изученных элементов в связки (5–7 элементов).

Работа над чистотой выполнения, амплитудой.

Вариации хватов и обмоток.

Элементы: «крокодил» (с поддержкой), «флажок» (упрощённый, с согнутыми ногами), стойка на руках на ремнях (с поддержкой).

Динамические элементы: большие махи, «солнышко» с поворотом (для подготовленных).

Тема 5. Динамические элементы, работа над выразительностью

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Обрывы с высоты до 1,5 метров с эффектными приземлениями.

Вращения, винты.

Работа над плавностью переходов, музыкальностью.

Тема 6. Акробатика

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Сальто вперёд на дорожке (с поддержкой).

Фляк (с поддержкой, для одарённых).

Прыжки с высоты с перекатом.

Тема 7. Постановочная работа

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Создание сольных и групповых номеров.

Работа с реквизитом, костюмами.

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Тема 8. Участие в конкурсах

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Подготовка и выступление на соревнованиях.

Анализ результатов, работа над ошибками.

Тема 9. Итоговый контроль

Практика: Итоговая аттестация по всем разделам.

Отчётный концерт.

Раздел 2. Воспитание

Цель: социально-педагогическая поддержка разностороннего развития учащихся, организация единого воспитательно-образовательного пространства.

Задачи:

- создать условия для самореализации личности каждого ребенка;

- воспитывать у детей нравственную и правовую культуру;
- формировать лидерские качества и организационные навыки;
 - повышать эффективность работы по воспитанию гражданственности, патриотизма, духовности;
 - создать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
 - развивать новые формы сотрудничества учреждения и родителей.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Информационный продукт
1.	Мой самый лучший друг	сентябрь	Наблюдение, беседа	фотоматериалы
2.	«Разум и чувства, береги здоровье смолоду!»	октябрь	Спортивная эстафета	фотоматериалы
3.	Праздник посвященный дню матери «Мама, ангел на земле!»	ноябрь	Праздник	фотоматериалы
4.	День народного единства	ноябрь	Праздник	фотоматериалы
5.	«Новогодний хоровод»	декабрь	Праздничное представление	фотоматериалы
6.	Акция «Георгиевская ленточка»	май	акция	фотоматериалы

7.	Отчетный концерт	май	на уровне учреждения	фотоматериалы
----	------------------	-----	----------------------	---------------

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график На 2026-2027 учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Воздушные ремни» рук. Герасименко О. А.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год группа 1	01.09.2026	31.05.2027	36	72	216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа

3.1 Методическое обеспечение программы

Формы проведения учебного занятия: индивидуальная работа.

Методические материалы

- Конспекты занятий по темам.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных артистов.
- Схемы и описания элементов (адаптированные для детей).
- Дневники достижений обучающихся.

3.2 Материально-техническое обеспечение программы

- Зал с высотой потолков не менее 4–5 метров (для работы на небольшой высоте).
- Воздушные ремни (страховочные стропы, карабины, вертлюги), установленные на высоте, позволяющей регулировать длину.
- Маты гимнастические (толщина не менее 10 см, поролоновые).
- Музыкальный центр, колонка
- Гимнастические коврики, эспандеры, резиновые петли, теннисные мячи.
- Аптечка первой помощи.

Техника безопасности

- Перед каждым занятием проводится осмотр снарядов и креплений педагогом.
- Занятия проводятся только в присутствии педагога.

- Обязательна разминка и заминка.
- Строгое соблюдение правил страховки: все новые элементы выполняются только с поддержкой педагога.
- Запрещено выполнение сложных элементов без разрешения педагога.
- Учащийся допускаются к снаряду только после проверки готовности (разогретые мышцы, подходящая одежда).
- Ограничение высоты: в первый год — не выше 1 метра, во второй — до 1,5 метров, в третий — до 2 метров.

Список используемой литературы

1. Баршай В.М. «Гимнастика». – М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Зацюрский В.М. «Физические качества спортсмена». – М.: Советский спорт, 2009.
3. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Менхин Ю.В. «Физическая подготовка в гимнастике». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. «Спортивная гимнастика». – Киев: Олимпийская литература, 1999.
6. Интернет-ресурсы: видеоуроки по воздушной гимнастике, специализированные сайты и форумы.
7. Баринов В. А. Основы циркового творчества – М.: Мгуки, 2004.
8. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети). – М.: Айрис-пресс, 2001.
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Гардарики, 2007.
10. Волкова А.Ю. Общая физическая подготовка с элементами воздушной гимнастики (стартовый уровень) – Мончегорск, 2021.
11. Красоткина С.Г. Хореография для дошкольников – Череповец, 2019.
12. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие. – Екатеринбург. Издательство Уральского университета, 2017.

Нормативно-правовые акты, интернет – ресурсы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ /Электронный ресурс/ https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» /Электронный ресурс/ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)/ Электронный ресурс/ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
4. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)/ Электронный ресурс/ <http://government.ru/docs/all/140314/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030

года,

утверждённая распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р 18. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» /Электронный ресурс/ [/https://shbiryukovskayar38.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/SP_2.4.3648_20.pdf](https://shbiryukovskayar38.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/SP_2.4.3648_20.pdf)

6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов средыобитания» согласно приложению/Электронный ресурс [/https://fsvps.gov.ru/sites/default/files/npa-files/2021/01/28/sanpin1.2.3685-21.pdf](https://fsvps.gov.ru/sites/default/files/npa-files/2021/01/28/sanpin1.2.3685-21.pdf)

7. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 10.07.2023) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»/ Электронный ресурс/ <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-24111995-n-181>

Приложение 1

Диагностические материалы для определения оценки качества освоения образовательной программы

1. Развитие двигательных качеств (гибкость, растяжка, прыжок, координация)

Метод диагностики – **тестирование**. Результаты фиксируются в таблице 1.

Фамилия Имя	Гибкость	растяжка	Прыжок	Музыкальность	Координация	Эмоциональность	Общее кол-во баллов

Таблица 1.

Количество баллов по показателям от 1 до 3.

Степень выраженности показателей определяется уровнями: Высокий уровень – 17-21 балл

Средний уровень – 12-16 баллов Низкий уровень – 7-11 баллов.

2. Опыт практической деятельности (быстрота освоения материала, техничность исполнения акробатических элементов, прыжковых трюков, владение моноциклом, эмоциональная выразительность).

Диагностика уровня освоения практических знаний возможна в форме **открытого занятия, контрольного выполнения упражнений, зачета, конкурса**.

Педагог методом наблюдения отслеживает выполнение каждого задания, акцентируя внимание на правильности, чистоте и музыкальности исполнения.

Диагностическая карта учащегося:

Ф.И. учащегося	Знание основных жанров циркового искусства	Владение акробатическими, трюковыми элементами	Техничность и чистота исполнения	Гибкость

Универсальные критерии оценки:

- 1 – очень низкий (ребенок не запомнил комбинации движений, не может сделать больше половины в такт и темп музыки);
 - 2 – низкий (ребенок делает только часть комбинаций движений в музыку без чистоты исполнения);
 - 3 – удовлетворительный (ребенок выполняет под музыку половину и более движений, но отсутствует чистота исполнения);
 - 4 – хороший (ребенок выполняет все движения под музыку и присутствует осмысленность в движениях);
- отличный (техническое и выразительное исполнение комбинаций движений, эмоционально окрашенное).