УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВОСХОЖДЕНИЕ»

Принята
на заседании
педагогического совета
от «30» июня 2026 г.
протокол № 4

Утверждаю
Директор
МАУДО ДЮЦ «Восхождение»
г. Хабаровска
_____ Зыкова Е.Н.
от «30» июня 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «АКРОБАТИКА В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Уровень освоения: стартовый
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Лисицына Алена Олеговна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск
2026

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика в хореографическом коллективе» (далее Программа) - физкультурно-спортивная, направление – спортивная акробатика. Данная программа предназначена для обучения детей школьного возраста в группах дополнительного образования по углубленному изучению акробатических элементов в современной хореографии. Программа призвана развивать у учащихся физические способности и навыки, необходимые для того, чтобы украсить хореографические постановки зрелищными и креативными акробатическими зарисовками и сделать выступление коллектива яркими, запоминающимися и оригинальными.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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”».

6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 г. № 220П).

7. Постановление администрации г. Хабаровска от 25.10.2019 г. № 3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном

образовании детей на территории городского округа “Город Хабаровск”».

8. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр “Восхождение”» от 13.05.2025 г.

Актуальность программы обусловлена возросшим интересом во введение в хореографию акробатических элементов, для зрелищности и увеличения сложности танцевальной программы. Тем самым, нововведения в хореографическом искусстве требуют определенных навыков и знаний базовых элементов акробатики. Основное достоинство акробатики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Отличительные особенности программы

Данная программа реализуется на группах танцевальных коллективов: Образцовый хореографический ансамбль "Радуга" и Народный театр современного танца "Трафик ". Программа включает занятия по акробатике, гимнастике, работу в парах, поддержки, что является необходимым для получения высоких результатов учащимися.

В программу включены методики и упражнения на развитие вестибулярной устойчивости учащихся, комплекс на увеличение растяжки, общей физической подготовленности, большое внимание уделяется технике выполнения акробатических элементов и поддержек.

Педагогическая целесообразность

Занятия по программе целенаправленно развивают личностные качества ребенка: упорство, трудолюбие, силу воли, ответственность, позитивное видение мира и другие. Особое внимание уделяется развитию физических качеств личности ребенка.

Адресат программы: программа предназначена для мальчиков и девочек 10-16 лет, занимающихся в танцевальном коллективе.

Объем и срок освоения программы: 172 часов на 2 года обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа, 86 часов в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

На этапе обучения основной упор делается на общую физическую подготовленность, растяжку и технику выполнения элементов акробатики и поддержек.

Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

На занятиях используются следующие формы:

− фронтальная: объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание;

- групповая: коллектив делится на микрогруппы для выполнения упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. при растяжке; при проведении ОФП; при выполнении поддержек;

- поточная: выполнение прыжков, акробатических связок и элементов;

- коллективная: репетиция, концерт;

- индивидуальная: отработка сложных элементов, коррекция пробелов в знаниях и отработка отдельных навыков.

Цель программы: развитие физической культуры и творческого потенциала личности ребенка через овладение акробатики в танце.

Задачи:

Предметные:

1. Сформировать у учащихся знания из области физической культуры и спорта, начальные знания в области акробатики.

2. Обучить новым видам движений, обогатить двигательный опыт детей, а через него и опыт эстетический, эмоциональный, нравственный, волевой, трудовой, общения и др.

Метапредметные:

3. Развить двигательные (мышечная сила, гибкость и др.), психические (ощущения, восприятие, представление, внимание, память и др.) способности детей.

4. Укрепить здоровье обучающихся, содействовать их физическому развитию, физической подготовленности через изучение акробатических упражнений, развивать гибкость и пластичность тела.

Личностные:

5. Способствовать формированию навыков коллективной работы, коммуникативных, организаторских и спортивных знаний и навыков (чувство коллективизма, дисциплинированность, самостоятельность, упорство к достижению целей и т.д.).

6. Воспитать осознанное добросовестное отношение к учебным и спортивным занятиям, приучить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, сформировать гигиенические навыки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1	2	Диагностика, опрос
2.	Акробатика	4	20	24	Открытое занятие
3.	Поддержки, работа в парах, группах	4	18	22	Открытое занятие
4.	ОФП, СФП	2	10	12	Зачёт
5.	Репетиционно-постановочная работа	-	4	4	Пед. наблюдение

6.	Концерты, показательные выступления	-	6	6	Рефлексия
7.	Итоговое занятие	1	1	2	Опрос
8.	Летний блок	2	12	14	Рефлексия
	ВСЕГО	14	72	86	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения

Вводное занятие (2 часа). Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, основы безопасного выполнения элементов и поведения на занятиях в целом. Знакомят с личной гигиеной и самоконтролем.

Акробатика (24 часов).

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений. Проучивание акробатических элементов с учетом физических особенностей воспитанников. Техника выполнения сложно-координационных акробатических комбинаций, прыжков и упражнений с вращениями.

Практика. Разучивание подготовительных упражнений, подводящих к изучению элементов акробатики: наклоны корпуса, махи ног вперед, в стороны, назад. Выполнение подготовительных упражнений к элементу кувырок: группировка, перекаты вперед, назад. Упражнения на гибкость: мостик на коленях, с опорой на стену, ходьба на мосту, мост на локтях, с пола, стоя со страховкой на возвышение. Стойка на голове у стены, с поддержкой партнера. Стойка на руках у стены, с поддержкой партнера, ходьба в стойке. Колесо, перекидка на две ноги (стойка-мост), рондат, рондат с прыжка, разбега. Страховка и поддержка спортсменами друг друга. Выполнение элементов как индивидуально, так и группами (синхронно). Сложно-координационные акробатические комбинации. Повороты, прыжки с поворотом и связки с поворотом.

Поддержки, работа в парах, группах (22 часа)

Теория. Техника выполнения поддержек от простых к сложным. Изучение способов переходов, заходов и сходов в поддержках.

Практика. Упражнения на доверие. Изучение различных поддержек, а так же заходов и сходов. Страховка при выполнении поддержек.

ОФП, СФП (12 часов)

Практика. Упражнения на повышение общей физической формы учащихся, на развитие силы, выносливости: упражнения на пресс, мышцы спины, «взрывные» прыжки из упора присев вверх, прыжки из упора присев в упор лежа и обратно, прыжки в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, «планка» на локтях, «пистолеты», толчки одновременно рук и ног в упоре лежа. Увеличение количества повторений. Различные упражнения на растяжку: махи, складки, шпагаты и гибкость спины.

Репетиционно-постановочная работа (4 часа).

Практика. Разучивание, постановка и отработка поддержек и элементов акробатики непосредственно для танцевальных номеров.

Концерты, показательные выступления (6 часов).

Практика. Участие в концертах и показательных выступлениях.

Итоговое занятие (2 часа). Подведение итогов года, аттестация обучающихся. Составление индивидуальных заданий на лето.

Летний блок (14 часов).

Теория. Разбор нестандартных ситуаций, обсуждение особо сложных акробатических элементов, связок и поддержек.

Практика. Отработка особо сложных акробатических элементов, связок и поддержек.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1	2	Диагностика, опрос
2.	Акробатика	4	20	24	Открытое занятие
3.	Поддержки, работа в парах, группах	4	18	22	Открытое занятие
4.	ОФП, СФП	2	10	12	Зачёт
5.	Репетиционно-постановочная работа	-	4	4	Пед. наблюдение
6.	Концерты, показательные выступления	-	6	6	Рефлексия
7.	Итоговое занятие	1	1	2	Опрос
8.	Летний блок	2	12	14	Рефлексия
	ВСЕГО	14	72	86	

Содержание программы 2 года обучения

Вводное занятие (2 часа). Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, основы безопасного выполнения элементов и поведения на занятиях в целом. Знакомят с личной гигиеной и самоконтролем.

Акробатика (24 часов).

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений. Проучивание акробатических элементов с учетом физических особенностей воспитанников. Техника выполнения сложно-координационных акробатических комбинаций, прыжков и упражнений с вращениями.

Практика. Повторение ранее изученных акробатических элементов. Проучивание акробатических связок из элементов: рондат с прыжка, разбега; колесо-рондат с места, разбега; перекидка-рондат с места, разбега, маховое боком. Повышается нагрузка на дыхательный, двигательный и вестибулярный аппараты. Акробатика усложняется, меняется темп исполнения, иногда увеличивается, а иногда замедляется, что требует более высокого мышечного напряжения. Выполнение элементов как индивидуально, так и группами (синхронно). Сложно-координационные акробатические комбинации. Повороты, прыжки с поворотом и связки с поворотом.

Поддержки, работа в парах, группах (22 часа)

Теория. Техника выполнения поддержек от простых к сложным. Изучение новых, усложненных способов переходов, заходов и сходов в поддержках. Подбросы.

Практика. Упражнения на доверие. Повторение пройденных и изучение новых поддержек, а так же заходов, сходов. Изучение различных подбросов и ловли. Страховка при выполнении поддержек. Усложняются вариации и увеличивается темп исполнения поддержек.

ОФП, СФП (12 часов)

Практика. Упражнения на повышение общей физической формы учащихся, на развитие силы, выносливости: упражнения на пресс, мышцы спины, «взрывные» прыжки из упора присев вверх, прыжки из упора присев в упор лежа и обратно, прыжки в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, «планка» на локтях, «пистолеты», толчки одновременно рук и ног в упоре лежа. Увеличение количества повторений. Различные упражнения на растяжку: махи, складки, шпагаты и гибкость спины.

Репетиционно-постановочная работа (4 часа).

Практика. Разучивание, постановка и отработка поддержек и элементов акробатики непосредственно для танцевальных номеров с учетом пожеланий педагога-постановщика.

Концерты, показательные выступления (6 часов).

Практика. Участие в концертах и показательных выступлениях.

Итоговое занятие (2 часа). Подведение итогов года, аттестация обучающихся. Составление индивидуальных заданий на лето.

Летний блок (14 часов).

Теория. Разбор нестандартных ситуаций, обсуждение особо сложных акробатических элементов, связок и поддержек.

Практика. Отработка особо сложных акробатических элементов, связок и поддержек.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- владеют знаниями из области физической культуры и спорта, ориентируются в понятиях «здоровый образ жизни», «акробатика» и т.д.;
- владеют специальными знаниями и раскрывают понятия и термины из области акробатики;
- владеют большим объёмом двигательных действий и способов их использования в различных видах деятельности;
- владеют и применяют в жизни знания о здоровом образе жизни и личной гигиене.

Метапредметные:

- развивают основные физические качества, осознают роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

- адекватно оценивают собственные физические способности, планируют и корректируют физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития и подготовленности;

- соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- имеют установку на здоровый образ жизни, привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Личностные:

- адекватно воспринимают советы и предложения, оценку других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- проявляют инициативу в творческом сотрудничестве при составлении программы;

- договариваются, учитывая разные мнения, и приходят к общему решению в работе в команде;

- осуществляют взаимный контроль и оказывают помощь при выполнении поддержек;

- проявляют организаторские навыки во время проведения занятий в качестве помощника преподавателя.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
1 год обучения

Дата	Месяц	Тема	Часы	Форма проведения	Форма контроля
6	Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке. Знакомство с детьми. Тестирование (ОФП)	2	Беседа - знакомство	Опрос
13	Сентябрь	Шпагаты, акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
20	Сентябрь	Базовые элементы акробатики, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
27	Сентябрь	Подготовительные упражнения для кувырка, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4	Октябрь	Кувырок, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь	Подготовительные упражнения для кувырка назад, поддержки, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18	Октябрь	Кувырок назад, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
25	Октябрь	Подготовительные упражнения для элемента «стойка на руках» , ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
1	Ноябрь	Стойка на руках с поддержкой партнера, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
8	Ноябрь	Стойка на руках. Поддержки,	2	Тренировочное	Педагогическое

		акробатика, ОФП		занятие	наблюдение
15	Ноябрь	Поддержки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
22	Ноябрь	Ходьба в стойке на руках. Шпагаты, акробатика, поддержки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
29	Ноябрь	Подготовительные упражнения для элемента «колесо» , ОФП	2		
6	Декабрь	Колесо с места, разбега, шпагаты, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13	Декабрь	Связки «колесо+колесо с разбега». Шпагаты, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
20	Декабрь	Промежуточная диагностика	2	Сдача нормативов	Диагностика
27	Декабрь	Подготовительные упражнения для элемента «рондат», поддержки, работа в парах, ОФП	2		
10	Январь	Рондат, поддержки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
17	Январь	Отработка акробатических элементов в номере, поддержки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
24	Январь	Рондат с прыжка, поддержки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
31	Январь	Отработка акробатических элементов в номере, поддержки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
7	Февраль	Подготовительные упражнения для элемента «переворот вперед», ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
14	Февраль	Отработка подготовительных упражнений для элемента «переворот вперед», ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
21	Февраль	Танцевальные комбинации с элементами акробатики, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
28	Февраль	Переворот вперед, репетиция, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
6	Март	Переворот вперед. Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13	Март	Подготовительные упражнения для элемента «переворот назад», поддержки, ОФП	2	Показательное выступление	Рефлексия
20	Март	Подготовительные упражнения для элемента «переворот назад», поддержки, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
27	Март	Переворот назад, поддержки, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
3	Апрель	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
10	Апрель	Танцевальные комбинации с элементами акробатики, поддержки, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
17	Апрель	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
24	Апрель	Повторение пройденного материала	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
8	Май	Повторение пройденного материала	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
15	Май	Подготовка к итоговому	2	Беседа	Педагогическое

		тестированию			наблюдение
22	Май	Итоговый тест Итоговая диагностика	2	Тестирование Сдача нормативов	Педагогическое наблюдение Диагностика
29	Май	Заключительное занятие	2	Беседа	Опрос
		ИТОГО:	74		
5	Июнь	Отработка особо сложных акробатических элементов и поддержек	2	Тренировочное занятие, беседа	Педагогическое наблюдение
19	Июнь	Отработка особо сложных акробатических элементов и поддержек	2	Тренировочное занятие, беседа	Педагогическое наблюдение
26	Июнь	Отработка особо сложных акробатических элементов и поддержек	2	Тренировочное занятие, беседа	Педагогическое наблюдение
14	Август	Подбор и обсуждение акробатики и поддержек	2	Тренировочное занятие, беседа	Педагогическое наблюдение
21	Август	Подбор и обсуждение акробатики и поддержек	2	Тренировочное занятие, беседа	Педагогическое наблюдение
28	Август	Заключительное занятие	2	Беседа	
		Итого летний блок:	12		
		ИТОГО:	86		

2 год обучения

Дата	Месяц	Тема	Часы	Форма проведения	Форма контроля
4	Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке. Знакомство с детьми. Тестирование (ОФП)	2	Беседа - знакомство	Опрос
11	Сентябрь	Шпагаты, акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18	Сентябрь	Повторение базовых элементов акробатики, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
25	Сентябрь	Повторение подготовительных упражнений для рондата, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
2	Октябрь	Рондат, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
9	Октябрь	Рондат с вальсета, разбега, повторение поддержек, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	Акробатические связки, колесо-рондат с места, разбега, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
23	Октябрь	Повторение подготовительных упражнений для элемента «переворот вперед», ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
30	Октябрь	Повторение «переворот вперед», «переворот назад», ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
6	Ноябрь	Акробатические связки, переворот - рондат с места, разбега ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13	Ноябрь	Поддержки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
20	Ноябрь	Повторение пройденных и изучение новых поддержек, а также заходов, сходов.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
27	Ноябрь	Акробатические связки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4	Декабрь	Повторение пройденных и изучение новых поддержек, а также заходов,	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

		сходов.			
11	Декабрь	Акробатические связки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18	Декабрь	Отработка акробатических элементов в номере, поддержки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
25	Декабрь	Промежуточная диагностика	2	Сдача нормативов	Диагностика
15	Январь	Техника безопасности на уроке. Рондат, поддержки, работа в парах, ОФП	2	Беседа Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
22	Январь	Отработка акробатических элементов в номере, поддержки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
29	Январь	Изучение новых, усложненных способов заходов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере, поддержки, работа в парах, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
12	Февраль	Изучение новых, усложненных способов сходов, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
19	Февраль	Отработка подготовительных упражнений для элемента «маховое боком», ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
26	Февраль	Танцевальные комбинации с элементами акробатики, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5	Март	Отработка подготовительных упражнений для элемента «маховое боком», ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
12	Март	Маховое боком. Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
19	Март	Акробатические связки, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
26	Март	Изучение различных подбросов и ловли	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
2	Апрель	Отработка поддержек	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
9	Апрель	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
16	Апрель	Танцевальные комбинации с элементами акробатики, поддержки, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
23	Апрель	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
30	Апрель	Повторение пройденного материала	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
7	Май	Повторение пройденного материала	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
14	Май	Подготовка к итоговому тестированию	2	Беседа	Педагогическое наблюдение
21	Май	Итоговый тест Итоговая диагностика	2	Тестирование Сдача нормативов	Педагогическое наблюдение Диагностика
28	Май	Заключительное занятие	2	Беседа	Опрос
		ИТОГО:	74		
4	Июнь	Отработка особо сложных акробатических элементов и	2	Тренировочное занятие, беседа	Педагогическое наблюдение

		поддержек			
11	Июнь	Отработка особо сложных акробатических элементов и поддержек	2	Тренировочное занятие, беседа	Педагогическое наблюдение
18	Июнь	Отработка особо сложных акробатических элементов и поддержек	2	Тренировочное занятие, беседа	Педагогическое наблюдение
25	Август	Подбор и обсуждение акробатики и поддержек	2	Тренировочное занятие, беседа	Педагогическое наблюдение
20	Август	Подбор и обсуждение акробатики и поддержек	2	Тренировочное занятие, беседа	Педагогическое наблюдение
27	Август	Заключительное занятие, подготовка к новому учебному году	2	Беседа	
		Итого летний блок:	12		
		ИТОГО:	86		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: зал хореографии**,** звуковоспроизводящая аппаратура, гимнастические маты – 2 шт., гимнастические коврики.

Кадровое обеспечение программы

Данную программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Лисицына Алена Олеговна.

По образованию: специалист по ФК и С

Навыки педагога: высшее образование в сфере физической культуры и спорта, мастер спорта РФ по спортивной акробатике.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: открытые занятия, контрольно-оценочные занятия, тестирование. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в процессе выполнения спортивных упражнений путем педагогического наблюдения. Проверка результатов осуществляется в виде вводного (диагностика, опрос), промежуточного (в конце полугодия) и итогового (апрель-май) контроля знаний и умений обучающихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, контрольно-оценочные занятия, показательные выступления для родителей, участие в массовых, зрелищных мероприятиях, участие в конкурсах и фестивалях.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверка результатов осуществляется в виде вводного, промежуточного (в конце полугодия) и итогового (апрель - май) контроля знаний и умений обучающихся. Все результаты вносятся в карту мониторинга результатов освоения ДООП (Приложение 1, Таблица 2).

Входная диагностика (см. Таблица 1) - упражнения для определения начального уровня способностей:

•Акробатика (мост, стойка на руках, колесо, рондат, переворот вперед, переворот назад).

•ОФП (пресс, отжимания, пистолеты)

Каждый пункт оценивается как низкий, средний, высокий уровень.

Программа оценивается как эффективная если:

- 50% учащихся имеют отличный балл.
- Наблюдается устойчивый интерес к занятиям, который отслеживается по табелю посещаемости.
- Наблюдается стабильность состава занимающихся (по результатам внутреннего мониторинга сохранности контингента обучающихся);
- Наблюдается динамика роста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся (внутренний мониторинг достижений обучающихся);
- Наблюдается положительная динамика физических показателей детей;
- Имеются положительные результаты участия в конкурсах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и средства обучения

Основные методы, используемые по программе обучения: ***наглядные*** (выполнения упражнений педагогом и детьми, видеоматериалов, фотографий, иллюстраций, картинок), **с*ловесные*** (устное объяснение, беседы и обсуждения выполненных работ), ***практические*** (наблюдение, игра, конкурсы, тестирование, анкетирование, самостоятельная и творческая работа).

Учет возрастных и физических особенностей детей

При обучении обязательно учитываются возрастные особенности детей.

Возраст 8 - 11 лет особенно благоприятен для развития координационных способностей, причем их естественный рост с 7 до 12 лет, составляет у девочек 28,6 - 92,3% (в среднем 62,3%), а у мальчиков – 22,5-80% (в среднем 56,2%).

Педагогические воздействия, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования.

Сила мышц и скоростно-силовые качества наиболее интенсивно нарастают в результате на начальных этапах пубертатного периода. Сила мышц спины и ног девочек интенсивно возрастает с 9-10 лет и почти прекращается после наступления менструации. У мальчиков четко выделяется два периода прироста силы мышц: с 9 до 11-12 лет и с 14 до 17 лет; прирост мышц рук заканчивается к 15 годам.

Статическая выносливость мышц рук у мальчиков и девочек имеет один критический период — с 8 до 10 лет. Статическая выносливость мышц спины у девочек активно увеличивается в 11-12 и 13-14 лет с задержкой в первый год

менструального цикла; у мальчиков — только в предпубертатный период, с 8 до 11 лет.

Прыжковая выносливость у девочек резко возрастает с 9 до 10 лет, у мальчиков с 8 до 11 лет (на 200% при расчете на 1 кг веса тела).

Силовая выносливость основных групп мышц к 11 годам у девочек достигает величин, свойственных девочкам 15-16 лет, а выносливость к мышечным нагрузкам умеренной интенсивности практически уже не отличается от девочек 14-15 лет (в основном за счёт интенсивного прироста с 9 до 11 лет).

Выносливость мальчиков к работе умеренной интенсивности увеличивается с 8 лет на 100-105%, 9 лет — 54-62%, 10 лет — на 40-50%.

Алгоритм учебного занятия:

- Разминка;
- Силовая часть;
- Растяжка;
- Работа с акробатикой, поддержками, танцевальной программой;
- Заключение.

Воспитание

Основой воспитательного процесса в ДЮЦ «Восхождение» является национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, цель воспитания в ДЮЦ «Восхождение» заключается в личностном развитии учащихся.

Образовательный процесс в детском объединении «Радуга» предполагает активное освоение компетенций по направленности программы, а также воспитание обучающихся.

Воспитательная деятельность осуществляется по основным направлениям воспитания:

- гражданское воспитание;
- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;

– ценности научного познания.

Воспитательная деятельность педагога осуществляется в рамках содержания программы на занятиях в детском объединении. А также на мероприятиях, проводимых в детском объединении и центре. В число организационных форм воспитания входят конкурсы, концерты, выставки, игровые программы, квесты, проекты, творческие встречи, тематические встречи поколений, фестивали, воспитательные события, посвящённые памятным датам.

Особенностью воспитательной работы является вовлеченность в нее социальных партнеров (родителей и других сетевых партнеров). Обучающиеся и их родители включены в совместную деятельность – социальную, волонтерскую, оздоровительную и досуговую.

Педагог в своей работе ориентируется осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, природосообразности.

Результатом воспитательного процесса в детском объединении является получение каждым обучающимся необходимых социальных навыков, которые помогут ему ориентироваться в мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающим миром, продуктивнее взаимодействовать с людьми разных возрастов и разного социального положения, искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь для себя и окружающих его людей.

План воспитательной работы в детском объединении представлен в приложении №2.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. 2 изд. – М: URSS, 2012.
2. Воропаев В.В., Пушкин С.А., Хомяк П.А. Краткий курс гимнастики. Учебное пособие. - М: Издательство «Советский спорт», 2008.
3. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Учебное пособие. - М: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. №АК-2563/05 «Методические рекомендации по

организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
6. Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного обучения детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число ведущих десяти стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
7. Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников – М.: Айрис пресс, 2006.
8. Успенская Л.Б. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков – М.: Творческий центр «Сфера», 2005.

Список литературы для детей

1. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. – Ростов на Дону: Издательство Интерпрессервис, 2006.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: КНОРУС, 2012.

Приложение №1

Динамика роста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся и диагностика физических показателей детей (внутренний мониторинг достижений обучающихся) оценивается по упражнениям:

1. Акробатика (мост, стойка на руках, колесо, рондат, переворот вперед, переворот назад)
2. ОФП (пресс, сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Оценка упражнений «Акробатика»:

Таблица №1

№	Упражнение	Кол-во баллов	Пояснение
1.	Мост	лёжа 1-3 балла, стоя в мост +1, встать с моста +1	Оценивается расстояние от рук до ног, выпрямление рук и ног. Дополнительные баллы даются если спортсмен выполнил опускание на мост или поднимание с моста, либо и то и другое.
2.	Стойка на руках	С поддержкой - 1-3 балла, Без поддержки – +1-2 балла	Оценивается правильное положение тела, рук и ног при выполнении стойки на руках, натянутость корпуса, колен и носков, правильное начало и завершение элемента, наличие поддержки.
3.	Колесо с правой ноги	1-5 баллов	Оценивается правильное положение тела, рук и ног при выполнении колеса, натянутость колен и носков, правильное начало и завершение элемента.
4.	Колесо с левой ноги	1-5 баллов	Оценивается правильное положение тела, рук и ног при выполнении колеса, натянутость колен и носков, правильное начало и завершение элемента.
5.	Рондат	1-5 баллов	Оценивается правильное положение тела, рук и ног при выполнении рондата, натянутость колен и носков, выполнение курбета, вальсета и правильное начало и завершение элемента.

После выполнения всех упражнений вычисляется сумма всех баллов за акробатику и выставляется оценка:
3-7 баллов – удовлетворительно
8-15 баллов - хорошо
16-25 баллов - отлично

Оценка упражнений «ОФП»:

№	Упражнение	Кол-во баллов	Пояснение
1.	Пресс	41-50 раз – 5баллов 31-40 раз – 4 балла 21-30 раз – 3 балла 11-20 раз – 2 балла 5-10 раз - 1 балл	Количество раз за 1 минуту. Из положения сидя опускание тела в положение лёжа и обратно, руки согнуты к груди.
2.	Отжимания	21-25 раз – 5 балов 17-20 раз – 4 балла 13-16 раз – 3 бала 9-12 раз – 2 балла 4-8 раз -1 балл	Количество раз Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учитываются только те повторения, которые выполнены с прямой спиной и ногами, без прогибов, угол в локтевом суставе 90 градусов.
3.	Пистолеты	21-30 раз – 5 балов 17-20 раз – 4 балла 13-16 раз – 3 бала 7-12 раз – 2 балла 4-6 раз -1 балл	Сумма количества раз за обе ноги. Пистолеты (приседания на одной ноге, другая прямая вперед, одна рука на пояс, другая придерживается за опору). Выполняются поочередно на одной, затем на другой ноге и учитываются только те повторения, которые выполнены с натянутой свободной ногой, нога не касается пола.

После выполнения упражнений ОФП вычисляется сумма всех баллов и выставляется оценка, где:
3-5 баллов – удовлетворительно
6-9 баллов - хорошо
10-15 баллов - отлично

Общая оценка вычисляется сложением баллов за акробатику и ОФП:
6-12 баллов – удовлетворительно
13-24 баллов - хорошо
25-40 баллов - отлично

КАРТА МОНИТОРИНГА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДООП

Таблица №2

	Упражнение / Фамилия Имя	Акробатика							ОФП			Всего
		Мост	Стойка на руках	Колесо		Рондат	Переворот вперед	Переворот назад	Пресс	Отжимания	Пистолеты	
				пр	лев							
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												

Приложение №2

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
Образцового хореографического ансамбля «Радуга»

Направления воспитательной деятельности	**Мероприятия (форма, название) в рамках образовательной и внеурочной деятельности**	**Время проведения (указать месяц)**	**Ответственные (педагог, педагог-организатор, методист, ОМО и.п.)**	**Примечание (Раздел, направление, модуль, тема учебного плана ДООП)**
Гражданское воспитание	Проект «ЖЗЛ» - Исследовательская работа в группе 4 г.о. Радуга (база), подготовка докладов о жизни Великих людей России в области хореографии, защита и презинтация работ. Информационное поле: знакомсто ребят из младших групп с лучшими рефератами и докладами. -Беседы, участие в социальной акции День семьи, День Знаний, акция «Коробочка Радости»	Февраль-март 2024 Сентябрь 2023, декабрь 2023	Педагоги Дубоенко Т.Н., Сахно Н.А. Методический отдел центра, педагоги Дубоенко Т.Н., Сахно Н.А. Педагог Бобровская И.В.	Концерты, показательные выступления Мероприятия учебно-воспитательной деятельности
Патриотическое воспитание	- Социальная акция «Блокада Ленинграда», беседы, -Проект патриотического воспитания «Лики Победы», «Живые уроки истории»	Февраль 2024 Май 2024	Методический отдел, Мирвис Ю.В. Методический отдел, педагоги Дубоенко Т.Н., Сахно Н.А.	Мероприятия учебно-воспитательной деятельности
Духовно-нравственное воспитание	Через содержание программы, концертная деятельность, фестивали,			Концерты, показательные выступления

	конкурсы: - XIII Международный фестиваль хореографического и циркового искусства стран Азиатско-Тихоокеанского региона «Ритмы планеты - 2023»Международный конкурс «Ритмы планеты», - Проект современной хореографии в рамках регионального конкурса «Даль Дизель» - Фестиваль детского современного танца «Даль Дизель Дети» – III Международный многожанровый конкурс-финал Гран-При «Turgenev Fest», Москва - Амурские Зори 2024 И т.д. - Творческие проект Образцового анамбля «Радуга» и Народного театра современного танца «Трафик» - Участие в торжественном мероприятии, посвященном 166-й годовщине оразования города Хабаровска, бал	27-29.10.2023 Декабрь 2023 - 11-14.01.2024 Март 2024 Апрель 2024 Май-июнь 2024	КНОТОК (ДАЛХИ), Постановщики-балетмейстеры, педагоги: Дубоенко ТН., Сахно Н.А. ДАЛХИ (Комбарова В.А.), Постановщики-балетмейстеры, педагоги: Дубоенко ТН., Сахно Н.А. Постановщики-балетмейстеры, педагоги: Дубоенко ТН., Сахно Н.А. Управление образования г. Хабаровска, Постановщики-балетмейстеры, педагоги: Дубоенко ТН., Сахно Н.А. Городской отдел культуры г. Хабаровска (МУКЦОМ)	

	выпускников 2024, - Творческий проект Центра «Восхрождения»	Апрель 2024	Администрация, педагоги центра	
Эстетическое воспитание	Через содержание программы, концертная деятельность, фестивали, конкурсы, творческие проекты	В течение учебного года	Педагоги Дубоенко Т.Н., Сахно Н.А.	Концерты, показательные выступления
Экологическое воспитание	Социальная акция «Собери крышечки», сбор макулатур	Октябрь 2023	Методический отдел центра, Мирвис Ю.В.	Мероприятия учебно-воспитательной деятельности
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	Через содержание программы, учебный процесс, открытые занятия, концертная деятельность. - Соблюдение правил САНПИН на занятиях в танцеавльном классе - Использование специального инвентаря (мячи, коврики, эластичные ленты, скакалки, блоки для занятий йоги) для улучшения физических и природных данных воспитанников.	В течение учебного года	Педагоги Дубоенко Т.Н., Сахно Н.А.	ОФП, СФП
Трудовое воспитание	- График дежурств в раздевалках и танцевальном зале; - Содержание сценических костюмов в надлежащем виде - Чистота зеркал в танцевальном зале	В течение учебного года	Педагоги Дубоенко Т.Н., Сахно Н.А.	Вводное занятие

	- Требования к внешнему виду воспитанников - Ответственные по группам за подготовку и уборку инвентаря к занятиям.			
Ценности научного познания	Проектная деятельность (Проект «ЖЗЛ» - Исследовательская работа, подготовка докладов о жизни Великих людей России в области хореографии, защита и презинтация работ). Гостевания: - социальные акции, - мероприятие "Традиции Рождества и Нового года в Хабаровске в конце 19 - начале 20 веков. - Гостевания - Посещение и участие в мастер-классах		Педагоги Дубоенко Т.Н., Сахно Н.А. Методический отдел и педагоги центра	Концерты, показательные выступления