

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс»  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»)

---

ПРИНЯТА  
Протокол Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»  
№ 6 от 19.05.2023

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 10/05 от 11.05.2023 г.  
Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»  
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПИРУЭТ»

Срок освоения: 6 дней.  
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчик:  
**Странадко Мария Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Пируэт» разработана для реализации в ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс» Приморского района Санкт-Петербурга в каникулярный период в соответствии с государственной политикой и актуальными документами в сфере образования. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, ориентирована на детей среднего школьного возраста и нацелена на приобщение детей к физической культуре и спорту.

Акробатика - это разновидность физических упражнений схожих с гимнастикой, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и баланс. Это в полной мере отвечает двигательной природе детей, для которых характерно действенное воссоздание образов «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что акробатика в полной мере удовлетворяет двигательные потребности школьников. Акробатика развивает координацию, силу, выносливость, гибкость, таким образом акробатические упражнения способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся.

Таким образом, акробатика – вид двигательной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей физических данных, благодаря сочетанию в единой деятельности нескольких видов упражнений - прыжки, равновесие, растяжка, акробатические элементы.

### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся от 11 до 14 лет. Наличие определенной физической и не требуется.

**Актуальность** данной программы определяется тем, что средствами акробатических упражнений закладывается база, необходимая для дальнейшего общего развития, физических данных ребенка. Обучаясь основам движения, азам акробатики дети учатся владеть своим телом. В результате стимулируется интерес к двигательной активности, подвижный и здоровый образ жизни с детства становится привычкой.

С давних пор акробатика имеет важное значение. Занятия акробатические упражнения помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Организация движений с помощью акробатики развивает у детей внимание, внутреннюю собранность, мышечную память.

Программа является ступенью в процессе приобщения детей к акробатике и гимнастике. Относительная кратковременность периода обучения позволяет усвоить основы акробатических упражнений. Полученные навыки можно применять в танцевальных постановках, на уроках физкультуры для сдачи нормативов, а если есть желание, то совершенствоваться путем дальнейших занятий акробатикой. Освоенный обучающимися опыт специфической деятельности повлияет на развитие общих и специальных физических данных, позволяющих в дальнейшем преуспеть в любой области акробатического искусства.

**Цель программы:** познакомить обучающихся с основами акробатики, развивать и интерес к физической культуре и спорту.

### **Задачи**

#### *Обучающие*

- познакомить с терминологией изучаемых упражнений;
- освоить технику выполнения простых акробатических элементов;
- научить «видеть» ошибки в исполнении;

#### *Развивающие*

- развитие интереса учащихся к акробатике;
- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие равновесия и координационных способностей;
- развитие способности контролировать свои двигательные действия;

#### *Воспитательные*



- воспитывать дисциплинированность; внимательное отношение к педагогу, детям и другим людям;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных эстетических и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- сплочение коллектива, формирование правильных взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** государственный язык РФ - русский.

**Форма обучения:** очная

**Условия набора** в группу: принимаются все желающие в возрасте 11-14 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям акробатикой.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** 12 часов, 6 дней.

#### **Формы занятий:**

- Традиционное учебное занятие по акробатике
- Занятие-игра
- Технический зачет

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

- фронтальная - объяснение, рассказ, показ педагога, беседа;
- групповая – работа в подгруппах по разучиванию элементов движений;
- индивидуальная – индивидуальная помощь в освоении элементов движений;
- коллективная - постановочная работа.

#### **Материально-техническое оснащение**

- Танцевальный зал, оборудованный зеркалами, матами, ковровым покрытием.
- Скакалки
- Реквизит для игр
- Каждому обучающемуся необходимо иметь личную спортивную форму и обувь для занятий

#### **Кадровое обеспечение**

Для успешной реализации программы, необходим педагог дополнительного образования по акробатике.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные результаты**

Учащиеся:

- будут знать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- освоют технику соединения простых акробатических упражнений, а также смогут соединить в их единую акробатическую связку
- проявят устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом.

#### **Личностные результаты:**

- прослеживается положительная динамика развития двигательных умений и навыков при выполнении акробатических элементов, физических качеств: силы, скорости, гибкости, выносливости, координации
- проявляется самодисциплина на занятиях, ответственность по отношению к задачам, которые ставит перед обучающимися педагог.

*Метапредметные:*

- положено начало формирования умения контролировать свои двигательные действия;
- внимательны на занятиях к педагогу, детям и другим людям.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №  | Наименование тем, разделов        | Количество часов |            |            | Формы контроля                      |
|----|-----------------------------------|------------------|------------|------------|-------------------------------------|
|    |                                   | Всего            | Теория     | Практика   |                                     |
| 1. | Вводное занятие                   | 1                | 0,5        | 0,5        | Входная диагностика, подвижные игры |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4                | 1          | 3          | Контрольные упражнения              |
| 4. | Акробатические элементы           | 6                | 1          | 5          | Технический зачет                   |
| 6. | Итоговое занятие                  | 1                |            | 1          | Показательное выступление           |
|    | <b>Итого</b>                      | <b>12</b>        | <b>2,5</b> | <b>9,5</b> |                                     |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 1. Вводное занятие

*Теория*

*Теория*

Правила поведения в спортивном зале. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Знакомство с целями, задачами и планами обучения. Инструктаж по ТБ.

*Практика*

Игра «Снежный ком».

Упражнения на выявление начальных физических возможностей обучающихся.

### 2. Специальная физическая подготовка

*Теория*

Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений. Страховка при выполнении акробатических элементов.

*Практика.*

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышечной системы.
- Подготовительные упражнения для гибкости:
  - махи ногой стоя у опоры
  - «шпагаты» (левый, правый, поперечный)Упражнения для гибкости позвоночного столба: «рыбка», «колечко», «коробочка»
- мост из положения лежа, стоя
- Общеразвивающие упражнения для развития силы:
  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  - подъем туловища из положения лежа на спине, и на животе
  - подтягивание с помощью педагога и самостоятельно
  - прыжки на возвышенность
- Общеразвивающие упражнения для развития выносливости: челночный бег
- Общеразвивающие упражнения для развития скорости: прыжки на скакалке
- Общеразвивающие упражнения для развития координации: Упражнение «ласточка», «цапля», прыжки с поворотом 180 °

### 3. Акробатические упражнения

*Теория*



Краткая характеристика акробатических упражнений. Техника выполнения простых акробатических элементов и упражнений.

*Практика*

**Стойки:** на голове, на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны).

**Мосты:** наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью).

Различные соединения акробатических упражнений.

**Колесо**

вправо (влево)

перекидки вперед, на одну, назад

вальсет

курбет

Технический зачет.

#### **4. Итоговое занятие**

Проводится в форме показательного выступления.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Методы и технологии**

Программа предусматривает использование разнообразных педагогических технологий, выбор которых зависит от цели и задач обучения: технология личностно-ориентированного и развивающего обучения, коллективного творчества, игровые, здоровьесберегающие.

Обучение предполагает использование различных методов и приемов обучения:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, обсуждение, анализ;
- наглядные: показ педагогом выполнения движений (обычный, замедленный, поэтапный), просмотр иллюстраций, видеозаписей выступлений;
- практические: разучивание движений, импровизация, придумывание композиций, постановочная работа, коллективное исполнение, игровые приемы.

В процессе обучения все технологии и методы применяются в теснейшем взаимодействии для создания положительной мотивации, эффективности обучения.

**Учебно-методический комплекс** программы «Пируэт» состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

**Первый компонент** включает в себя составленные автором списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

#### **Список литературы для педагогов**

##### **Список литературы для педагога**

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 208 с.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла. Пер. с англ. - М.: АСТ, Астрель, 2007. - 144 с.
3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
4. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.

5. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. - М, 2003. - 80 с.
6. Игнащенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951. - 159 с.
7. Кожевников С.В. Акробатика. — 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. — М.: Искусство, 1984. — 222 с.
8. Коркин В.П. Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

#### Список литературы для детей и родителей

1. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. - С-Пб, 1998.
2. Яковлев В. Игры для детей. - М. 1975.

#### Интернет-источники

Н  
М  
Я  
Я

**Второй компонент** – система средств обучения содержит следующие материалы:

Электронные образовательные ресурсы:

- видеofilьмы о видах акробатики
- видеозаписи выступлений коллективов ЦИ «Эдельвейс» и различных соревнований по акробатике и гимнастике

**Основной третий компонент** - системы средств контроля результативности обучения по программе служат диагностические и контрольные материалы.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программой «Пируэт» предусматривается входной контроль, текущий контроль по итогам изучения тем программы и итоговое оценивание (промежуточная аттестация) по итогам обучения.

В ходе реализации программы педагог проводит диагностику успешности освоения программного материала:

**Входной контроль** проводится на первом занятии и имеет целью выявить природные физические данные каждого ребенка (сила, скорость, гибкость, координация, выносливость).

Формы: подвижные игры, эстафеты, наблюдение.

**Текущий контроль** осуществляется по итогам освоения тем и определяет степень усвоения учебного материала.

Формы:

Технический зачет

**Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)** проводится с целью определения степени достижения результатов по окончании обучения по программе.

Формы: обобщение данных и заполнение оценочных форм по итогам обучения.

Итогом обучения является показательное выступление, где каждый ребенок показывает свое исполнительское мастерство.

#### Информационная карта развития метро-ритмических и физических качеств учащихся

| № | Вид цирка и эстрады нашего города           | Параметры            |                    |                        | Сумма баллов | Уровень |
|---|---|----------------------|--------------------|------------------------|--------------|---------|
|   |   | координация движений | пассивная гибкость | статическое равновесие |              |         |
| 2 | Сайт Федерации спортивной акробатики России |                      |                    |                        |              |         |
| 6 |   |                      |                    |                        |              |         |

Сайт о людях-легендах спорта

"



**Диагностическая карта  
«Физические качества учащихся»**

| Начальный уровень   | Средний уровень  | Высокий уровень  |
|---|--|--|
| <b>Координация</b><br><i>(прыжки на скакалке)</i>   |  |  |
| Прыжки выполняются с медленной скоростью и остановками  | ребенок может выполнить прыжки с небольшим количеством остановок   | без запинки, с одинаковой скоростью выполняет прыжки   |
| <b>Пассивная гибкость</b>   |  |  |
| спина круглая, в положении седа ребенок выполняет незначительный наклон   | в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись без захвата стоп  | в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись с захватом стоп   |
| <b>Статическое равновесие</b><br><i>(стойка на руках у опоры - удержание тела в перевернутом положении с опорой на ладони у стены )</i> |  |  |
| с трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога  | в этом положении ребенок прогибает нижнюю часть спины, без помощи педагога не может зафиксировать равновесие | ребенок с помощью педагога, опираясь на ладони, удерживает тело в перевернутом положении, при этом тело ровно, ступни ног вытянуты, плечи открыты; ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие |
| <b>Статическая выносливость мышц верхнего плечевого пояса</b><br><i>(дельтовидная, трапецевидная, грудная, плечевая мышцы)</i>          |  |  |
| от начала до конца выполняет упражнение только с помощью преподавателя  | выполняя упражнение, фиксирует положение только с помощью преподавателя                                      | подбородок расположен над перекладиной, хват перекладины снизу, руки согнуты под углом 90° (между предплечьем и плечом), при страховке преподавателя самостоятельно фиксирует положение тела                     |

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

|                          |         |                                |                   |
|--------------------------|---------|--------------------------------|-------------------|
| <i>Оценка параметров</i> |         | <i>Уровень по сумме баллов</i> |                   |
| начальный уровень        | 1 балл  | 7-12 баллов                    | начальный уровень |
| средний уровень          | 2 балла | 13-18 баллов                   | средний уровень   |
| высокий уровень          | 3 балла | 19-21 баллов                   | высокий уровень   |

**Информационная карта развития личностных качеств учащихся**

| № | Фамилия, Имя | Активность | Коммуникативные навыки | Ответственность, самостоятельность дисциплинированность |
|---|--------------|------------|------------------------|---|
| 1 |              |            |                        |   |
| 2 |              |            |                        |   |
| 3 |              |            |                        |   |

### Критерии оценки развития качеств личности

| Качества личности  | ярко проявляются<br>3 балла<br>высокий уровень   | проявляются<br>2 балла<br>средний уровень   | слабо проявляются<br>1 балл<br>низкий уровень   |
|--|--|---|---|
| Активность   | Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен  | Активен, проявляет познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов   | Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание, результативность невысокая   |
| Коммуникативные навыки                                       | Легко вступает и поддерживает контакты, дружелюбен со всеми, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией  | Вступает и поддерживает контакты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией   | Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает. Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом |
| Ответственность<br>Самостоятельность<br>Дисциплинированность | Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других | Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения | Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения                     |

#### Технический зачет:

- выполнение на оценку следующих акробатических элементов

Стойка на руках

Колесо

Колесо с вальсета

Мост



## Информационная карта «Уровень освоения ДОП «ПИРУЭТ»

Группа №

Педагог:

Дата заполнения:

| № | Ф.И. учащегося | Параметры          |                      |                         | Сумма баллов | Уровень |
|---|----------------|--------------------|----------------------|-------------------------|--------------|---------|
|   |                | Интерес к занятиям | Теоретические знания | Практическая подготовка |              |         |
| 1 |                |                    |                      |                         |              |         |
| 2 |                |                    |                      |                         |              |         |

**Оценка параметров**

начальный уровень

средний уровень

высокий уровень

1 балл

2 балла

3 балла

**Уровень**

4-6 баллов

7-10 баллов

11-12 баллов

начальный уровень

средний уровень

высокий уровень