Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества №2» г. Барнаула

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 08.2026
Протокол № 1

Панова Светлана Владимировна
Подписано цифровой подписью: Панова Светлана Владимировна
Дата: 2026.10.20 10:32:36 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЦДТ №2»
г. Барнаула
_____ С.В. Панова
«31» 08.2026

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
художественной направленности
«Акробатика»
хореографического объединения театра танца «Фиеста»

Возраст детей: 5-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Фролов Тимофей Константинович,
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Список используемой литературы
6. Приложение

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа основывается на следующие нормативные документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629;

Закон Алтайского края от 04.09.2013 №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Приказа Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

Региональный проект Алтайского края «Всё лучшее детям»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества №2» г. Барнаула;

Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах, реализуемых в МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула.

**Вид программы:** модифицированная.

**Направленность программы** художественная.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:** ритмическая гимнастика, акробатика.

Танцевальное искусство любимо всеми. В настоящее время существует множество направлений, стилей исполнения танца, взаимосвязанных с акробатическими трюками. В последние годы все активнее акробатические элементы входят в современную хореографию. Появляются очень сложные танцевальные номера с акробатическими поддержками, прыжками, где от исполнителей требуется более высокая физическая подготовка. Обучение по данной программе включает в себя следующие основные предметы: ритмическая гимнастика, акробатика, в рамках обучения в театре танца «Фиеста».

Акробатические упражнения – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств. С их помощью развивают силу, гибкость, быстроту реакции и ловкость, воспитывают смелость и решительность. В свою

очередь уровень физической и умственной подготовленности влияет на овладение техникой двигательных действий.

**Актуальность программы:** в системе физического воспитания акробатике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Акробатика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

**Отличительной** чертой акробатики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

**Новизна:** Разработана методика обучения техническим приемам групповой акробатики, экспериментально подтверждено положительное влияние разработанной методики на технический и физический уровень подготовленности девочек и мальчиков в акробатике.

**Цель:** раскрытие индивидуальных способностей детей, их эмоционально-образное восприятие окружающего мира, формирование интереса к акробатике.

**Задачи:**

Обучающие:

- исправить недостатки осанки, развить профессиональные данные, поставить корпус;
- развить силу, гибкость, ловкость, выносливость;
- воспитать первоначальные навыки координации.

Воспитательные:

- воспитать внимание, аккуратность, трудолюбие и умение доводить начатое дело до конца;
- воспитать позитивное отношение к людям, к самому себе, окружающему миру, умению сопереживать и радоваться успеху других;
- воспитать доброжелательность, взаимовыручку и готовность к сотрудничеству, развить способности взаимодействия с партнером.

Развивающие:

- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развивать самоконтроль;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- развивать интерес к избранному виду деятельности.

**Педагогическая целесообразность** программы основывается на преподавании теоретического материала параллельно с формированием практических навыков у детей. При реализации программы применяются разнообразные методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности. Наиболее широко используются метод игры: познавательные, подвижные игры, на развитие внимания, памяти, воображения, игры-соревнования.

**Адресат:** программа адресована мальчикам и девочкам в возрасте от 5 до 18 лет. В объединение принимаются дети по собственному желанию с навыками и без навыка умения двигаться, с различными физическими данными, желающие получить знания и практические навыки в области акробатики, приобрести опыт коллективной творческой деятельности. Главное условие обучения - интерес к миру движения и спорта.

В ходе реализации программы учитываются возрастные особенности учащегося. 5-18 лет – это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребёнка, общения со сверстниками. Игра остаётся основным способом познания окружающего мира. А воображение ребёнка задействовано почти 24 часа в сутки и помогает ему не только развиваться, но адаптироваться к миру.

**Срок и объем освоения программы:** образовательный курс программы рассчитан на один год обучения.

**Режим организации занятий**: продолжительность занятия: 40 минут; по два часа два раза в неделю, всего 144 часа в год.

**Форма обучения**: очная.

**Организация образовательного процесса:** учебные группы формируются по 10-15 человек. Состав группы постоянный, разновозрастной.

**Календарный учебный график:**

*Таблица 1*

| | |
|---|---|
| Начало учебных занятий | 08 сентября |
| Окончание учебного года | 27 мая |
| Продолжительность 1 полугодия | 16 учебных недель |
| Продолжительность 2 полугодия | 20 учебных недель |
| Продолжительность учебного года | 36 учебных недель |
| Сроки промежуточной аттестации | по учебному плану |

**Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны знать:
- основную терминологию, позицию рук и ног;
- основные элементы акробатики и гимнастики;

Уметь:
- применять на практике полученные знания;
- выполнять изучаемые элементы.

## Формы контроля реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для оценки результативности освоения программы проводятся следующие формы контроля обучения:
- текущий осуществляется по ходу занятий, в виде совместного обсуждения с обучающимися успешности выполненного задания;
- промежуточный предусматривает результаты освоения тем, разделов программы за полугодие (Приложение 1);

- итоговый контроль определяет результат освоения программы в конце обучения: уровень овладения теоретическими и практическими навыками, результативность участия в конкурсах различных уровней.

**Система контроля основана на следующих принципах:**

1. Объективности (научно обоснованное содержание заданий, вопросов и т.д.).
2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок).

Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков.

Возможности практического применения в различных ситуациях – творческого использования.

Высокий уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.

Средний уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Низкий уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

## Оценочные материалы

*Таблица 2*

| **Показатели качества реализации ДОП** | **Методики** |
|---|---|
| Уровень теоретической и практической подготовки учащихся | Мониторинг (Приложение 1) |
| Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами | Анкета (Приложение 2) |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Таблица 3*

| № | Темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие. Знакомство с детьми | 1 | 1 | 2 | Инструктаж |
| 2. | Развивающие упражнения | 2 | 8 | 10 | Показ |
| 3. | Силовая гимнастика | 8 | 22 | 30 | Соревнование, показательные выступления |
| 4. | Вспомогательные (коррегирующие) упражнения | 8 | 22 | 30 | Показательное выступление |
| 5. | Акробатические элементы | 8 | 22 | 30 | Показ |
| 6. | Творческие задания | 2 | 8 | 10 | Показ |
| 7. | Композиция | 8 | 22 | 30 | Акробатический номер |
| 8. | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 | Публичное выступление |
| | Всего: | 38 | 106 | 144 | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. «Вводное занятие. Знакомство с детьми».

Теория. Беседа с детьми о значении акробатики, о форме для занятий, гигиене, внимании, дисциплине и т.п.

Практика: Акробатические упражнения.

Раздел 2. «Развивающие упражнения».

Теория. Характер, темп, рисунок и акцент.

Практика. Подводящие упражнения

Раздел 3. «Силовая гимнастика».

Теория. Напряжение и расслабление мышц тела. Мышечный «корсет». Воспитание характера.

Практика. Упражнения на укреплении мышц (плечевого пояса, брюшного пресса, мышц бедра, голени, стопы, упражнения на выносливость, умение преодолевать трудности).

Раздел 4. «Вспомогательные упражнения».

Теория. Развитие физических данных.

Практика. Коррегирующие упражнения (для выворотности ног и танцевального шага, упражнения по исправлению недостатков осанки, для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы, на улучшение гибкости позвоночника, для улучшения подвижности тазобедренного сустава).

Раздел 5. «Акробатические элементы».

Теория. Координация, умение «пропускать» движение через мышцы.

Практика. Разучивание акробатических элементов (работа над координацией, силой, выносливостью).

Раздел 6. «Творческие задания».

Теория. Выразительность, творческая фантазия, ассоциативное мышление.

Практика. Акробатические связки (работа в парах, в группах, игры на развитие наблюдательности, фантазии, ассоциативного мышления).

Раздел 7. «Комбинация».

Теория. Чистота и правильность исполнения. Воспитание коллективизма (коммуникабельность, взаимопонимание, взаимопомощь, ответственность).

Практика. Постановка комбинации (работа над ошибками)

Раздел 8. «Итоговое занятие».

Теория. Анализ работы учащихся за год (подведение итогов года, пожелания, рекомендации, поощрение лучших).

Практика. Итоговое выступление (открытое занятие, участие в конкурсе, отчётном концерте).

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Вся программа составлена с учетом возрастных особенностей детей. Занятия по темам программы включают теоретическую часть и практическое выполнение заданий.

Теоретические занятия – это объяснение нового материала. На этом этапе используются словесные и наглядно-словесные методы обучения.

В доступной форме дети получают знания о ритмике, гимнастике, танце.

Практические работы в программе строятся от простого к сложному и могут быть как учебными, так и творческими.

Основное время на занятиях отводится практическим работам, которые включают выполнение комплекса физических упражнений, разучивание танцевальных па, выполнения творческих заданий.

Занятия делятся на 3 части:

- подготовительная (разогрев мышц, приведение двигательного аппарата в рабочее состояние);
- основная (изучение новых элементов, работа над техникой исполнения);
- заключительная (постановка комбинаций, работа над выразительностью, упражнения на восстановление).

В процессе обучения используется метод сравнения, группового исследования, а также метод программированного обучения – выбор между правильным и неправильным ответом (линейное программирование), что позволяет обучающимся лучше разбираться в предмете, мыслить и анализировать на занятиях и во время просмотра концертных и конкурсных выступлений. Занятия проводятся с использованием средств искусства (наглядный метод): просмотр балетных спектаклей, выступлений ансамблей танца. Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, анализ и оценка ее.

Выполнение задания в группе детей обычно проходит неравномерно, поэтому необходимо проводить индивидуальную работу с детьми, дополнительно объясняя задание. Также индивидуальная форма работы проводится с солистами, которая позволяет совершенствовать как технику исполнителя, так и его духовные качества.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, анализ и оценка ее.

Реализация программы помогает развить учащимся двигательные функции, в том числе и профессиональные данные, исправить недостатки осанки, воспитывает первоначальные навыки координации движений, повышает гибкость суставов, улучшает эластичность мышц и связок,

выработать силу воли, упорство, умение преодолевать трудности, воспитывает стремление творчески подходить к работе.

**Педагогические технологии:** технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимодействия, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология.

**Дидактические материалы:** видео и аудиозаписи выступлений, правила поведения на сцене, словари терминов, подборка интернет ресурсов.

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуально-групповая, групповая, открытое занятие, мастер-класс, беседа, практическое занятие, игра, концерт.

**Кадровое обеспечение:** реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, имеющим среднее либо высшее профессиональное образование, обладающим достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности.

**Материально-техническое обеспечение:** для занятий требуется класс и маты.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. - М.: Владоспресс, 2001. – 105 с.
2. Бумарскова, Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости: учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с.
3. Болобан, В.Н. Статодинамическая устойчивость тела спортсмена и системы видов спорта сложных по координации. 2012.№4. С.17-21.
4. Горячева, Н.Л., Андреенко Т.А., Вишнякова С.В. Исследования двигательной деятельности партнеров при выполнении вольтижных упражнений в женской групповой акробатике// Современные проблемы науки и образования, 2015. – 58 с.
4. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки [Электронный ресурс]: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: науч.- метод. пособие / В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2012. - 384 с.
5. Гуревич, П. С. Психология и педагогика [Электронный ресурс]: учебник / П. С. Гуревич. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 320 с.
6. Гужаловский, А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников. — Минск: Нар. освіта, 1978. - 88 с.

**Приложение 1**

**Мониторинг качества освоения образовательной программы**
Объединение «_____» _____ учебный год

Педагог**: _____**

| № | Группа -<br>Год обучения -<br>Ф.И. ребёнка | Название раздела (блока) программы | | | | | | | | Творческий выход |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Раздел | Раздел | Раздел | Раздел | Раздел | Раздел | Итоговый показатель по каждому ребенку | Уровень воспитанности | Участие в конкурсах, соревнованиях |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Процент качества знаний: | | | | | | | | | | |

Процент качества знаний: (n «5» + n «4» + n «3»….) x 100% / на n учащихся в группе
n – количество.

Оценочная шкала:
менее 75% - очень низкий уровень;
75 – 84% - низкий уровень;
85 – 94% - средний уровень;
95 – 100% - высокий уровень.
Вывод:

**Приложение 2**

**Анкета для родителей**

Название объединения_____

*ФИО педагога*_____

***Уважаемые родители**, данное исследование предполагает изучение потребностей, связанных с улучшением организации свободного времени Ваших детей.*

Фамилия, имя ребенка_____

ФИО родителя_____

Какие изменения Вы видите в своем ребенке после занятий в объединении?

_____

Удовлетворены ли Вы организацией учебно – воспитательного процесса?

_____

Удовлетворены ли Вы качеством образовательного процесса?

_____

Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями педагога с учащимися?

_____

Удовлетворены ли Вы успехами Вашего ребенка в результате занятий в объединении?

_____

Дата _____ Подпись_____