

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**Дом детского творчества Ленинского района**  
**города Екатеринбурга им. Е. Е. Дерягиной**

Принята Методическим советом  
МБУ ДО ДДТ им. Е. Е. Дерягиной  
Протокол № 4 от 09.07.2025

Утверждена

Приказ по МБУ ДО ДДТ им. Е. Е. Дерягиной  
№ 131-о от 18.08.2025

Директор



О. В. Булычева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Акробатика»**

Ознакомительный уровень

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 72 часа

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Миронов Сергей Владимирович

Екатеринбург, 2025 г.

## I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Акробатика» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ;
3. Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» от 09.11.2022 № 809;
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 7 мая 2024 года №309;
5. Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» от 26.12.2017 № 1642 (ред.21.02.2025);
6. Постановление Правительства Свердловской области «Об утверждении Стратегии развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года» от 18.09.2019 № 588-ПП;
7. Постановление Правительства Свердловской области «Об утверждении Стратегии молодежной политики и патриотического воспитания граждан в Свердловской области на период до 2035 года» от 07.11.2019 № 761-ПП;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 № 996-р);
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18.10.2023 № 2894-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации и признании утратившим силу распоряжения Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427-р»;
11. Постановление Администрации города Екатеринбурга от 27.02.2019 № 375 «О разработке стратегий социально-экономического развития административно-территориальных единиц муниципального образования

«город Екатеринбург» и актуализации стратегических проектов (подпроектов) Стратегического плана развития Екатеринбурга до 2030 года»;

12. Постановление Администрации города Екатеринбурга «Об утверждении Стратегического проекта «Екатеринбургское образование – стандарт «Пять звезд» от 07.06.2022 №1523;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;

15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

17. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

18. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

19. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года» от 30.03.2018 № 162-Д;

20. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации «Об организации и

осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» от 5 августа 2020 г. № 882/391;

21. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

23. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (Письмо Минпросвещения России от 19.01.2022 N ДГ-2054/06);

24. Устав МБУ ДО ДДТ им. Е.Е. Дерягиной;

25. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО ДДТ Ленинского района города Екатеринбурга им. Е.Е. Дерягиной (утв. приказом от 30.06.2023 № 87-о).

### **Актуальность программы**

В последние годы наблюдается повышенный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых, как отечественной, так и зарубежной науки (Аршавский И. А., Веселов Н. Г., Виленский М. Я., Дубинин Н. П. и др.). Особую обеспокоенность вызывает здоровье детей. Диагностические данные физического состояния детей свидетельствуют о том, что здоровье подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Именно в детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, происходит становление физической активности, а также, воспитание физических качеств. Физическое воспитание ребенка тесно связано с его интеллектуальным и морально-волевым развитием, с развитием всех технических функций.

Акробатика является эффективным средством развития координации, гибкости и силы, что особенно важно в возрасте, когда закладываются основы здоровья и физической подготовки.

Занятия по акробатике развивает у детей не только физические навыки, но и способствует творческому развитию. Возможность выступать на сцене перед зрителями, стимулирует детей настойчиво добиваться поставленной

цели, совершенствовать силу, ловкость, гибкость, артистичность, что подтверждает ее актуальность.

### **Отличительная особенность программы. Новизна**

Программа «Акробатика» разработана с учетом современных тенденций в области физкультуры и спорта. Программа подразумевает большое разнообразие видов физической деятельности: акробатика, гимнастика, жонглирование. Занятия развивают не только такие физические качества как быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость, но и формирует эстетические вкусы, учат ценить и понимать прекрасное. Все это, вместе взятое, готовит к жизни, труду, разнообразной полезной практической деятельности независимо от того, чем в дальнейшем будет заниматься ребенок.

### **Педагогическая целесообразность**

Занятия по спортивной акробатике отличаются большим многообразием форм, которые требуют от детей проявления организованности, самодеятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости.

Осуществляемое в тесной связи с нравственным и эстетическим воспитанием, физическое воспитание способствует всестороннему развитию ребенка.

Выполнение образовательных задач должно сочетаться с решением воспитательных задач. В целом весь процесс занятий по спортивной ритмике способствует воспитанию внимания, дисциплинированности, воли, аккуратности, а также чувства дружбы, товарищества, целеустремленности, самостоятельности, и настойчивости в преодолении трудностей.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста. Занятия проходят 2 раза в неделю по одному академическому часу (1 академический час – 40 минут), 72 часа в год. В коллектив принимаются дети, предоставившие медицинскую справку об отсутствии противопоказаний и прошедшие визуальный осмотр на наличие природных и физических данных.

Условия приема детей основываются на локальных актах Учреждения. Программа подразумевает выстраивание индивидуальных маршрутов для детей, выбравших дальнейшее обучение в цирковом искусстве.

Содержание программы включает практические занятия, силовые тренировки, соревновательную и концертно-исполнительскую деятельности. Предполагается постепенное усложнение и усвоение комплекса спортивных

упражнений на базе доступной ОФП, СФП и акробатики, а также творческие отчеты, участие в конкурсах и фестивалях.

### **Возрастные особенности**

**5 лет** – У ребенка начинает проявляться функция мотива, связанная с осмысливанием, поскольку он начинает задумываться о целях и планировать свою деятельность.

**6 лет** – Появляются потребности и желания. Они приобретают разную силу и значимость. У ребенка появляются мотивы, формирующиеся на базе не только желаний (хочу), но и на базе осознания необходимости (надо). Ради достижения желаемой цели дети могут выполнять работу, не вызывающую у них интереса.

**7 лет** – Ребенок способен внимательно слушать педагога, понимать и удерживать цель занятия. Но при условии значимости мотива действий, а для этого опять же необходимо применять игровую структуру в обучении. В 6 лет дети уже получают удовольствие не только от процесса игры, но и от результата игры (выигрыша).

**Наполняемость группы:** 10-15 человек

**Особенности организации образовательного процесса**

**Форма обучения:** очная, дистанционная, смешенная

**Виды занятий:** беседа, практическое занятие

**Особое требование:** для зачисления на программу требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий.

**Объем программы:** 72 академических часа в год

**Срок освоения программы:** 1 год

**Уровень программы:** ознакомительный

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут – 1 академический час (всего 72 академических часа в год, продолжительность учебных занятий – 36 недель)

**Формы подведения итогов:** практическое занятие, творческий отчет, беседа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечение всестороннего развития детей дошкольного возраста, путем формирования основ физической культуры через освоение базовых навыков акробатики, способствующих укреплению здоровья, развитию физических навыков и координации, гибкости и творческой активности ребенка.

**Задачи:***Обучающие:*

- Обучать навыкам оздоровительной, ритмической и дыхательной гимнастики;
- Выработать умение владеть телом, укреплять все группы мышц;
- Совершенствовать работу дыхательных органов и органов кровообращения;

*Развивающие:*

- Развивать музыкальный слух, ритм, память;
- Формировать эстетический вкус, творческую инициативу;
- Повышать эмоциональный настрой детей;
- Содействовать укреплению здоровья и физическому развитию ребенка;
- Способствовать формированию правильной осанки;
- Повышать физическую работоспособность.

*Воспитательные:*

- Воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- Воспитывать морально-волевые качества;
- Воспитывать культуру поведения, умение взаимодействовать в коллективе.

**Планируемые результаты***Предметные:*

- Обучающиеся владеют навыками оздоровительной, ритмической и дыхательной гимнастики;
- Владеют телом, укреплены все группы мышц;
- Укреплены дыхательные органы и органы кровообращения;

*Метапредметные:*

- Развиты музыкальный слух, ритм и память;
- Сформированы эстетический вкус и творческая инициатива;
- Повышен эмоциональный настрой детей;
- Обучающиеся физически развиты;
- Сформирована правильная осанка;
- Повышена физическая работоспособность.

*Личностные:*

- У дошкольников воспитан интерес и потребность к занятиям физической культурой;

- Воспитаны морально-волевые качества;
- Воспитана культура поведения, умение взаимодействовать в коллективе.

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество в часах	В том числе:		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Опрос
2	Акробатика	15	3	12	Практическое задание
3	Оригинальный жанр	10	2	8	Практическое задание
4	Хореография	10	2	8	Зачет
5	Дыхательная гимнастика	5	1	4	Практическое задание
6	О.Ф.П (Жонглирование)	10	2	8	Практическое задание
7	Гимнастика	20	3	17	Практическое задание
8	Итоговое занятие	1	-	1	Просмотр
	Итого	72	14	58	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

##### Теория:

- Правила поведения на занятиях;
- Правила пользования реквизитом;
- Неукоснительное соблюдение указаний педагога при выполнении акробатических упражнений;
- Выполнение сложных элементов только со страховкой со стороны педагога;
- Допуск на занятия осуществляется при наличии спортивной одежды и обуви, аккуратной прически, и при отсутствии часов и украшений.

#### 2. Акробатика:

**Теория:** изучение техники исполнения новых элементов.

##### Практика:

- Укрепление и растяжка всех групп мышц,
- Кульбит вперед;
- Кульбит вперед с разбега и прыжка;
- Кульбит назад;

- «Мост» с положения «лежа», «стоя»;
- Поперечный шпагат на обе ноги;
- «Колесо» в обе стороны.

### 3. Оригинальный жанр

**Теория:** знакомство со спортивным инвентарем: обруч, лента, мяч, скакалка.

#### Практика:

- Учить крутить обруч, поднимать его с пола ногой, крутить сразу несколько обрущей;
- Учить движения с лентой, мячом, скакалкой;
- Учить прыжкам и трюкам;

### 4. Хореография

**Теория:** Понятие хореографии и ее роль в акробатике.

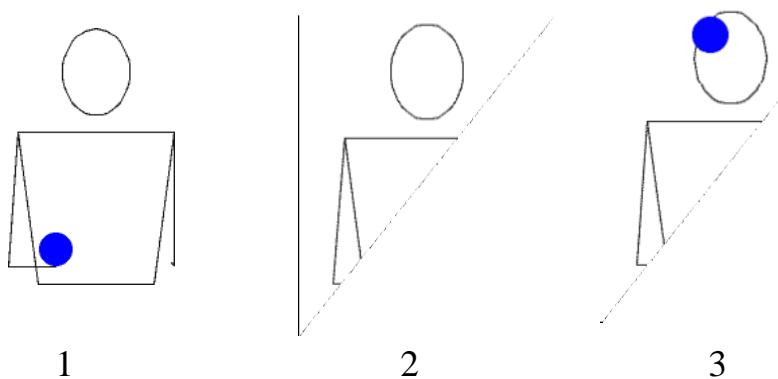
**Практика:** Пластика под музыку, основы классического репертуара (как правильно стоять, позы ног, позы рук, постановка осанки).

### 5. Дыхательная гимнастика

**Теория:** Самая главная особенность упражнений – это использование форсированного вдоха с вовлечением диафрагмы. Во время тренировки обязательна концентрация именно на вдохах: о них нужно думать, на них следует концентрироваться и их обязательно считать.

**Практика:** Большое количество повторов и регулярная, ежедневная тренировка (двукратно в сутки, утром и вечером) уже за 12-15 занятий гарантируют укрепление дыхательных мышц, восстановление дыхательной функции, укрепление мышц грудной клетки, и начало устранения деформаций позвоночника.

### 6. Жонглирование



**Теория:** Понятие жонглирования и его история. Различные виды жонглирования.

#### Практика:

1. Возьмите в руку один мячик и перебрасывайте его из одной руки в другую. Высота броска – немного выше уровня глаз. Броски и поимки производятся в разных точках. Броски – ближе к середине тела, поимки – с внешней стороны. После поимки рука совершает полукруговое движение и совершает бросок. Это упражнение простое, но очень важное, так как закладывает базу для жонглирования. Упражняйтесь, пока Вы не станете уверенно бросать и ловить мяч.

2. Возьмите в каждую руку по мячику. Сделайте бросок правой рукой, учитывая рекомендации предыдущего абзаца, а когда мячик достигнет максимальной высоты, сделайте бросок левой рукой. Поймайте первый мячик левой рукой, затем правой рукой - второй. Остановитесь. Теперь повторите, начиная с левой руки. Концентрируйтесь на точности бросков.

3. Теперь Вы готовы к жонглированию. Делайте все точно так же, как и в предыдущем уроке, но добавьте еще один бросок. Тренируйтесь делать тройной обмен до тех пор, пока не сможете сделать его десять раз подряд. После этого добавьте еще один бросок. Потом еще один, потом еще один и т.д. Все время концентрируйтесь на точности бросков. Правильно брошенный мячик сам упадет в руку. В один прекрасный момент Вы почувствуете уверенность и сможете жонглировать тремя мячиками сколько угодно.

## **7. Гимнастика**

**Теория:** Цирковая гимнастика разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты – на партерных и воздушных.

**Практика:** партерная гимнастика – упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная гимнастика – упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике, ремнях, полотнах, кольце, сфере.

## **8. Итоговое занятие**

**Практика:** Открытое занятие для родителей, выступление на отчетном концерте.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график на 2025-26 учебный год

Основные характеристики образовательного процесса	
Количество учебных недель	36
Количество часов в неделю	2
Количество часов в учебном году	72
Недель в I полугодии	16
Недель во II полугодии	20
Начало занятий	1 сентября
Выходные дни	3,4 ноября; 31 декабря-10 января; 23 февраля; 8,9 марта; 1 мая; 9, 11 мая
Окончание учебного года	31 мая
Режим занятий	2 раза в неделю по 40 минут – 1 академический час.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### Перечень оборудования:

- Просторный зал для занятий;
- Оборудование: маты (3 штуки на группу), обручи (15 штук на группу), скакалки (15 штук на группу), мячи (15 штук на группу);
- Магнитофон с колонками (1 штука на группу);
- Проектор, экран и компьютер (1 штука на группу);
- Коврики гимнастические для занятий на полу (15 штук на группу).

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

К реализации программы допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

## **Методическое обеспечение программы**

**Ведущими методами обучения** детей дошкольного возраста являются:

- Качественный показ;
- Словесное (образное) объяснение;
- Сравнение;
- Контраст;
- Повторение.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая). Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

### **Приемы обучения:**

**Объяснение** – является одним из основных методов обучения, так как дает представление об изучаемом упражнении, раскрывает его сущность. Объяснение должно быть доступным и соответствовать уровню развития занимающегося. Использование образных сравнений помогает не только лучшему выполнению упражнений, но и развитию арт. Если изучается сложное упражнение, надо акцентировать внимание детей на главном, чтобы они выполняли его осознанно.

**Команда** – имеет определенную форму, установленный порядок отдачи и точное содержание. Каждая команда является сигналом к выполнению или прекращению действий.

**Показ** – является самым доступным методом обучения. Демонстрация должна проводиться таким образом, чтобы было хорошо видно каждому обучающему. Обычно упражнение демонстрируют несколько раз. Показ может сочетаться с объяснением.

**Исправление ошибок** – при выполнении упражнений и трюков дети могут допускать ошибки, все ошибки должны своевременно исправляться. При подготовке к каждому занятию я определяю коллективную задачу и индивидуальную, учитывая уровень подготовки каждого. Это вызывает эмоциональный подъем и заинтересованность ребенка.

**Основные средства и задачи спортивной ритмики:** Спортивная ритмика или ритмическая гимнастика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы

гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции.

Достоинства ритмической гимнастики, как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка, известны. Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущества циклических видов деятельности (бега, ходьбы и т.д.), из-за аэробных возможностей, с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Упражнения ритмической гимнастики по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. Сюда входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы танца, но выполненные более разнообразно и эмоционально.

**Основными средствами двигательного воздействия являются:**

- Основные виды движений (ходьба, бег, лазание)
- Упражнения различных видов гимнастик (основной, художественной, спортивной)
- Элементы современной аэробики (степ, спортивной)
- Элементы стретчинга (удержание поз)
- Упражнения с предметами и снарядами (ленты, обручи и др.)
- Элементы народного танца (русский, цыганский и др.)
- Элементы современного танца (рок-н-ролл, диско, рэп и др.)
- Дыхательные упражнения
- Элементы пантомимы

Ритмическая гимнастика призвана параллельно решать, как общие, так и частные задачи:

- Повышать эмоциональный настрой детей

- Воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой
- Формировать двигательную культуру
- Способствовать формированию правильной осанки
- Развивать основные физические качества
- Повышать физическую работоспособность
- Совершенствовать чувство ритма, музыкальность
- Вырабатывать умение владеть телом, укреплять все группы мышц
- Совершенствовать работу дыхательных органов и органов кровообращения

Решение этих задач всецело направлено на воспитание гармонично развитой личности.

### **Формы контроля и аттестации**

#### **Виды контроля:**

**Текущий контроль** – проводится по завершении каждого раздела программы для определения уровня освоения раздела каждым обучающимся, с фиксацией результатов в диагностическую карту

**Промежуточная диагностика** (проводится в конце первого полугодия) – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися, динамику физического, творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их;

**Итоговая диагностика** (проводится в конце учебного года) – это определение уровня освоения обучающимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

## Мониторинг по освоению навыков

Текущая диагностика				Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
	Низкий уровень	Средней уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средней уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средней уровень	Высокий уровень
Выворотность ног									
Подъем стопы									
Гибкость тела									
Прыжок									
Координация движений									
Силовая подготовка									
Жонглирование									
Акробатика									
Оригинальный жанр									
Дыхательная гимнастика									
Гимнастика									

### Диагностическая карта мониторинга физического развития

Оценка уровня знаний, умений обучающихся

Низкий уровень: 1-3 балла

Средней уровень: 4-7 балла

Высокий уровень: 8-10 балла

## Зачетные требования

**Зачетные требования текущего контроля (БАЛЛЫ ОТ 1 ДО 3) к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика и акробатика»**

Критерии	Оценка усвоения программы	Зачетные требования
<b>Классический танец</b>		
1.Знание терминов	Высокий уровень (3 балла)	Точное выполнение упражнений
2.Экзерсис у станка	Средний уровень (2 балла)	Выполнение с незначительными ошибками
3.Экзерсис на середине зала	Низкий уровень (1 балл)	Неточное выполнение упражнений
<b>Современный танец</b>		
1.Знание терминов	Высокий уровень (3 балла)	Точное выполнение упражнений
2. Экзерсис у станка	Средний уровень (2 балла)	Выполнение с незначительными ошибками
3. Упражнения на середине зала	Низкий уровень (1 балл)	Неточное выполнение упражнений
4.Изоляция		
5.Координация		
6.Вращения, прыжки		

### **Условия реализации общеразвивающей программы**

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

##### **Перечень оборудования:**

- Класс хореографии (зеркала, хореографические станки, профессиональное покрытие);
- Магнитофон с колонками;
- Коврики для занятий на полу.

##### **Форма для занятий:**

- Специальный костюм: футболка и длинные лосины черного цвета, белые носки.
- Обувь: балетные тапочки.

##### **Информационное обеспечение:**

Во время занятий используются интерактивные методы обучения (показ видеоматериалов), во время выполнения упражнений фоном играет подвижная музыка. Совокупность данных факторов мотивирует обучающихся хотеть приходить на занятия, полезно, интересно и весело проводить время (принцип сознательности и активности учащихся).

В процессе обучения особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в

группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

В процессе обучения могут использоваться электронные образовательные ресурсы и дистанционные образовательные технологии.

**Перечень методических и дидактических материалов:**

- Календарный учебный график (Приложение № 1)
- Папка «Педагогический контроль»
- Папка «Инструктажи по технике безопасности»

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

К реализации программы допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

### III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### **Нормативные документы:**

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

#### **Перечень литературы для педагога**

1. Игнашенко А. М. Акробатика / А. М. Игнашенко. – М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 171с.
2. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В. В. Козлов. – М.: Владос, 2015. – 629 с.
3. Коркин В. П. Акробатика / В. П. Коркин. – М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 994с.
4. Коркин В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В. П. Коркин. – М.: Полымя, 2018. – 489 с.
5. Коркин В. П. Акробатика. Каноны терминологии / В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 143 с.
6. Кожевников С. Р. Акробатика / С. Р. Кожевников. – М.: Искусство, 1994. – 215 с.
7. Сиренко И. А. Воздушные жанры в цирке / И. А. Сиренко. – М., 1996. – 188 с.

**Перечень литературы для обучающихся и родителей**

1. Аверкович Н. В., Цейтин М. И. Акробатика. В помощь начинающим / Н. В. Аверкович, М. И. Цейтин. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 324 с.
2. Дворецкий Г. А. Стойки, художественная акробатика, пирамиды, вольностоящая лестница / Г. А. Дворецкий. – Челябинск: Фотохудожник, 2014. – 98 с.
3. Манджеринский И. И. Арена / И. И. Манджеринский. – М.: Просвещение, 1997. – 264 с.
4. Фомина Н. А. Сказочный театр физической культуры. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / Н. А. Фомина. – М.: Серия: Дошкольник. Изд-во: Учитель, 2013

**Электронные ресурсы:**

1. Антипас В. И. Классификационная программа по парной и групповой акробатике [Электронный ресурс]: URL: [https://www.studmed.ru/antipas-vi-klassifikacionnaya-programma-po-parnoy-i-gruppovoy-akrobatike\\_331ee9283ab.html](https://www.studmed.ru/antipas-vi-klassifikacionnaya-programma-po-parnoy-i-gruppovoy-akrobatike_331ee9283ab.html) (Дата обращения: 08.07.2025)