

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ средняя школа №322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНА**

И.О. Директора  
ГБОУ средняя школа № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Белик Ю.Л.  
Приказ №60/6 02.09.2025

**Рабочая программа**  
дополнительной общеразвивающей программе  
**«Акробатика»**  
2 год обучения  
Группа №1

**Разработчик:**  
Быстрова Александра Михайловна,  
педагог дополнительного образования

## **Задачи:**

### *Образовательные:*

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучение детей акробатическим упражнениям.

### *Воспитательные:*

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (восприятие, представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### *Развивающие:*

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Развитие координационных способностей: точность воспроизведения; дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма; согласование движений; ориентирование в пространстве.
- Развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость)

## **Содержание программы**

### **1 года обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике.

**Форма контроля:** опрос обучающихся

#### **Тема 2. Общие сведения об акробатике**

**Теория:** Краткий обзор развития гимнастики в России. Акробатическая терминология.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение

#### **Тема 3. Упражнения на развитие гибкости**

**Теория:** виды упражнений на развитие гибкости

#### **Практика:**

- Наклоны туловища
- Выпады в стороны и вперёд
- Полушпагат
- Шпагат
- Развитие подвижности в плечевых суставах
- Развитие гибкости позвоночника

- Развитие подвижности в тазобедренных суставах
- Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений

#### **Тема 4. Упражнения на формирование осанки**

**Теория:** виды упражнений на формирование осанки

**Практика:**

- Упражнения на проверку осанки
- Ходьба на носках
- Ходьба с заданной осанкой
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений

#### **Тема 5. Акробатические упражнения**

**Теория:** виды акробатических упражнений

**Практика:**

- Упор, присев
- Упор, лёжа
- Упор, согнувшись
- Сед на пятках
- Сед углом
- Группировка
- Перекаты
- Стойка на лопатках, согнув ноги
- Стойка на лопатках, выпрямив ноги
- Кувырок вперёд
- Кувырок назад
- Мост из положения лёжа на спине
- Шпагаты: левый, правый
- Шпагат прямой
- Колесо
- Элементы танцевальной и хореографической подготовки
- Акробатические прыжки
- Тест «Шпагаты»

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений

#### **Тема 6. Итоговое занятие**

**Теория:** подведение итогов за учебный год.

**Форма контроля:** опрос обучающихся

**Календарно-тематический план 1 год обучения.**

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во час.	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по плану	фактическая			
1			Вводное занятие	2	
2			Общие сведения об акробатике	2	
3			Общие сведения об акробатике	2	
4			Общие сведения об акробатике	2	
5			Общие сведения об акробатике	2	
6			Общие сведения об акробатике	2	
7			Общие сведения об акробатике	2	
8			Общие сведения об акробатике	2	
9			Общие сведения об акробатике	2	
10			Общие сведения об акробатике	2	
11			Общие сведения об акробатике	2	
12			Упражнения на развитие гибкости	2	
13			Упражнения на развитие гибкости	2	
14			Упражнения на развитие гибкости	2	
15			Упражнения на развитие гибкости	2	
16			Упражнения на развитие гибкости	2	
17			Упражнения на развитие гибкости	2	
18			Упражнения на развитие гибкости	2	
19			Упражнения на развитие гибкости	2	
20			Упражнения на развитие	2	

			гибкости		
21			Упражнения на развитие гибкости	2	
22			Упражнения на развитие гибкости	2	
23			Упражнения на развитие ловкости и координации	2	
24			Упражнения на развитие ловкости и координации	2	
25			Упражнения на развитие ловкости и координации	2	
26			Упражнения на развитие ловкости и координации	2	
27			Упражнения на развитие ловкости и координации	2	
28			Упражнения на развитие ловкости и координации	2	
29			Упражнения на развитие ловкости и координации	2	
30			Упражнения на развитие ловкости и координации	2	
31			Упражнения на формирование осанки	2	
32			Упражнения на формирование осанки	2	
33			Упражнения на формирование осанки	2	
34			Упражнения на формирование осанки	2	
35			Упражнения на формирование осанки	2	
36			Упражнения на формирование осанки	2	
37			Упражнения на формирование осанки	2	
38			Упражнения на формирование осанки	2	

39			Упражнения на формирование осанки	2	
40			Упражнения на формирование осанки	2	
41			Упражнения на формирование осанки	2	
42			Упражнения на формирование осанки	2	
43			Упражнения на формирование осанки	2	
44			Упражнения на формирование осанки	2	
45			Упражнения на формирование осанки	2	
46			Акробатические упражнения	2	
47			Акробатические упражнения	2	
48			Акробатические упражнения	2	
49			Акробатические упражнения	2	
50			Акробатические упражнения	2	
51			Акробатические упражнения	2	
52			Акробатические упражнения	2	
53			Акробатические упражнения	2	
54			Акробатические упражнения	2	
55			Акробатические упражнения	2	
56			Акробатические упражнения	2	
57			Акробатические упражнения	2	
58			Акробатические упражнения	2	
59			Акробатические упражнения	2	
60			Акробатические упражнения	2	
61			Акробатические упражнения	2	
62			Акробатические упражнения	2	
63			Акробатические упражнения	2	
64			Акробатические упражнения	2	
65			Акробатические упражнения	2	
66			Акробатические упражнения	2	
67			Акробатические упражнения	2	
68			Акробатические упражнения	2	

<b>69</b>			Акробатические упражнения	2	
<b>70</b>			Акробатические упражнения	2	
<b>71</b>			Акробатические упражнения	2	
<b>72</b>			Итоговое занятие	2	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

### 2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Основной формой работы по программе является групповое учебно – тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки, развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений на каждом занятии, мы выполняем комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, показа.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 15-20 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи



развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 45-50 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 20-25 минут. Основными ее задачами являются подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Контрольно-измерительные материалы

#### Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

#### Критерии оценки

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
<b>Гибкость</b>			
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка», но колени согнуты	Грудь касается прямых ног	Большое расстояние между ногами и грудью
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток	Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь	Прогиб назад, голова не касается стоп	Между головой и стопами большое расстояние
<b>Подвижность суставов, устойчивость</b>			

4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола
5. Стойка на полупальцах, руки в сторону	Стоять крепко и уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования

Критерии перевода баллов на уровень:

Высокий уровень – 25.0-24.0 б.  
Средний уровень – 23.0 – 22.0 б.  
Низкий уровень – 21.0 балл и меньше

### Текущий контроль

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

### Критерии оценки

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
<b>Гибкость</b>			
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка», но колени согнуты	Грудь касается прямых ног	Большое расстояние между ногами и грудью
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток	Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь	Прогиб назад, голова не касается стоп	Между головой и стопами большое расстояние
<b>Подвижность суставов, устойчивость</b>			
4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола

5. Стойка на полупальцах, руки в сторону	Стоять крепко и уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования
--	--	---------------------------	---------------------------

Критерии перевода баллов на уровень:

Высокий уровень – 25.0-24.0 б.

Средний уровень – 23.0 – 22.0 б.

Низкий уровень – 21.0 балл и меньше

### Промежуточная аттестация

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

#### Критерии оценки

<b>Упражнение</b>	<b>5.0 б</b>	<b>4.0 б.</b>	<b>3.0 б.</b>	<b>2.0 б.</b>
<b>Гибкость</b>				
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, носки оттянуты	Полная «складочка», но колени согнуты	Грудь касается прямых ног	Большое расстояние между ногами и грудью
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Полный наклон вперед, все точки туловища касаются пола, угол между ногами больше 90	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток	Полный прогиб назад, колени вместе, голова касается стоп или ниже пяток	Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь	Прогиб назад, голова не касается стоп	Между головой и стопами большое расстояние
4. Упражнение «полушпагат» на правую и левую ногу, руки в сторону, держать 3 с.	Бедра должны быть прямые, близко к полу, туловище вертикально Все требования	Бедро слегка согнуто	Бедро согнуто, туловище не вертикально	Не выполнено не одного требования

	выполнены			
5. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе. Колени прямые, спина ровная, руки на поясе.	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола	Не выполнено не одного требования
6. Мост, держать 3 секунды Выполняется из и.п. – лежа на спине.	Расстояние между рук и ног 10-15 см	Расстояние между рук и ног 20-25 см	Расстояние между рук и ног 25 -30 см	Расстояние между рук и более 30 см
<b>Сила, скоростно-силовые качества</b>				
1. Прыжки через скакалку 4 вперед, 4 назад	без запутывания	с 1 запутыванием	с 2 закутываниями	попытка
2. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/. Упражнение выполняется с согнутыми ногами	5 раз	4 раза	3 раза	2 раза

### Информационные источники

#### Список литературы для педагога:

- 1.Карпенко Л.А. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000
- 2.Карпенко Л.А. Художественная гимнастика Москва 2003г.
- 3.Говорова М.А Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.

#### Список литературы для родителей и детей:

- 1.Козлов В.В. «Физическое воспитание детей «Акробатика и Гимнастика»», изд. М. ВЛАДОС, 2003 г.
- 2.Коркин В.П. «Акробатика», изд-во М. «Физкультура и спорт», 1990 г