

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 168 от «30» 08 2021 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Л.А. Еселева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«АКРОБАТИКА»

Возраст учащихся: 4-13 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик:  
Васинская Александра Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Рекомендовано  
Методическим советом  
Протокол № 1 от 19.08.2021

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	11
Календарный учебный график .....	20
Рабочая программа.....	21
Рабочая программа воспитания .....	28
Оценочные и методические материалы .....	36

## **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года;
- Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 07.07.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87 (ред. от 14.04.2017) «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 24.03.2021) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения

- Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Письмо Роспотребнадзора от 22.07.2021 № 02/14750-2021-24 «О подготовке образовательных организаций к новому 2021-2022 учебному году»;
  - Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

### **Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.**

**Актуальность программы:** Акробатика – это основной и первоначальный жанр циркового искусства. Акробатические элементы, в той или иной степени сложности, входят практически во все цирковые номера, поэтому обладание акробатическими навыками является обязательным для будущих исполнителей, так как это – главный фундамент в процессе создания номеров для выступлений, один из наиболее важных векторов в ходе становления учащегося как циркового исполнителя.

Помимо этого, акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания морально-волевых качеств личности и требуют наличие физической подготовки, которой уделяется большое внимание в процессе обучения, особенно в первые годы обучения артиста. Таким образом, занятия по данной акробатической программе помогают развить у ребенка выносливость, гибкость тела, мелкую моторику рук (при работе с предметами), точность движений, координацию, чувство равновесия – благодаря тренировкам по общей физической подготовке и непосредственной отработке первоначальных акробатических элементов. Также, учащиеся получают существенные навыки социализации, работы в паре и в малых группах, приобретают, бесспорно, важное

в развитии личности чувство ответственности, так как тренировки подразумевают под собой групповые занятия. Но важно отметить, что подобное обучение не уменьшает фокусировку на индивидуальном подходе к каждому ученику.

Помимо развития физических данных ребенка, можно наблюдать ярко выраженное формирование творческой составляющей личности, раскрытие творческого потенциала, так как акробатические элементы и упражнения, сами по себе, необычные и зрелищные. Используя их в постановке номеров, ребенок всегда остается волен экспериментировать, использовать возможность создания полноценной истории, шанс создать неповторимые детали и вложить большую долю собственной фантазии, что, несомненно, положительно отражается на жизни учащегося, протекающей за пределами стен цирковой студии.

Данная программа уникальна своей комплексностью, так как включает в себя не только отработку акробатических элементов, но и дарит возможность познакомиться с другими жанрами циркового искусства, специализирующимися на работе с предметами, в данном случае - это жонглирование и владение хула-хупом. Такой подход позволяет будущему исполнителю расширить свой кругозор в целостном понимании циркового искусства как вида исполнительских искусств и иметь в дальнейшем возможность более глубокого и детального развития в одном из направлений.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте от 4 до 13 лет.

**Программа имеет базовый уровень.**

**Программа имеет общекультурный уровень.**

**Объем и срок реализации программы:** дополнительная общеобразовательная программа «Акробатика» рассчитана на 4 года обучения:

1 и 2 год обучения по 144 часа в год, 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа);

3 и 4 год обучения по 216 часов в год, 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, развитие физических способностей учащихся посредством обучения акробатике (в цирковом искусстве).

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Сформировать знания об основных жанрах и истории циркового искусства;

- Сформировать понимание и владение техникой безопасности на тренировках;
- Сформировать умение красиво и технично выполнять акробатические элементы.

**Развивающие:**

- Развить качества физической подготовки (ловкость, гибкость, выносливость);
- Развить координацию и равновесие;
- Развить творческие способности (воображение, творческое мышление, нетипичное решение поставленных задач).

**Воспитательные:**

- Сформировать навыки общения в коллективе;
- Сформировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом и ребенком, между учениками в коллективе;
- Сформировать положительные поведенческие нормы.

**Условия реализации программы:** данная общеобразовательная общеразвивающая рассчитана на 4 года обучения. Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек; второго года обучения – не более 12 человек; третьего года обучения – не более 10 человек; четвертого года обучения – не более 10 человек.

**Условия набора:** для обучения по программе «Акробатика» принимаются все желающие данного возраста, проявляющие интерес к цирковому искусству, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в цирковой студии, что должно быть подтверждено медицинской справкой, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

На второй, третий и четвертый год программы могут быть зачислены новые учащиеся, прошедшие просмотр.

**Кадровое обеспечение:** обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Оборудованный спортивный зал;
- Инвентарь и оборудование: маты, дорожка спортивная, комната-кладовая для реквизита, музыкальный центр, CD диски и видеокассеты, аудиокассеты, костюмы и обувь для выступлений, видеоаппаратура, видеокассеты;

- Снаряды: трапеция, кольца для воздушных номеров, канаты, турники, шведская стенка;
- Реквизит для акробатики: трамплин, малый батут, лонжа подвесная, ручная, тросы;
- Реквизит для жонглирования: мячи, кольца, булавы;
- Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий.

**Особенности организации образовательного процесса:** программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

**Формы и режим занятий:** основными формами являются: групповые учебные занятия, занятия по индивидуальным планам, педагогический контроль. Занятия могут проходить в форме участия в конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных Комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

**Режим занятий:** занятия на 1 и 2 году обучения проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю, 144 часа в год), а на 3 и 4 год 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю, 216 часов).

Возможно изменение количества часов, в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися. Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

При реализации программы количество часов в году обучения не меняется. Возможно, некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

**Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:**

**Личностные:**

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

**Метапредметные:**

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

**Предметные:**

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

По окончании **1 года обучения** учащийся будет

**знать:**

- основные жанры и историю циркового искусства;
- основные термины в акробатике;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и акробатических элементов;
- правила личной гигиены;

**уметь:**

- выполнять основные упражнения по общей физической и специальной подготовке;
- выполнять основные элементы в акробатике: кульбиты, перевороты, шпагаты, мосты, стойки на руках у стенки;
- работать в команде.

По окончании **2 года обучения** учащийся будет:

**знать:**

- историю российского и зарубежного цирка;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических элементов;
- терминологию, используемую в акробатике.

**уметь:**

- регулировать дыхание и состояние организма;
- выполнять основные элементы в акробатике: перевороты, парные поддержки;

По окончании **3 года обучения** учащийся будет:

**знать:**

- терминологию прыжковой, партерной акробатики, пластической акробатики;

**уметь:**

- использовать страховку и участвовать в подстраховке товарищей совместно с педагогом;
- выполнять упражнения силовой акробатики: стойки на руках, на одной руке, с богами;
- выполнять упражнения прыжковой акробатики: форденшпрунг, рондат, конштейн;
- выполнять упражнения парной акробатики: фус-сальто, кабриоль, каучук.

По окончании **4 года обучения** учащийся будет:

**знать:**

- терминологию партерной, прыжковой, силовой, пластической, вальтижной акробатики;
- технологию создания циркового номера.

**уметь:**

- выполнять все элементы акробатики;
- сборки и установки реквизита, в том числе акробатической дорожки, матов на концертной площадке.

**Способы проверки, контроля результатов:** входной контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль, контрольные занятия, педагогическое наблюдение.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	0	2	
2.	История возникновения циркового искусства	2	0	2	
3.	Общая физическая подготовка	6	32	38	
3.1	Упражнения, укрепляющие мышцы рук	4	14	18	Контрольное занятие
3.2	Упражнения, укрепляющие мышцы ног	4	12	16	Контрольное занятие
3.3	Упражнение на развитие силы мышц туловища	4	12	16	Контрольное занятие
3.4	Упражнения, направленные на развитие гибкости и растяжку	4	16	20	Контрольное занятие
4.	Начальные элементы акробатики	2	14	16	Контрольное занятие
5.	Работа с предметами	2	12	14	Контрольное занятие
6.	<b>Итоговое занятие</b>	0	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	0	2	
2.	Изучение техники выполнения акробатических элементов	4	0	4	Контрольное занятие
3.	Выполнение стоек, статическая акробатика	6	22	28	Контрольное занятие
4.	Динамическая акробатика	6	22	28	Контрольное занятие
5.	Соединение акробатических элементов	6	22	28	Контрольное занятие
6.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	0	2	Контрольное занятие
7.	Пластическая акробатика	6	22	28	Контрольное занятие
8.	Работа с предметами	4	16	20	Контрольное занятие
9.	Концертная деятельность	0	2	2	
10.	Итоговое занятие	0	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	2	0	2	
2.	Понятие циркового жанра. Историческое развитие жанров. Выразительность жанра.	8	0	8	Контрольное занятие
3.	Силовая акробатика	6	32	38	Контрольное занятие
4.	Прыжковая акробатика	6	32	38	Контрольное занятие
5.	Пластическая акробатика	6	36	42	Контрольное занятие
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	2	0	2	Контрольное занятие
6.	Стрейчинг (растяжка)	6	36	42	Контрольное занятие
7.	Работа с предметами	6	34	40	Контрольное занятие
8.	Концертная деятельность	0	2	2	
9.	<b>Итоговое занятие</b>	0	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>	

### Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	0	2	
2.	Виды акробатики: прыжковая, силовая, пластическая, вольтижная (групповые номера). Повторение терминологии акробатических элементов	10	0	10	Контрольное занятие
3.	Пластическая акробатика	6	34	40	Контрольное занятие
4.	Пространственное построение номера.	6	24	30	Контрольное занятие
5.	Создание образа в номере.	6	24	30	Контрольное занятие
6.	Общая физическая подготовка	2	42	44	Контрольное занятие
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	0	2	Контрольное занятие
7.	Работа с предметами	6	38	44	Контрольное занятие
8.	Концертная деятельность	0	12	12	
9.	<b>Итоговое занятие</b>	0	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	<b>216</b>	

## Содержание базовых тем 1 года обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

**Теория:** Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Требования к форме. Диагностика начального уровня знаний и умений учащихся.

### 2. История возникновения циркового искусства

**Теория:** Цирковое искусство: история возникновения и развития. Основные жанры циркового искусства.

### 3. Общая физическая подготовка

#### 3.1. Упражнения, укрепляющие мышцы рук

**Теория:** Мышечная сила, мышцы рук, укрепление мышц, изометрия, отжимания.

**Практика:**

1. Круговые движения кистями вперед, назад
2. Вращение или махи руками в плечах
3. В упоре лежа отталкиваться руками от пола
4. Передвижение на руках и ногах в упоре лежа, не касаясь тазом пола
5. В упоре лежа прыжки вправо и влево, ноги в центре
6. Подтягивание в висе.
7. Выход в стойку на руках
8. Отжимания

#### 3.2. Упражнения, укрепляющие мышцы ног

**Теория:** Икроножные мышцы, голеностопный сустав, ахиллово сухожилие, сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость.

**Практика:**

1. Ходьба на носках
2. Ходьба на носках в полуприседе.
3. Прыжки в полуприседе.
4. Приседания
5. Выпады вперед, назад
6. Выпады в стороны
7. Прыжки на мини-батуте

#### 3.3. Упражнение на развитие силы мышц туловища

**Теория:** сокращение мышц, мышцы груди, мышцы спины, мышцы живота.

**Практика:**

1. Из упора лежа перейти в упор присев
2. Лечь на спину, резким движением перейти в плотную группировку
3. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
4. Сидя с упором руками сзади поочередное поднимание прямых ног
5. Боковой кувырок

#### 3.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и растягивания

**Теория:** Виды гибкости, плавность движений, амплитуда.

**Практика:**

1. Махи ногами вперед, в сторону, назад
2. Упражнение «шпагат» (на правую ногу, на левую ногу, поперечный)
3. Наклоны туловища к ногам, исходное положение: стоя, сидя
4. Прогибы, назад стоя на ногах, стоя на коленях, лежа

5. Упражнение «мост»
6. Ласточка
7. Рыбка

#### 4. Начальные элементы акробатики

**Теория:** балансировка, свобода движений, гибкость, выносливость

**Практика:**

1. Мостик из положения лежа, сидя, стоя
2. Стойка на предплечьях
3. Шпагат
4. Кувырок вперед
5. Кувырок назад
6. Боковой кувырок
7. Стойка на лопатках

#### 5. Работа с предметами

**Теория:** История развития жанра. Многообразие форм и приемов жонглирования. Координация движений. Устройство реквизита.

**Практика:**

1. Жонглирование мячами 1,2
2. Жонглирование кольцами 1,2
3. Перекидки с одной руки в другую (до 3 предметов).
4. Перекидки предметов партнеру
5. Вращение хула-хупов на талии.
6. Вращение хула-хупов на руке
7. Вращение хула-хупов на руке и на талии одновременно

#### 6. Итоговое занятие

**Зачет** по следующим упражнениям:

Кувырок вперед, кувырок назад	Кувырок боковой
Отжимания	Мост
Шпагат	Ласточка
Выход в стойку на лопатках	Выход в стойку на руках

### Содержание базовых тем 2 года обучения

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

**Теория:** Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Требования к форме.

**2. Теория:** Изучение техники выполнения акробатических элементов. Совершенствование двигательных навыков. Детализированное разучивание упражнений и соединений. Виды акробатики: статическая, динамическая, пластическая.

#### 3. Выполнение стоек, статическая акробатика

**Теория:** Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия.

**Практика:**

1. Стойка на лопатках.
2. Стойка на голове.

3. Стойка на предплечьях.
4. Стойка на руках.
5. Выполнение сочетаний различных стоек.

#### 4. Динамическая акробатика

**Теория:** Перевороты тела с опорой, темп переверотов, разбег, темповой подскок, последовательность выполнения, нарастание темпа.

##### Практика:

1. Переворот вперед с опорой на руки и голову.
2. Переворот вперед с опорой на руки.
3. Переворот с поворотом – «рондад».
4. Переворот назад на одну ногу.
5. Переворот вперед на одну ногу.
6. Сальто назад с группировкой.

#### 5. Соединения акробатических элементов

**Теория:** Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно.

##### Практика:

1. Короткий кувырок вперед – кувырок вперед прыжком.
2. Короткий кувырок назад – кувырок назад длинный.
3. Переворот вперед с опорой на руки и голову.
4. Рондад, переворот вперед с опорой на руки, кувырок вперед.
5. Рондад, переворот с опорой на руки и голову.

#### 6. Пластическая акробатика

**Теория:** Фигурно-композиционные элементы, плавность исполнения, максимальная гибкость, достаточный суплес, комбинации пластической акробатики.

##### Практика:

1. Мост из положения стоя.
2. Стойка, на предплечьях максимально прогнувшись, шпагат, полушпагат.
3. Стойка на груди с сильным прогибом, ноги поставить на голову, на пол.
4. Выход из положения стоя, в стойку на груди, перекат в положение лежа.
5. Арабеск хватом ноги сзади.
6. Стойка на руках с прогибом.

#### 7. Работа с предметами

**Теория:** История развития жанра. Многообразие форм и приемов жонглирования. Координация движений. Устройство реквизита.

##### Практика:

1. Жонглирование мячами 2,3
2. Жонглирование кольцами 2,3
3. Перекидки с одной руки в другую (до 4 предметов).
4. Перекидки предметов партнеру
5. Вращение хула-хупов на ногах.
6. Вращение хула-хупов на руке (восьмерка)
7. Вращение хула-хупов на руке (шапка)
8. Вращение хула-хупов на руке, на талии, на ногах одновременно

#### 8. Итоговое занятие

**Зачет по следующим упражнениям:**

Стойка на голове	Стойка на предплечьях
Стойка на руках.	Сальто назад

Переворот вперед	Переворот назад
Вращение хула-хупов	Жонглирование

## 9. Концертная деятельность

Участие в традиционных концертах и праздниках коллектива и дворца: «Новогодний вечер», «Отчетный концерт Дворца учащейся молодежи».

## Содержание базовых тем 4 года обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

**Теория:** Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Требования к форме. Диагностика начального уровня знаний и умений учащихся.

**2. Теория:** Виды акробатики: прыжковая, силовая, пластическая, вольтижная (групповые номера). Повторение терминологии акробатических элементов.

### 3. Пластическая акробатика

**Теория:** Сольная пластическая акробатика. Парная пластическая акробатика. Художественно-акробатические групповые этюды.

#### Практика:

1. Мосты
2. Шпагаты
3. Стойки
4. Перевороты
5. Затяжки
6. Соединение элементов в пластический этюд

### 4. Пространственное построение номера.

**Теория:** Внешнее и внутреннее сценическое пространство. Классическое построение циркового номера. Художественная форма создания образа.

#### Практика:

1. Построение номера
2. Отработка дополнительных элементов номера.
3. Улучшение техники выполнения трюков.
4. Хронометраж номера.
5. Подготовка этюда.

### 5. Создание образа в номере.

**Теория:** Характер образа, костюм, перевоплощение, сценическая культура, общение со зрителем, трюковые комбинации, взаимодействие с партнёрами по номеру.

#### Практика:

1. Создание образа.
2. Воплощение образа в номере.
3. Построение сюжетной линии.
4. Выполнение трюковых комбинаций
5. Подготовка этюда.

### 6. Общая физическая подготовка

**Теория:** Дыхание, мышечная сила

**Практика:**

1. Отжимания
2. Планка
3. Приседания
4. Подкачки
5. Прыжки
6. Бег

**7. Работа с предметами.**

**Теория:** Координация движения. Фигуры с хула-хупами. Вращение хула-хупов в движении.

**Практика:**

1. Жонглирование мячами 3, 4
2. Жонглирование булавами 3, 4
3. Перекидки с одной руки в другую (до 5 предметов).
4. Перекидки предметов партнеру
5. Поднимание нескольких хула-хупов с пола ногами
6. Вращение 4-х хула-хупов на руках
7. Вращение бочки хула-хупов на теле (до 30 шт.)
8. Вращение хула-хупов на руке, на шеи, на талии, на ногах одновременно

**8. Итоговое занятие**

**Зачет по следующим упражнениям:**

Стойка на груди	Стойка на предплечьях
Шпагаты (поперечный, правый, левый)	Импровизация под музыку
Перевороты вперед, назад	Создание номера
Вращение хула-хупов	Жонглирование

**9. Концертная деятельность**

Участие в традиционных концертах и праздниках коллектива и дворца: «Новогодний вечер», «Отчетный концерт Дворца учащейся молодежи».



УТВЕРЖДЕН  
Приказом № 3657 от «30.08» 2021 г.  
Директор ИБНОУ ДУМ СПб

Л.А. Еселева

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год группа № 1,	02.09.2021	24.05.2022	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.



УТВЕРЖДЕН  
Приказом № 2657 от «30» 08 2021 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб  
Л.А. Еселева

**Рабочая программа  
«АКРОБАТИКА»**

**Возраст учащихся: 4-13 лет  
Срок реализации программы: 3 год**

**Разработчик:  
Васинская Александра Сергеевна,  
педагог дополнительного образования**

**Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения:** программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

#### **Задачи программы 3 года обучения:**

##### **Обучающие:**

- Сформировать знания об основных жанрах и истории циркового искусства;
- Сформировать понимание и владение техникой безопасности на тренировках;
- Сформировать умение красиво и технично выполнять акробатические элементы.

##### **Развивающие:**

- Развить качества физической подготовки (ловкость, гибкость, выносливость);
- Развить координацию и равновесие;
- Развить творческие способности (воображение, творческое мышление, нетипичное решение поставленных задач).

##### **Воспитательные:**

- Сформировать навыки общения в коллективе;
- Сформировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом и ребенком, между учениками в коллективе;
- Сформировать положительные поведенческие нормы.

### **Содержание базовых тем 3 года обучения**

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Теория:** Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Требования к форме. Диагностика начального уровня знаний и умений учащихся.

**2. Теория:** Понятие циркового жанра. Историческое развитие жанров. Выразительность жанра.

Первооснова цирка – номер. Трюк – структурная составляющая номера. Цирковое пространство: манеж, амфитеатр, купол. Терминология цирка (реквизит, снаряд, аппаратура). Выразительные средства циркового искусства.

### **3. Силовая акробатика**

**Теория:** Парная силовая акробатика. Групповая силовая акробатика. Виды стоек

#### **Практика:**

1. Стойки на двух руках
2. Стойки на одной руке
3. Стойки на голове
4. Стойки на локтях
5. Стойки на лопатках
6. Стойка с богами (выгнув спину; шпагатом, в разножку, прогнувшись в спине и сильно оттянув корпус в противоположную сторону)
7. Выход в стойку с толчка и с жима.

### **4. Прыжковая акробатика**

**Теория:** Сольные прыжки. Прыжки с трамплина. Прыжки с разножкой.

#### **Практика:**

1. Группировки
2. Перекаты
3. Кувырки
4. Колеса
5. Перевороты
6. Прыжки на мини-батуте
7. Прыжки с разножкой

### **5. Пластическая акробатика**

**Теория:** Сольная пластическая акробатика. Парная пластическая акробатика. Художественно-акробатические групповые этюды.

#### **Практика:**

1. Мосты
2. Шпагаты
3. Стойки
4. Перевороты
5. Затяжки

### **6. Стрейчинг (растяжка)**

**Теория:** Дыхание. Статическая растяжка. Баллистическая растяжка.

#### **Практика:**

1. Растяжка на спину
  - 1.1. Упражнения со скакалками
  - 1.2. Упражнение «Кораблик»
  - 1.3. Упражнение «Парашют»
  - 1.4. Упражнение «Космонавт»
  - 1.5. Ходьба в мостах
2. Растяжка на шпагат
  - 2.1. Упражнение «Складка»

- 2.2. Упражнение «Планка»
- 2.3. Упражнение «Махи ногами»
- 2.4. Шагаты

### **7. Работа с предметами**

**Теория:** Техники жонглирования. Техники вращения хула-хупов

**Практика:**

- 1. Жонглирование мячами 3, 4
- 2. Жонглирование кольцами 3, 4
- 3. Перекидки с одной руки в другую (до 5 предметов).
- 4. Перекидки предметов партнеру
- 5. Поднимание хула-хупа с пола ногами
- 6. Вращение хула-хупов на локтях
- 7. Вращение хула-хупов на руке (мельница)
- 8. Вращение хула-хупов на руке, на шеи, на талии, на ногах одновременно

### **8. Итоговое занятие**

**Зачет** по следующим упражнениям:

Стойка на груди	Стойка на предплечьях
Шагаты (поперечный, правый, левый)	Ходьба в мостах
Переворот вперед	Переворот назад
Вращение хула-хупов	Жонглирование

### **9. Концертная деятельность**

Участие в традиционных концертах и праздниках коллектива и дворца: «Новогодний вечер», «Отчетный концерт Дворца учащейся молодежи».

**Календарно–тематическое планирование**  
**группа № 1, 3 год**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи обучения. Диагностика начального уровня знаний обучающихся.	2	02.09.2021	
2.	<b>Теория:</b> Трюк – структурная составляющая номера.	2	06.09.2021	
3.	<b>Теория:</b> Цирковое пространство: манеж, амфитеатр, купол.	2	07.09.2021	
4.	<b>Теория:</b> Терминология цирка (реквизит, снаряд, аппаратура).	2	09.09.2021	
5.	<b>Теория:</b> Выразительные средства циркового искусства.	2	13.09.2021	
6.	<b>Теория:</b> Парная силовая акробатика.	2	14.09.2021	
7.	<b>Теория:</b> Групповая силовая акробатика.	2	16.09.2021	
8.	<b>Теория:</b> Виды стоек	2	20.09.2021	
9.	Стойки на предплечьях	2	21.09.2021	
10.	Стойки на предплечьях	2	23.09.2021	
11.	Стойки на двух руках	2	27.09.2021	
12.	Стойки на двух руках	2	28.09.2021	
13.	Стойки на одной руке	2	30.09.2021	
14.	Стойки на одной руке	2	04.10.2021	
15.	Стойки на голове	2	05.10.2021	
16.	Стойки на голове	2	07.10.2021	
17.	Стойки на локтях	2	11.10.2021	
18.	Стойки на локтях	2	12.10.2021	
19.	Стойки на лопатках	2	14.10.2021	
20.	Стойка с богином	2	18.10.2021	
21.	Стойка с богином	2	19.10.2021	
22.	Выход в стойку с толчка и с жима.	2	21.10.2021	
23.	Выход в стойку с толчка и с жима.	2	25.10.2021	
24.	Контрольное занятие	2	26.10.2021	
25.	<b>Теория:</b> Сольные прыжки.	2	28.10.2021	
26.	<b>Теория:</b> Прыжки с трамплина.	2	01.11.2021	
27.	<b>Теория:</b> Прыжки с разножкой.	2	02.11.2021	
28.	Группировки	2	08.11.2021	

29.	Группировки	2	09.11.2021	
30.	Перекаты		11.11.2021	
31.	Перекаты	2	15.11.2021	
32.	Кувьрки	2	16.11.2021	
33.	Кувьрки	2	18.11.2021	
34.	Прыжки вверх со свободным взмахом слегка согнутыми руками вперед кверху	2	22.11.2021	
35.	Прыжки с разножкой	2	23.11.2021	
36.	Прыжки с разножкой	2	25.11.2021	
37.	Прыжки вверх с разбега с поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup>	2	29.11.2021	
38.	Прыжки на мини-батуте	2	30.11.2021	
39.	Прыжки на мини-батуте	2	02.12.2021	
40.	Приставные прыжки с правой и левой ноги.	2	06.12.2021	
41.	Выпрыгивания наверх с согнутыми ногами (группировка)	2	07.12.2021	
42.	Перевороты	2	09.12.2021	
43.	Контрольное занятие	2	13.12.2021	
44.	<b>Теория:</b> Сольная пластическая акробатика.	2	14.12.2021	
45.	<b>Теория:</b> Парная пластическая акробатика.	2	16.12.2021	
46.	<b>Теория:</b> Художественно-акробатические групповые этюды.	2	20.12.2021	
47.	Практика	2	21.12.2021	
48.	Мост из положения сидя	2	23.12.2021	
49.	Мост из положения сидя	2	27.12.2021	
50.	Мост из положения стоя	2	28.12.2021	
51.	Мост из положения стоя	2	30.12.2021	
52.	Инструктаж по технике безопасности. Стойка на груди	2	10.01.2022	
53.	Стойка на груди	2	11.01.2022	
54.	Стойка на предплечьях	2	13.01.2022	
55.	Стойка на предплечьях	2	17.01.2022	
56.	Затяжки	2	18.01.2022	
57.	Затяжки	2	20.01.2022	
58.	Мексиканка	2	24.01.2022	
59.	Мексиканка	2	25.01.2022	
60.	Поперечный шпагат	2	27.01.2022	
61.	Продольные шпагаты	2	31.01.2022	
62.	Продольные шпагаты	2	01.02.2022	
63.	Переворот назад	2	03.02.2022	
64.	Переворот вперед	2	07.02.2022	
65.	Контрольное занятие	2	08.02.2022	
66.	<b>Теория:</b> Дыхание.	2	10.02.2022	
67.	<b>Теория:</b> Статическая растяжка.	2	14.02.2022	
68.	<b>Теория:</b> Баллистическая растяжка.	2	15.02.2022	
69.	Упражнения со скакалками	2	17.02.2022	
70.	Упражнения со скакалками	2	21.02.2022	
71.	Упражнение «Кораблик»	2	22.02.2022	

72.	Упражнение «Кораблик»	2	24.02.2022	
73.	Упражнение «Парашют»	2	28.02.2022	
74.	Упражнение «Парашют»	2	01.03.2022	
75.	Упражнение «Космонавт»	2	03.03.2022	
76.	Упражнение «Космонавт»	2	07.03.2022	
77.	Ходьба в мостах	2	10.03.2022	
78.	Ходьба в мостах	2	14.03.2022	
79.	Упражнение «Складка»	2	15.03.2022	
80.	Упражнение «Складка»	2	17.03.2022	
81.	Упражнение «Планка»	2	21.03.2022	
82.	Упражнение «Планка»	2	22.03.2022	
83.	Упражнение «Махи ногами»	2	24.03.2022	
84.	Поперечный шпагат	2	28.03.2022	
85.	Левый, правый шпагат	2	29.03.2022	
86.	Контрольное занятие	2	31.03.2022	
87.	<b>Теория:</b> Техники жонглирования.	2	04.04.2022	
88.	<b>Теория:</b> Техники вращения хула-хупов	2	05.04.2022	
89.	<b>Теория:</b> Техники вращения хула-хупов	2	07.04.2022	
90.	Жонглирование мячами 3, 4	2	11.04.2022	
91.	Жонглирование мячами 3, 4	2	12.04.2022	
92.	Жонглирование кольцами 3, 4	2	14.04.2022	
93.	Жонглирование кольцами 3, 4	2	18.04.2022	
94.	Перекидки с одной руки в другую (до 5 предметов).	2	19.04.2022	
95.	Перекидки с одной руки в другую (до 5 предметов).	2	21.04.2022	
96.	Перекидки предметов партнеру	2	25.04.2022	
97.	Перекидки предметов партнеру	2	26.04.2022	
98.	Перекидки предметов партнеру	2	28.04.2022	
99.	Поднимание хула-хупа с пола ногами	2	02.05.2022	
100.	Поднимание хула-хупа с пола ногами	2	03.05.2022	
101.	Вращение хула-хупов на локтях	2	05.05.2022	
102.	Вращение хула-хупов на локтях	2	10.05.2022	
103.	Вращение хула-хупов на руке (мельница)	2	12.05.2022	
104.	Вращение хула-хупов на руке (мельница)	2	16.05.2022	
105.	Вращение хула-хупов на руке, на шеи, на талии, на ногах одновременно	2	17.05.2022	
106.	Вращение хула-хупов на руке, на шеи, на талии, на ногах одновременно	2	19.05.2022	
107.	Итоговое занятие	2	23.05.2022	
108.	Концертная деятельность	2	24.05.2022	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 883-П от 30.08 2021г.  
Директор ГБОУ ДУМ СПб

  
И.А. Еселева



**Рабочая программа воспитания  
объединения, реализующего  
дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу  
«Акробатика»  
на 2021-2022 учебный год**

**Разработчики:  
Васинская Александра Сергеевна,  
педагог дополнительного образования;  
методист отдела УВР  
Днепровая Антонина Анатольевна**

**2021 год**

## **Введение**

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

### **Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:**

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

### **Гражданско-патриотическое воспитание:**

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины,

- способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
  - способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
  - способствовать развитию чувства ответственности и гордости за достижения страны;
  - сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

#### **Нравственное и духовное воспитание:**

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

#### **Воспитательная среда:**

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

### **Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:**

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

### **Экологическое воспитание:**

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

### **Планируемые результаты:**

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и

- самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
  - у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
  - у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

### **Особенности организации воспитательной деятельности в объединении**

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

### **Модули Рабочей программы воспитания:**

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

**Календарный план воспитательной работы объединения  
«Акробатика» на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
4.	Участие во Всероссийской акции «Вместе ярче», посвященной вопросам энергосбережения и энергоэффективности	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
5.	Беседы о правах человека	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
6.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Участие в мероприятиях российско-германского проекта «ЭКО-видение» - Экологические мастерские - Мастерские по кинематографии и анимации - Фестиваль экологических видеороликов «ЭКО-видение»	сентябрь 2021-декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
8.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
9.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
10.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
11.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
12.	Участие в программе Международного фестиваля экологических фильмов «Зеленый взгляд»: просмотр	20.11.2021-30.11.2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных	

	фильмов, посещение мастер-классов		партнеров	
13.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
14.	Игровая программа «Климат перемен»	ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
15.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2021 апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
16.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
17.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
18.	Городская новогодняя добровольческая акция «Солнышко в ладошке»	20.12.2021 - 30.12.2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
19.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
20.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
21.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
22.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
23.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
24.	Беседы о народных традициях (Масленица)	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
25.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
26.	Участие в мероприятии «Международный день театра»	Март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
27.	Экскурсионная программа, посвященная Дню Земли	апрель-май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
28.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных	

			партнеров	
29.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Культуры	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
30.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
31.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Цирку	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
32.	Участие в мероприятии «Международный день танца»	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
33.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
35.	Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию 350-летия Петра Великого	май-июнь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2021-2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

### Оценочные и методические материалы

**Способы проверки результативности:** педагогические наблюдения, тесты на знание правил дорожного движения, анализ выполненных работ, самоконтроль, практические работы, викторины, участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня.

**Формами подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной программы являются контрольные занятия по каждой из тем.

**Способы проверки ожидаемых результатов:** в конце года проводится зачет по общей физической подготовке и основным акробатическим элементам. По результатам зачета учащиеся переводятся на следующий год обучения.

### Учебно-методический комплекс

№п/п	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей и учащихся
<b>1. Учебные и методические пособия</b>			
1.1.	Информационно-справочные материалы	<p>1. Инструкции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• должностная инструкция педагога д/о;</li> <li>• инструкция по ТБ ИОТ-065-2013, ИОТ-071-2013;</li> <li>• инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда</li> <li>• инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса обучающимися в ГБОУДОД ДУМ</li> </ul> <p>2. Интернет-ресурсы</p> <p><a href="http://www.ruscircus.ru/video?act=play&amp;vid=234#">http://www.ruscircus.ru/video?act=play&amp;vid=234#</a></p> <p><a href="http://www.radostmoya.ru/project/azbuka_cirka/video/">http://www.radostmoya.ru/project/azbuka_cirka/video/</a></p> <p><a href="http://circusnikulina.ru/czirk-shapito/video.html">http://circusnikulina.ru/czirk-shapito/video.html</a></p>	<p>1. Александр Сирота «Детская энциклопедия», 2005 г.</p> <p>2. Лучшие номера российского цирка (подборка журналов за 2005 год)</p> <p>3. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004 г.</p> <p>4. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А. Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979</p>
1.2.	Научная, специальная, методическая	<p>1. Белохвостов Б. Вольтижная акробатика. Издательство: ЛКИ. 2012 г.</p> <p>2. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика.</p>	<p>1. Боброва Г.Д. Искусство грации. М,</p>

	литература	<p>М., ЛКИ. 2008</p> <p>3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2002.</p> <p>4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.</p> <p>5. Игнашенко А.М. Акробатика. 2012 г.</p> <p>6. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство. 1984</p> <p>7. Кожевников С.В. Акробатика. – М.: Искусство, 1984</p> <p>8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский центр, 2003</p> <p>9. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996.</p> <p>10. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт 1974.</p> <p>11. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт 1983.</p> <p>12. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. - СПб.: Образование, 1992.</p> <p>13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988.</p> <p>14. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.</p> <p>15. Сосина В., Нетоля В. Акробатика для всех. Издательство: Олимпийская литература. 2014 г.</p> <p>16. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981</p> <p>17.</p>	<p>1986 г.</p> <p>2. Вячеслав Баринов. Цирк в эмоциях. Издательство: ЛКИ. 2010 г.</p> <p>3. Любимый цирк: рассказы артистов цирка. - М., 1985</p> <p>4. Рудольф Славский. Встречи с цирковым прошлым. М.: издательство «Искусство», 1990 г.</p> <p>5. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 1998 г.</p>
1.3.	Тематические, методические пособия, разработки	<p>1. Методические рекомендации по обучению акробатическим упражнениям «Акробатика. Методические рекомендации по обучению технике упражнений»</p> <p>2. Методические рекомендации «Акробатика и физическое воспитание»</p>	
<b>2. Материалы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся</b>			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1.	Тесты	<p>1. Твой творческий потенциал;</p> <p>2 Диагностика направленности личности</p> <p>3. Личностный опросник Г. Айзенка (темперамент личности)</p> <p>5. Тест Роттера (личностный контроль над внутренними и внешними факторами деятельности)</p>	
2.2.	Анкеты	1.Выявление уровня самооценки учащихся	
2.3.	Диагностическ	1. Бланк диагностического листа освоения образовательной	

	ие карты	программы цирковой студии «Ровесник» 2. Общий диагностический лист
2.4.	Методики	Методика оценки общей одаренности Карта одаренности
<b>3. Материалы по работе с детским коллективом</b>		
3.1.	Методики педагогической диагностики коллектива:	Критерии развития личности обучающихся.
3.2.	Анкеты	Анкета для родителей «Наши дети» Анкета для детей
3.3.	Опросники	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностики психологического климата коллектива</li> <li>• Тест Лири (Диагностика межличностных отношений)</li> <li>• Опросник «Мои товарищи»</li> </ul>

#### **Работа с родителями**

7. Анкеты.
8. Протоколы собраний.
9. Рекомендации по выполнению домашних заданий.
10. Планы тематических бесед.
11. Советы по оформлению циркового реквизита.

#### **Воспитательная работа**

1. План творческих поездок и гастролей.
2. Сценарии праздников и концертов.
3. Афиши, буклеты, программки.

Приложение 1

Приложение к календарно - тематическому плану  
дополнительной общеобразовательной  
программы  
«Акробатика»  
с «02» сентября 2021 г. по «24» мая 2022 г.

Педагог: Васинская А.С.

№	Разделы и темы	Количество часов			Дата занятия		Ресурсы/ссылки	Формы учебного материала	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту			
1.	Выполнение стоек, статическая акробатика	28	6	22			<ul style="list-style-type: none"> <li>Презентация «Основные термины в статической акробатике».</li> <li>Презентация «Техника безопасности при выполнении стоек».</li> <li>Просмотр видео номеров с элементами статической акробатики.</li> </ul>	Самостоятельная работа	Тестирование
2.	Динамическая акробатика	28	6	22			<ul style="list-style-type: none"> <li>Презентация «Основные термины в динамической акробатике»</li> <li>Презентация «Техника безопасности при выполнении стоек».</li> <li>Просмотр видео номеров с элементами динамической акробатики.</li> </ul>	Самостоятельная работа	Тестирование
3.	Соединение	28	6	22			<ul style="list-style-type: none"> <li>Презентация «Основные</li> </ul>	Самостоятельная	Тестирование

	акробатических элементов							варианты соединений акробатических элементов». <ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр акробатических видео номеров.</li> <li>• Презентация «Основные комбинации пластической акробатики».</li> <li>• Просмотр видео номеров с элементами пластической акробатики.</li> <li>• Презентация «История развития жанра хула-хупы».</li> <li>• Презентация «История развития жанра жонглирования».</li> <li>• Презентация «Координация движений».</li> </ul>	работа	
4.	Пластическая акробатика	28	6	22					Самостоятельная работа	Тестирование
5.	Работа с предметами	20	4	16					Самостоятельная работа	Тестирование

## Список литературы

### Литература для педагога:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. - М., 1990.
2. Аникеева И.П. Психологический климат в коллективе. - М., 1989.
3. Актуальные проблемы воспитания актерских и режиссерских кадров эстрады в ВУЗе. Сборник научных трудов. - Л.: ЛГИТМиК, 1987.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 1968.
5. Баринов В.А. Особенности восприятия в цирке (Цирк как способ художественного отображения окружающей действительности).
6. Бейкина Т.М., Ломова Г.В. Музыка и движение. - М., 1982.
7. Баринов В.А. Основы циркового творчества- М., 2004.
8. Баринов В.А. Художественно-образная структура циркового искусства -М., 2005.
9. Барышникова Т. - Азбука хореографии (Внимание: дети). - М., 1999.
10. Возрастная и педагогическая психология. // Под ред. А.В. Петровского. -М. 1980.
11. Выготский Л.С. Психология искусства. - М. 1993.
12. Гуревич З. О жанрах советского цирка. - М.: Искусство, 1977.
13. Гуревич З. Эквилибристика. - М.: Искусство, 1982.
14. Дмитриев Ю. Искусство цирка. - М.: Знание. 1964.
15. Дриго А. Мир цирка. - М.: Искусство, 1983.
16. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений /под ред. О.Е.Лебедева. - М.: ВЛАДОС, 2000.
17. Запашный В. Воздушная гимнастика. - М.: Искусство, 1961.
18. Кле М. Психология подростка. - М. 1991.
19. Кон И.С. Психология старшеклассника. - М., 1980.
20. Кон И.С. Социология личности. М., 1971.
21. Костовицкая В., Писарев А., Основы классического танца. - Л., 1968.
22. Коркин В.П. Парные и групповые акробатические упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
23. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике - М.: Физкультура и спорт, 1982.
24. Местечкин М. В театре и в цирке. - М.: Искусство, 1976.
25. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. - СПб.: Образование, 1992.
26. Основы сценического движения/ Под ред.И.Коха. - М.: Просвещение, 1976.
27. Овсянников С. Зрелищность и выразительность театрализованного представления. - СПб, 2003.
28. Психология. Учебник. / Под ред. А.А. Крылова. - М., Проспект. 1999.
29. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб., 2000.
30. Рутберг И. Пантомима. Первые опыты. - М., 1972.
31. Советская эстрада и цирк. Статьи из журналов разных лет.
32. Старчеус М.С. Детское восприятие как предпосылка одаренности к разным видам искусства // Психология одаренности детей и подростков. - М., 1996.
33. Семенов Л. Советы тренерам. Сборник упражнений и методических рекомендаций. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
34. Славский Р., Шнеер А. Цирк. Маленькая энциклопедия. - М.: Советская

- энциклопедия, 1973.
35. Ткаченко В.М. Народный танец. - М., 1976.
  36. Устинова Т. Русский народный танец. - М., 1976.
  37. Физическая культура. - М., Просвещение, 1998.
  38. Физическое воспитание. - М., Просвещение, 1997.
  39. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - Москва-Рига, 1995.
  40. Цветков В. Жонглирование. - М.: Искусство.
  41. Шашкин В. Грим. - Л., 1985.

#### **Литература для учащихся:**

1. Барышникова Т. - Азбука хореографии (Внимание: дети). - М., 1999.
2. Баринов В.А. Основы циркового творчества - М., 2004.
3. Булок А., Джеймс Д. Хочу быть клоуном. - Вильнюс, 1996
4. Викторов А. С пером у Карандаша. - М., 1984
5. Выготский Л.С. Психология искусства. - М. 1993.
6. Гуревич З. О жанрах советского цирка. - М.: Искусство, 1977.
7. Донская М.Г. Тайны загадочного жанра. - М., 1998
8. Дриго А. Мир цирка. - М.: Искусство, 1983.
9. Искусство клоунады /под ред. М.Коган - М., 1969.
10. Клуудский К., Цибула В. Жизнь на манеже - М., 1974.
11. Лучшие номера российского цирка (подборка журналов за 2005 год)
12. Любимый цирк: рассказы артистов цирка. - М., 1985
13. Тарахно П. Жизнь, отданная цирку. - М., 1992
14. Костовицкая В., Писарев А., Основы классического танца. - Л., 1968.
15. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике - М.: Физкультура и спорт, 1982.
16. Местечкин М. В театре и в цирке. - М.: Искусство, 1976.
17. Основы сценического движения/ Под ред. И.Коха. - М.: Просвещение, 1976.
18. Овсянников С. Зрелищность и выразительность театрализованного представления. - СПб, 2003.