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 11:34:16 +07'00'

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
художественной направленности
«Сценическая акробатика в народном танце»
хореографического объединения ансамбля народного танца «Росинки»

Возраст детей: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Молявко Александр Геннадьевич,
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 (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 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: партерная гимнастика, акробатика, народный танец.

Акробатика – как часть хореографического образования, позволяет расширить общий кругозор детей, привить положительные качества человека, таких как спокойствие, уравновешенность, сдержанность, уверенность в себе, упорство. Акробатика в хореографии – 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. В народном танце акробатика может занимать особое место и являться одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков. С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота,

выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

Актуальность программы: в народном танце акробатике принадлежит важная роль в деле укрепления мышц.

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 через народный танец.

Задачи:

Обучающие:

- развивать профессиональные данные, поставить корпус, работать над осанкой;
- развивать силу, гибкость, ловкость, выносливость;
- воспитывать первоначальные навыки координации.

Воспитательные:

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

Развивающие:

- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развивать самоконтроль;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть);
- 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, эстафеты.

Адресат: программа адресована мальчикам и девочкам в возрасте от 6 до 18 лет. В объединение принимаются дети по собственному желанию с

навыками и без навыка 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: 6-9 лет отличает ярко выраженная способность творчески фантазировать и гибкостью мышления. Детям этого возраста очень важен авторитет взрослого человека: ребенок будет слушаться вас просто, потому, что вы старше.

Учащиеся 10-14 лет учатся строить взаимодействие друг с другом с целью решения различных учебных и творческих задач, учитывать личные особенности и качества других людей, осознанно подчиняться социальным нормам, требуемым для работы в коллективе.

В 15-18 лет начинают формироваться профессиональные интересы, активное желание проявить себя, показать с лучшей стороны в коллективе, преобладающим является учебно-профессиональная деятельность, интенсивно развиваются оценочные суждения, критическое отношение к взрослым, принципы и идеалы, убеждения, формирование самосознания и самоопределения. Подростки старшего школьного возраста стремятся к самовоспитанию, самопознанию, самосовершенствованию. Все вышеперечисленные особенности учтены в построении учебного процесса, и позволяют удовлетворить образовательные потребности подростков данного возраста.

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

Режим организации занятий: продолжительность занятия: 40 минут;

1-й год обучения - по 1 часу (3 раза в неделю) - 108 часов 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 акробатические 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:

Объективности (научно обоснованное содержание заданий, вопросов и т.д.).

Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).

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	4	14	18	Показ, демонстрация умений
3.	Силовая гимнастика	6	16	22	Показ, демонстрация умений
4.	Вспомогательные (коррегирующие) упражнения	6	16	22	Показ, демонстрация умений
5.	Акробатические элементы	8	16	24	Показ, демонстрация умений
6.	Творческие задания	2	18	20	Показ, демонстрация умений
	Всего:	27	81	108	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

Практика. Акробатические упражнения.

Раздел 2. «Развивающие упражнения».

Теория. Развивающие упражнения - комплекс движений, направленных на улучшение физических качеств (координации, гибкости, равновесия, ловкости), а также на формирование правильной техники движений. Разминка, это начальный этап тренировки, включающий легкие физические упражнения.

Практика. Упражнения для разминки и упражнения, развивающие координацию движений.

Раздел 3. «Силовая гимнастика».

Теория. Силовая гимнастика - это комплекс упражнений, направленных на развитие мышечной силы, выносливости и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Практика. Упражнения силовой направленности.

Раздел 4. «Вспомогательные (коррегирующие) упражнения».

Теория. Вспомогательные упражнения направлены на исправление осанки, улучшение гибкости и подвижности суставов, а также на устранение мышечного дисбаланса.

Практика. Упражнения для коррекции осанки и улучшения гибкости и упражнения для улучшения подвижности суставов.

Раздел 5. «Акробатические элементы».

Теория. Акробатические элементы включают в себя сложные и зрелищные движения, которые требуют высокого уровня координации, силы, гибкости и баланса.

Практика. Основные акробатические элементы и усложненные акробатические элементы, акробатические связки (последовательность из нескольких элементов).

Раздел 6. «Творческие задания».

Теория. Творческие задания в программе физической подготовки направлены на развитие воображения, креативности и самовыражения занимающихся. Они помогают сделать тренировки более увлекательными и разнообразными, а также способствуют развитию не только физических, но и когнитивных навыков.

Практика. Создание собственного танцевального номера с использованием заданных движений, импровизация под музыку (свободное движение тела в такт музыке), создание истории через движения (пантомима), постановка сценки с использованием акробатических элементов, игра в "зеркало" (отражение движений партнера), создание "живой скульптуры" (замирание в определенных позах), импровизация.

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 гимнастические 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 ансамбль народного танца «Росинки» 2025-2026 учебный год

Педагог**: Гулько Е.И.**

№	Группа - Год обучения - 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»….) х 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_____