

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 395-26-52

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 г. № 623 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 27.05.2026 года
протокол № 6

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 27.05.2026 года
протокол № 6

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Акробатика»**

Срок реализации программы 1 год

Возраст детей: 7-12

Год реализации программы: 1 год

Разработчик: Воробьева С.Н.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы:

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она направлена на общее физическое развитие личности обучающихся, укрепление здоровья, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, освоение начальных навыков в виде спорта «акробатика», а также на создание условий для профессиональной ориентации.

1.2. Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена:

- **Государственной политикой** в сфере образования и спорта, отраженной в национальном проекте «Образование» (федеральный проект «Успех каждого ребенка»), направленной на увеличение охвата детей дополнительным образованием.
- **Социальным заказом** со стороны детей и родителей (законных представителей) на программы, обеспечивающие гармоничное физическое развитие, формирование дисциплины и полезную организацию досуга.
- **Потребностью** в укреплении здоровья подрастающего поколения, профилактике гиподинамии и формировании устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.
- **Интеграцией общего и дополнительного образования**, способствующей достижению метапредметных и личностных результатов, предусмотренных ФГОС.

1.3. Адресат программы:

- **Возраст обучающихся:** 7–12 лет.
- **Пол:** программа предназначена для мальчиков и девочек.
- **Особенности контингента:** программа рассчитана на детей с разным уровнем физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий акробатикой. Набор производится по заявлению родителей (законных представителей) без предварительного отбора.

1.4. Объем и срок освоения программы:

- **Срок освоения:** 1 год.
- **Объем программы:** 72 академических часа.

1.5. Уровень освоения программы:

- **Общекультурный.** Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование общей культуры, укрепление здоровья и организацию свободного времени.

1.6. Отличительные особенности программы:

- **Постепенность и доступность:** изучение элементов ведется от простого к сложному, с использованием широкого спектра подводящих упражнений.
- **Комплексный подход:** сочетание специальной физической подготовки (СФП), общей физической подготовки (ОФП), изучения акробатических элементов и основ хореографии.
- **Игровая и соревновательная деятельность:** использование игровых методик и эстафет для поддержания интереса и развития чувства ритма.

- **Практико-ориентированность:** результат обучения – умение выполнять акробатические связки и демонстрировать полученные навыки на открытых уроках и показательных выступлениях.

1.7. Цель и задачи программы:

Цель: Создание условий для физического развития, укрепления здоровья и формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и акробатикой через овладение основами акробатических упражнений.

Задачи:

- **Обучающие:**
 - Сформировать знания о технике безопасности, основах здорового образа жизни и терминологии акробатики.
 - Обучить базовым акробатическим элементам (группировки, перекувырки, кувырки, стойка на лопатках, «мост», «колесо»).
 - Сформировать навыки владения телом в статике и динамике.
- **Развивающие:**
 - Развивать основные физические качества: гибкость, ловкость, координацию, силу, прыгучесть, выносливость.
 - Развивать пространственное мышление, внимание, память.
 - Способствовать развитию творческих способностей через составление танцевальных и акробатических композиций.
- **Воспитательные:**
 - Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, чувство ответственности и умение работать в коллективе.
 - Формировать культуру межличностных отношений.
 - Воспитывать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

1.8. Планируемые результаты освоения программы:

- **Личностные:**
 - Проявление дисциплинированности и ответственности на занятиях.
 - Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками.
 - Проявление положительного отношения к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.
- **Метапредметные:**
 - Умение понимать и выполнять инструкции педагога.
 - Умение работать в группе при выполнении коллективных заданий и эстафет.
 - Развитие способности к самоконтролю при выполнении физических упражнений.
- **Предметные:**
 - Знание и соблюдение правил техники безопасности.
 - Умение выполнять базовые акробатические элементы (кувырки вперед/назад, стойка на лопатках, «мост», «колесо»).
 - Умение составлять и демонстрировать простую акробатическую или танцевальную композицию.

1.9. Организационно-педагогические условия реализации:

- **Форма обучения:** очная. Допускается использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения для теоретических занятий и консультаций.
- **Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Общее количество часов в год – 72.
- **Формы организации занятий:** групповые, индивидуальные, фронтальные.
- **Формы проведения занятий:** практическое занятие, игра, эстафета, открытый урок, показательное выступление, беседа.
- **Условия набора:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.
- **Наполняемость группы:** 15 человек.
- **Материально-техническое оснащение:** спортивный зал, гимнастические маты, скакалки, мячи, гимнастическая стенка, скамейки.
- **Информационные ресурсы:** образовательные порталы (<http://do2.rcokoit.ru>), платформы для дистанционной работы (Google Класс, Сферум).
- **Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	2	13	Текущее наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1	9	Текущее наблюдение
4.	Основы акробатики (группировки, перекаты,	25	3	22	Текущий контроль, выполнение элементов

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
	кувырки, стойки)				
5.	Элементы хореографии и танцевальные композиции	10	1	9	Текущее наблюдение, показ
6.	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики	5	0	5	Текущее наблюдение
7.	Итоговые, контрольные и показательные занятия	5	0	5	Открытый урок, выступление
	Итого:	72	8	64	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы «Акробатика»
на 2025/2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий*
1 год	15.09.2025	31.05.2026	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу (45 мин.)

*Продолжительность академического часа – 45 минут.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Методические материалы:

- **Технологии и методы:** личностно-ориентированное обучение, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, метод круговой тренировки.
- **Дидактические материалы:** карточки с заданиями, схемы выполнения элементов, видеоуроки.
- **Интернет-ресурсы:** используются для демонстрации примеров выполнения сложных элементов и теоретического изучения тем.

4.2. Оценочные материалы:

- **Текущий контроль:** осуществляется на каждом занятии в форме наблюдения за правильностью выполнения упражнений.
- **Итоговый контроль:** проводится в форме открытого урока (показательного выступления) на последнем занятии, где обучающиеся демонстрируют освоенные акробатические связки и танцевальные композиции.
- **Формы фиксации:** журнал учета посещаемости и успеваемости, видеофиксация выступлений.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Темы	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт			
1	1 нед.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой. Упражнения для стоп.	1	Контр.исп
2	1 нед.		Значение акробатических упражнений в современной жизни, упражнения для стоп.	1	Текущий
3	2 нед.		Виды гимнастики. Значение акробатики в современной жизни.	1	Текущий
4	2 нед.		Правила организации рабочего пространства на занятии.	1	Текущий
5	3 нед.		Строевые упражнения, упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).	1	Текущий

6	3 нед.		История зарождения акробатики как вида спорта.	1	Текущий
7	4 нед.		Правила личной и общественной гигиены на занятиях.	1	Текущий
8	4 нед.		Техника выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Текущий
9	5 нед.		Разновидности группировок, перекаты вперед, назад, боковые.	1	Текущий
10	5 нед.		Мост с помощью и самостоятельно	1	Текущий
11	6 нед.		Терминология акробатики. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Лазание по гимнастической стенке и скамейке.	1	Текущий
12	6 нед.		ОРУ, кувырок вперед	1	Текущий
13	7 нед.		Наклоны вперед из положения стоя и сидя, махи ногами из положений стоя и лежа.	1	Текущий
14	7 нед.		ОРУ, кувырок назад	1	Текущий
15	8 нед.		Совершенствование пройденного материала.	1	Текущий
16	8 нед.		ОРУ, кувырок вперед, назад	1	Текущий
17	9 нед.		Прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов).	1	Текущий.
18	9 нед.		ОФП, комплекс акробатических упражнений	1	Текущий.
19	10 нед.		Равновесия (фронтальное, затяжка одной, двумя). Танцевальные композиции	1	Текущий.
20	10 нед.		Танцевальная композиция	1	Текущий.
21	11 нед.		Игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами.	1	Текущий
22	11 нед.		Балансовые элементы	1	Текущий.
23	12 нед.		Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи)	1	Текущий
24	12 нед.		Упражнения со скакалкой	1	Текущий.
25	13 нед.		Подвижные игры и эстафеты	1	Текущий
26	13 нед.		Подвижные игры и эстафеты	1	Текущий.
27	14 нед.		«Стойкая подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги	1	Текущий
28	14 нед.		Стойка на руках с поддержкой	1	Текущий.

29	15 нед.		Прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног)	1	Текущий
30	15 нед		СФП, комплекс акробатических упражнений.	1	Текущий.
31	16 нед.		Упражнения для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)	1	Текущий
32	16 нед.		ОФП, переворот в сторону «колесо»	1	Текущий.
33	17 нед.		Прыжки на скакалке простые и двойные.	1	Текущий
34	17 нед.		ОФП, переворот в сторону «колесо на одной руке».	1	Текущий.
35	18 нед.		Мосты и шпагаты.	1	Текущий
36	18 нед		СФП, стойка на голове, гибкость.	1	Текущий.
37	19 нед.		Перекаты и кувырки.	1	Текущий
38	19 нед.		Стойка на руках, без помощи.	1	Текущий.
39	20 нед.		Колесо и рондат.	1	Текущий
40	20 нед.		Рондат тс шага, с разбега.	1	Текущий
41	21 нед.		Варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук).	1	Текущий
42	21 нед.		Танцевальные шаги, самостоятельное составление композиции на 32 счета.	1	Текущий
43	22 нед.		Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.	1	Текущий
44	22 нед.		Упражнения на гибкость -варианты переворотов, шпагатов, равновесий.	1	Текущий
45	23 нед.		Упражнения на гибкость -варианты переворотов, шпагатов, равновесий.	1	Текущий
46	23 нед		Повторение упражнений на гибкость и использование их в танцевальной связке.	1	Текущий
47	24 нед.		Упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360о , 720о и более градусов.	1	Текущий
48	24 нед.		Танцевальная связка с применением	1	Текущий

			поворотов.		
49	25 нед.		Упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).	1	Текущий
50	25 нед.		Мост, закрепления упражнения.	1	Текущий
51	26 нед.		Разучивание комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.	1	Текущий
52	26 нед.		Перекидка вперед с помощью.	1	Текущий
53	27 нед.		Стойка на лопатках, стойка на голове у стены.	1	Текущий
54	27 нед.		СФП, темповые упражнения.	1	Текущий
55	28 нед.		Повторение пройденного материала.	1	Текущий
56	28 нед.		Акробатическая связка.	1	Текущий
57	29 нед.		Закрепление акробатической связки.	1	Текущий
58	29 нед.		Балансовые элементы.	1	Текущий
59	30 нед.		Показательное выступление.	1	Текущий
60	30 нед.		ОФП, сила рук и ног.	1	Текущий
61	31 нед.		ОФП, сила рук.	1	Текущий
62	31 нед.		Подготовка танцевальной композиции.	1	Текущий
63	32 нед.		Подготовка танцевальной композиции.	1	Текущий
63	32 нед.		Сдача на оценку танцевальной композиции.	1	Текущий
65	33 нед.		ОФП с включением шпагатов.	1	Текущий
66	33 нед.		ОФП с включением стоек на руках.	1	Текущий
67	34 нед.		Подготовка к открытому уроку.	1	Текущий
68	34 нед.		Элементы хореографии.	1	Текущий
69	35 нед.		Элементы хореографии.	1	Текущий
70	35 нед.		Парно-групповые элементы.	1	Текущий
71	36 нед.		Подвижные игры, подведение итогов.	1	Текущий
72	36 нед.		Открытый урок.	1	Итоговое занятие

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Рассказ педагога о плане работы на второй год обучения, ознакомление детей с более сложными трюками и упражнениями в акробатике, эквилибристики, офп. Беседа на тему проведенного лета. Обмен впечатлениями между детьми. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делится на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

4. Акробатические упражнения

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на подбородке;
- кувырок вперед (назад), длинный кувырок;
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам;

Перекидки вперед и назад;

Боковые и задние затяжки;

5. Элементы хореографии

- знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;
- освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Формы, методы и технологии обучения:

- **Формы организации занятий:**
 - Групповая (основная форма)
 - Индивидуальная (для отработки сложных элементов, работы с одаренными детьми и детьми, испытывающими трудности)
 - Фронтальная (при объяснении нового материала, проведении инструктажа)
- **Методы обучения:**
 - **Наглядные:** показ упражнений педагогом, демонстрация видеофильмов и видеороликов с эталонным выполнением элементов, использование схем и плакатов.

- **Практические:** выполнение упражнений, тренировочные повторения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод.
- **Словесные:** объяснение, беседа, инструктаж, команды, указания, анализ выполнения.
- **Педагогические технологии:**
- **Здоровьесберегающие технологии:** создание безопасных условий, дозировка нагрузки, индивидуальный подход, профилактика травматизма.
- **Игровые технологии:** для повышения мотивации и развития интереса на всех этапах обучения.
- **Технология дифференцированного обучения:** учет индивидуальных возможностей и уровня подготовленности каждого ребенка.
- **Технология коллективной творческой деятельности:** при подготовке и проведении показательных выступлений.

6.2. Дидактические материалы:

- Карточки-задания с графическим изображением акробатических элементов.
- Схемы построения танцевальных композиций.
- Подборка видеоматериалов с примерами выполнения упражнений.
- Альбом с фотографиями правильных положений тела (группировка, стойка и т.д.).

6.3. Материально-техническое оснащение:

- **Помещение:** просторный, хорошо проветриваемый спортивный зал с мягким покрытием (ковровое, маты).
- **Оборудование и инвентарь:**
- Гимнастические маты.
- Скакалки (по количеству обучающихся).
- Мячи (разного диаметра).
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастическая стенка.
- Зеркала (желательно).
- Аудиоаппаратура для музыкального сопровождения занятий.
- Аптечка первой помощи.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Система контроля и оценки результатов освоения программы

Оценка результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: **входной, текущий и итоговый контроль.**

- **Входной контроль (сентябрь):** Проводится в форме беседы и наблюдения за выполнением простых общефизических упражнений (наклон вперед, подтягивание, приседание) для определения стартового уровня подготовленности ребенка. Результаты фиксируются в журнале наблюдений.
- **Текущий контроль (в течение года):** Осуществляется на каждом занятии. Основная форма – педагогическое наблюдение за:

- Correctness выполнения элементов.
- Стабильностью и уверенностью.
- Степенью усвоения нового материала.
- Активностью и вовлеченностью на занятии.

Формы фиксации: журнал учета, краткие записи педагога.

- **Итоговый контроль (май):** Проводится в форме **открытого урока или показательного выступления**. Обучающиеся демонстрируют освоенную акробатическую связку и танцевальную композицию.

7.2. Критерии оценки итогового выступления:

Критерий	Показатели	Баллы (1-3)
1. Техника выполнения элементов:	Четкость, правильность исходных и конечных положений, техническая чистота.	
2. Координация и слитность связки:	Плавность перехода между элементами, отсутствие пауз, ритмичность.	
3. Артистизм и выразительность:	Эмоциональность исполнения, работа с зрителем, осанка, собранность.	
4. Сложность подобранных элементов:	Соответствие уровня сложности программе первого года обучения.	

Шкала оценивания:

- **3 балла (высокий уровень):** элемент выполнен правильно, уверенно, стабильно.
- **2 балла (средний уровень):** элемент выполнен правильно, но с небольшими погрешностями, нестабильно.
- **1 балл (низкий уровень):** элемент не выполнен или выполнен с грубыми ошибками.

7.3. Формы фиксации результатов:

- Журнал учета рабочей программы.
- Протоколы наблюдений.
- Видеозаписи показательных выступлений.
- Фотоматериалы.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

8.1. Для педагога:

1. «Гимнастика». Учебник для институтов физической культуры / Под ред. М.Л. Журавина и др. – М., 2019.

2. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский. – Киев, 2018.
3. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебное пособие для студентов вузов / П.К. Петров. – М., 2020.
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения» (СП 2.4.3648-20).

8.2. Для обучающихся и родителей:

1. Бубличенко, М.М. Азбука акробатики для детей / М.М. Бубличенко. – Ростов н/Д., 2017. (Условный пример, можно заменить на актуальную популярную литературу).
2. Ресурсы сети Интернет: детские порталы о спорте и здоровье (официальные сайты федераций гимнастики, спортивные разделы на детских сайтах).