



«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 25 августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО» Приказом Директора
ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
№ 138-ОД от 26 августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Название программы развития в Дипломе Летово:

Спорт и здоровье

Направленность: физкультурно-спортивная

Название программы:

Акробатика

Уровень: Базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель (разработчик)
Христюхина Валерия Евгеньевна

г. Москва, 2025

Пояснительная записка

Актуальность и новизна

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа» — слова Виктора Гюго. Физическое здоровье и сила тела неразрывно связаны с ментальной стойкостью и силой духа, и для достижения духовной мощи необходимо заботиться о своём организме. При написании программы дополнительного образования «Акробатика», учитывались именно эти аспекты.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стress и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей в школах побуждает к дополнительным занятиям в секциях, кружках и студиях. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе формального общения — важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Программа «Акробатика» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

Цель образовательной программы - укрепление здоровья воспитанников, обучение акробатике в доступной для них форме. Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Оздоровительные задачи:

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Образовательные задачи:

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Категория обучающихся

Программа реализуется в разновозрастных группах. Группы комплектуются из обучающихся 13-17 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 54 часа для каждой группы.

Формы и режим занятий

Программа реализуется 1 раз в неделю по 2 ак. часа 54 часа в год для каждой группы. Программа включает в себя лекционные, практические занятия и выступления

Планируемые результаты обучения (предметные, личностные и метапредметные)

Предметные результаты:

По итогам реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- Основные техники и названия шагов из танцевального фитнеса
- Технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- Названия изученных элементов;

По окончанию обучения ребенок должен **уметь**:

- Различать изменения в теле;
- Контролировать свое дыхание и исполнять элементы йоги;
- Понимать изменение в своём психоэмоциональном состоянии;
- Свободно самостоятельно переходить из одной асаны в другую;
- Выполнять упражнения с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Личностные результаты:

- Развитие смелости, решительности и уверенности в собственных силах;
- Формирование культуры безопасного поведения при выполнении сложных физических упражнений;
- Воспитание настойчивости и силы воли при преодолении трудностей;
- Осознание важности физической подготовки для укрепления здоровья;
- Развитие уважения к партнёрам и ответственности за их безопасность в парных и групповых элементах;
- Формирование установки на постоянное самосовершенствование и достижение новых результатов.

Метапредметные навыки:

- Самоорганизация
- Коммуникация
- Сотрудничество

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

| №№ п/п | Название разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--------------------------------|----------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Раздел 1. Теоретические основы | | | | | Педагогическое наблюдение, |
| Вводное | Техника | 2 | 1 | 1 | |

| | | | | | |
|--|--|----|----|----|--|
| занятие | безопасности и правила поведения | | | | опрос |
| 1.1 | Изучение основной терминологии из акробатики | 6 | 2 | 4 | |
| Раздел 2. Практические навыки | | | | | Педагогическое наблюдение, опрос |
| 2.1 | Приемы разогрева физического аппарата | 8 | 2 | 8 | |
| 2.2 | Основные элементы из акробатики | 12 | 2 | 10 | |
| 2.3 | Акробатические упражнения | 10 | 2 | 8 | |
| 2.4 | Приёмы работы с дыхательным аппаратом | 6 | 1 | 5 | |
| Раздел 3. Диагностика результатов | | | | | Педагогическое наблюдение, опрос, тест |
| 3.1 | Самостоятельное выполнение комбинаций | | | | |
| 3.2 | Промежуточный срез результатов | 4 | 2 | 2 | |
| 3.3 | Итоговое занятие | 6 | 1 | 5 | |
| Всего часов | | 54 | 12 | 39 | |

Содержание программы

Вводное занятие

Теория: На вводном занятии обучающиеся узнают технику безопасности в танцевальных залах и правила поведения/взаимодействия в коллективе.

Практика: Устный тест по технике и безопасности в танцевальных залах и правила поведения/взаимодействия в коллективе.

Раздел 1. Теоретические основы

Тема 1.1 Изучение основной терминологии из танцевального фитнеса

Теория: Данный раздел включает в себя темы, направленные на изучения основ танцевального фитнеса, изучение правильного дыхания в движении, изучение конкретных приемом овладения своим телом, и понимание, как правильно разогреть физический аппарат. Темы по изучению танцевальных элементов и улучшения физической подготовки. Овладение знаниями о правильном дыхании во время тренировок.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Раздел 2. Практические навыки

Тема: 2.1 Приемы разогрева физического аппарата

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на разогрев физического аппарата и понимание строение организма человека.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.2 Базовые шаги степ-аэробики

Теория: Раздел включает в себя обучение терминологии и базовых шагов из степ-аэробики, направленных на понимание правильных статических и динамических позиций.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.3 Шаги из танцевальной аэробики

Теория: Раздел включает в себя обучение терминологии и тем из танцевальной аэробики, начального уровня, направленных на понимание правильных статических и динамических позиций.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.4 Приёмы работы с дыхательным аппаратом

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на развитие дыхательного аппарата и подвижность всего тела, по средствам теоретических и практических аспектов данной темы.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Раздел 3. Диагностика результатов

Тема: 3.1 Самостоятельное выполнение комбинаций

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на фиксацию результатов и понимание, как выполняются отдельные шаги в степ-аэробике и комбинации из них.

Практика: Самостоятельное выполнение комбинаций.

Тема: 3.2 Промежуточный срез результатов

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на понимание обучающихся своих возможностей, по средствам промежуточного среза результатов.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 3.3 Итоговое занятие

Теория: Раздел включает темы направленные на понимание обучающихся своих возможностей, по средствам итогового среза результатов.

Практика: Открытые уроки для родителей, фестивали, тренинги.

Материалы для оценки результатов программы

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль. В начале года проводится входное тестирование. Контроль предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде: контрольных занятий, контрольного тестирования, открытого занятия.

Организационно-педагогические условия реализации программы. Особенности работы по программе

В процессе используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; игры, праздники, конкурсы и другие.

А также различные методы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.), наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом), практический (показ, техника выполнения).

Материально-техническое обеспечение

- Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, палас, ковры для йоги, аудио и видеоаппаратура;
- Наличие у детей специальной формы для занятий;
- Музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей, диски, USB).

Список используемой литературы

1. Reguera-López-de-la-Osa, X., et al. Effectiveness of an Acrobatic Gymnastics Programme for the Improvement of Social Skills and Self-Esteem in Adolescents // Sustainability. — 2023. — Vol. 15 (12). — 9876. — DOI: 10.3390/su15129876.
2. Veličković, S., et al. The Impact of an Acrobatics-Based Curriculum on Motor Fitness in Adolescents // Journal of Physical Education and Sport. — 2025. — Vol. 25 (2). — C. 456–463. — DOI: 10.7752/jpes.2025.02056.
3. Иванова Л. Ю. «Физкультурно-спортивная активность россиян: задачи повышения и динамика за 20 лет (аналитический обзор)» // Социология медицины. — 2024.
4. Никитская М. Г., Толстых А. В. Учебная мотивация старших подростков в разных образовательных средах // Психологическая наука и образование. — 2025. — № 3. — С. 45-57.