

Департамент образования Вологодской области  
«Центр дополнительного образования детей» г. Вологды

Принято на заседании  
педагогического совета  
от « 31 » марта 2025г.  
Протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ЦДО»  
г. Вологды



Е.В. Кустова  
« 31 » марта 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности

**«КУЛЬБИТ»**

Возраст обучающихся: 3 -15 лет  
Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:

Лебедева Наталья Валерьевна  
педагог дополнительного  
образования

Вологда  
2025

Программа разработана в 2016 году.

Новая редакция программы с изменениями и дополнениями принята на педагогическом совете учреждения: протокол №7 от 31.05.2017 г. ; протокол № 6 от 31.05.2018, протокол №7от 31.05.2019 г.; протокол №8 от 01.06.2020 г; протокол № 8 от 31.05.2021г., протокол №6 от 23.03.2022 г., протокол № 7 от 29.03.2023г., протокол № 8 от 25.03.2024 г., протокол №8 от 31.03.2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Акробатическая гимнастика** – гимнастика на основе акробатических упражнений и трюков, в которой упражнения, усовершенствованные музыкальным сопровождением и хореографическими элементами, которые выполняются сольно, с партнёром или в группе.

Акробатическая гимнастика способствуют наиболее успешному решению как физического развития, так и совершенствования двигательных способностей и акробатических навыков.

Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом могут использоваться для постановки танцевальных номеров, придавая зрелищность и эстетический восторг. Красота акробатической гимнастики заключается в захватывающих выступлениях, демонстрируемых с особым мастерством и лёгкостью.

Курс построен в строгой последовательности с учетом нарастания сложности упражнений. Наряду с освоением техники акробатических упражнений, излагается требование к построению и организации занятий, большое значение предается обучению приемам страховки, помощи и различным способам самостраховки.

Непременным условием правильной организации занятий акробатикой является учет возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Двигательные возможности тесно взаимосвязаны с морфологическими и функциональными показателями организма. Исходя из этого, задачи, содержание, методы и направленность педагогических воздействий, применяемых в занятиях по акробатике, должны изменяться по мере роста и развития детей.

**Цель программы** – знакомство, изучение и углублённое обучение детей основам акробатики в доступной для них форме, их свободное применение в постановочной и самостоятельной работе

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей.

2. Формирование специальных физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть) и закрепление этих качеств на высоком уровне.
3. Формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.
4. Расширение и обогащение двигательного опыта посредством использования и освоения различных видов акробатических упражнений.
5. Воспитание волевых качеств личности занимающихся.
6. Развитие творческих способностей детей и их физического совершенствования.

### **Этапы обучения:**

**1 год** – начальное обучение основам акробатики (подготовительный этап)

**2 год** – этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений.  
(базовый уровень)

**3 год** – углублённое освоение акробатических элементов 9 повышенный уровень).

Продолжительность занятий 1год - 2 часа по 30 минут, 2 год – 2 часа по 30 минут, 3 год- 2 часа по 40 минут.

Программа предназначена для детей 3-15 лет без специального отбора в группы.

## **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**2 ч/неделю (62ч/год)**

**Цель:** сформировать необходимые знания, умения и навыки для занятий акробатикой и познакомить детей с историей её развития.

### **Задачи:**

- 1) Научить технике выполнения базовых элементов акробатики.
- 2) Развивать умения самостоятельного выполнения элементов под музыку.
- 3) Способствовать формированию двигательных навыков и умений.
- 4) Укреплять опорно – двигательный аппарат, развивать мышечную силу.
- 5) Способствовать развитию положительных волевых качеств детей
- 6) Активизировать познавательный интерес ребёнка к занятиям акробатики.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Основы акробатики	1	40	41
2	Игровая гимнастика и ритмика	3	8	11
3	Партерная гимнастика	4	6	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>62</b>

### Содержание программы

#### **РАЗДЕЛ 1. Основы акробатики.**

*Раздел является базой формирования необходимых знаний, умений и навыков для освоения акробатики.*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике. Начальная подготовка к обучению акробатических элементов. История развития акробатики. Акробатическая терминология и основные понятия. Разучивание группировки. Обучение упорам. Разучивание перекатов. Акробатические игры. Тесты на координацию, ловкость и прыгучесть. Разучивание техники выполнения кувырка вперёд. Разучивание техники выполнения кувырка назад. Разучивание стойки на лопатках. Разучивание моста из положения лёжа. Общеукрепляющие упражнения. Составление комплекса изученных элементов.

#### **РАЗДЕЛ 2. Игровая гимнастика и ритмика.**

*Это основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. В этот раздел входят специальные упражнения и средства для согласования гимнастических движений с музыкой, гимнастические игры и ритмопластика.*

Что такое ритмика. Темп и динамика выполнения упражнения. Выполнение упражнений разминки сначала в медленном, а затем в среднем темпе. Специальные упражнения на согласование движений с музыкой: упражнения с хлопками,

акцентированная ходьба, движения руками и ногами в различном темпе и т.д.

Закрепление комплекса ритмики под музыку и выполнение самостоятельно на оценку.

Умение самостоятельно подбирать упражнения ритмики и проводить их под музыку.

Волны руками. Комплексы упражнений: «осьминог», «цветочек». Ритмопластические игры. Импровизации под музыку.

### **РАЗДЕЛ 3. Партерная гимнастика**

*Средства данного раздела направлены на формирование гимнастических навыков, необходимых для освоения акробатических элементов.*

Укрепляющая гимнастика. Разновидности наклонов. Координационные упражнения в партере. Медленные переходы. Махи или круговые движения руками. Махи ногами.

Повороты. Обучение седам. Силовая гимнастика. Задания в парах. Гимнастические игр.

#### **Ожидаемый результат**

Дети должны освоить начальную подготовку по акробатике, а именно: технику выполнения упоров, перекатов и мостов. Знать историю развития акробатики и разбираться в простейших понятиях. Самостоятельно выполнять простейшие акробатические элементы, равновесия. Уметь выполнять движения по заданию педагога. Знать о пользе и влиянии общеразвивающих упражнений. Выполняют гимнастические и акробатические этюды. Знать правила поведения на занятиях акробатики и технику безопасности.

### **2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**2 ч/неделю (62 ч/год)**

**Цель:** закрепление и отработка полученных двигательных навыков по акробатике на практических занятиях.

**Задачи:**

- 1) Закреплять технику базовых элементов акробатики.
- 2) Способствовать закреплению двигательных навыков и умений.
- 3) Формировать мышечный корсет и укреплять мышцы.
- 4) Формировать необходимые знания в области акробатики.
- 5) Поддерживать интерес ребёнка к занятиям акробатики.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Основы акробатики	3	36	39
2	Основы равновесия	2	8	10
3	Партерная гимнастика	3	10	13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>62</b>

### Содержание программы

#### **РАЗДЕЛ 1. Основы акробатики.**

*Раздел направлен на закрепление знаний, умений и навыков по акробатике на практике.*

Основы техники безопасности по акробатике. Обучение приёмам страховки.

Закрепление акробатических понятий. Полуакробатические элементы. Закрепление группировки. Закрепление перекатов. Закрепление техники кувырков. Акробатические игры. Закрепление стойки на лопатках. Разучивание стойки на руках. Упражнения в равновесии. Подготовка к переворотам. Подводящие упражнения. Закрепление моста из положения лёжа. Разновидности мостов. Разучивание моста стоя у опоры. Разучивание колеса. Силовые упражнения. Простые прыжки на камере. Составление связок изученных элементов.

#### **РАЗДЕЛ 2. Основы равновесия.**

Виды и многообразие упражнений в равновесии. Примеры простейших равновесий.

Правила и техника выполнения. Повторение высокого равновесия, выполнение самостоятельно и в комбинации. Гимнастические игры на освоение техники равновесий. Выполнение различных упражнений в равновесии со зрительным контролем и без него. Составление гимнастических связок с элементами равновесия под музыку. Разучивание более сложных равновесий и переходов. Выполнение упражнений

на укрепление осанки в положении стоя и лёжа, умение правильно держать спину.  
Выполнение упражнений у опоры и без опоры.

### **РАЗДЕЛ 3. Партерная гимнастика**

*Закрепление гимнастических навыков и расширение двигательного опыта.*

Силовая гимнастика. Обучение выпадам. Приседы. Закрепление наклонов. Элементы пластической гимнастики. Быстрые переходы. Маховые элементы. Обучение простым прыжкам. Гимнастика в парах. Гимнастические игры.

#### **Ожидаемый результат**

Дети должны освоить технику выполнения кувырков, перекатов. Уметь делать мост из положения лёжа и другие разновидности мостов. Знать технику стойки на руках и на лопатках. Уметь делать переходы из одного положения в другое. Знать акробатические понятия и грамотно ими пользоваться. Знать приёмы необходимые приёмы страховки и технику безопасности при обучении акробатических элементов. Уметь составлять связки изученных элементов.

### **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**2 ч/неделю (62 ч/год)**

**Цель:** закрепление и совершенствование техники акробатических элементов путём постепенного повышения сложности заданий.

#### **Задачи:**

- 1) Закреплять технику изученных акробатических элементов и освоение новых.
- 2) Расширять поставленные двигательные задачи.
- 3) Укреплять мышечно – связочный аппарат и осанку.
- 4) Способствовать формированию уверенности в себе и своих возможностях.
- 5) Развивать необходимые физические качества(сила, быстрота, прыгучесть, гибкость).

### **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Основы акробатики	2	30	32

2	Партерная гимнастика	2	10	12
3	Парная акробатика	4	14	18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>62</b>

## Содержание программы

### РАЗДЕЛ 1. Основы акробатики.

*Раздел направлен на расширение полученных двигательных навыков с целью стабилизации техники их выполнения.*

Техника безопасности по акробатике. Обучение приёмам самостраховки. Разучивание кувырка в полёте. Закрепление стойки на руках. Разновидности стоек. Основы балансирования. Обучение равновесиям. Разучивание медленных переворотов. Закрепление колеса. Разучивание разгонных элементов(рондат). Закрепление техники мостика стоя. Разновидности перекатов. Перекидки. Акробатические прыжки на камере. Составление комбинаций изученных элементов.

### РАЗДЕЛ 2. Партерная гимнастика

*Данный раздел включает в себя средства облегчающие овладение основам акробатики.*

Общеукрепляющая гимнастика. Сила и средства её развития. Акробатические переходы. Закрепление маховых элементов. Элементы равновесия в партере. Разучивание прыжковых комбинаций. Закрепление техники отталкивания. Элементы пластической акробатики.

### РАЗДЕЛ 3. Парная акробатика

*Раздел включает в себя обучение акробатическим элементом, которые выполняются парами или группой.*

Элементы парной акробатики. Техника спарринга. Разучивание простых упражнений в парах. Обучение поддержкам в парах. Медленные переходы в парах. Освоение поддержек с равновесием. Освоение поддержек со сойками. Освоение поддержек с мостиками. Разучивание парных акробатических связок. Отработка техники парных элементов.

## Ожидаемый результат

Дети должны освоить технику более сложной акробатики. Уметь делать «мостики» из разных положений, стойки на руках. Знать технику медленных переворотов. Знать технику безопасности и владеть приёмами страховки и самостраховки. Уметь выполнять упражнения в паре, группой. Уметь составлять связки изученных элементов

и переходы от одного движения к другому.

## **Техника безопасности и оборудование мест занятий по акробатике**

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в условиях не допускающих возникновения травм у занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующее и воспитательное значение для успешной работы с занимающимися.

Особое значение имеет педагогический контроль за психологическим и функциональным организмом занимающихся. В случае переутомления, подавленности, недомогания и апатии необходимо умело применять средства регуляции психических состояний вплоть до временного отстранения от занятий.

В процессе занятий большое внимание следует обращать на обеспечение личной страховки, особенно при выполнении рискованных сложных элементов. На самых ранних этапах обучения необходимо прививать у занимающихся навыки самостраховки, приучать их самостоятельно ориентироваться в пространстве и самим выходить из рискованных ситуаций. Отдельные элементы, такие как равновесие, полушпагат, шпагат разучиваются на полу.

А для выполнения акробатических отдельных прыжком можно использовать мат. Маты используются для смягчения приземления после соскоков или прыжков. Наличие мата обеспечивает безопасность при обучении акробатических прыжков и ускоряет процесс их освоения. Для обучения более сложным и высоким прыжкам можно использовать камеру (автомобильную), которая помогает добиться хорошего отталкивания и высоты полёта. Для обучения сальто необходимо иметь страховочный пояс – приспособление, обеспечивающее безопасность занимающихся, является страховкой при выполнении трюков.

## **Правила поведения на занятиях по акробатической гимнастике**

Каждое занятие должно начинаться с построения занимающихся, где педагог оценивает готовность группы к занятиям. Перед детьми обязательно ставится основная задача предстоящего занятия, проверяется наличие удобной одежды, отмечаются присутствующие в журнале.

С целью повышения активности, заинтересованности занимающихся, привлечение их к систематическим тренировкам, окончание каждого занятия должно сопровождаться построением класса, выводами и замечаниями педагога. Не допускать неорганизованного прекращения занятий. Организованное завершение занятий имеет большое воспитательное значение и является одним из обязательных компонентов организации занятий и условием полноценного решения и его задач.

### **Инструкция по акробатике:**

1. Заниматься только в удобной и предназначенной для занятий форме
2. Снимать перед занятиями с себя часы, цепочки, браслеты и мешающие предметы.
3. Запрещено находиться в зале, если там нет педагога. Зал – это место повышенной опасности. Заходить в зал только с разрешения педагога.
4. Бережно относиться к спортивному инвентарю, поддерживать чистоту и порядок.
5. Акробатический инвентарь всегда надо содержать в хорошем состоянии. Перед занятием следует его тщательно проверить. Не пользоваться неисправным инвентарем.
6. Занимающимся необходимо знать правила противопожарной безопасности и план эвакуации из здания. В случае обнаружения неисправности электрооборудования следует незамедлительно сообщить об этом педагогу.
7. В случае возникновения пожара, сильного задымления, полного отключения электроэнергии в тёмное время суток необходимо прекратить занятия покинуть помещение согласно плану эвакуации.
8. Точно и своевременно выполнять указания педагога.
9. Качественно выполнять разминку.
10. В случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу.
11. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного

выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.

12. Для выполнения сложных упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить педагогу обеспечить страховку.
13. Освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике.
14. Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.
15. Запрещается перебегать от одного места занятий к другому.
16. Запрещается выполнять сложные акробатические упражнения без страховки.
17. Запрещается находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение.
18. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.
19. Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
20. Возвращаться по краям зала не мешая другим членам группы.
21. Упражнения на камере выполнять только с разрешения педагога.
22. Перед выполнением упражнений закрепить края камеры, чтобы во время прыжков она не отрывалась и не скользила.
23. При соскоке с камеры убедиться, что зона приземления будет свободна.

## **Работа с родителями**

Акробатика является сложно – координационным видом физических упражнений. Большинство акробатических элементов связаны с переворачиванием через голову и быстрой сменой положений, что в свою очередь связано с некоторым риском и травматизмом. Поэтому необходимо вести разъяснительную работу не только с занимающимися, но и с их родителями. Это могут быть практические лекции для родителей, в которых чётко и доступно можно познакомить с процессом освоения акробатики, техникой безопасности и профилактикой травматизма. Грамотно построенный процесс обучения помогает избежать негативных последствий и травм. Необходимо ознакомить родителей и детей с правилами поведения на занятиях по акробатике, так называемой инструкцией. Чёткое соблюдение данной инструкции даёт

возможность обезопасить занимающихся в процессе освоения акробатических элементов. С помощью методов анкетирования можно узнать мнение родителей к занятиям акробатикой, считают ли они их безопасными и понимают ли всю значимость таких занятий. Подобные методы помогают корректировать работу с родителями, добиваясь нужного результата. Обязательно приглашать родителей на открытые занятия и акробатические выступления, которые дают возможность наглядно продемонстрировать успехи занимающихся по акробатике. И очень важно донести до родителей информацию о пользе и значении акробатики, знания, умения и навыки, которые так же пригодятся им и в жизни.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Александрова, Н.А. Голубева, В.А. Танец модерн: пособие для начинающих / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. - СПб.: М.; Краснодар: Лань: Планета музыки, 2007.
2. Антипин, В.В. о понятии «современный танец» в отечественной хореографической педагогике / В. В. Антипин // Вестник академии русского балета им. А.Я. Вагановой. – М. : Просвещение, 2018.
3. Губа В.П. Основы двигательного развития детей дошкольного образования / В.П. Губа, А.А. Солонкин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 88 с.
4. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика: учеб. пособие / С.В. Добовчук. – М.: МГИУ, 2011. – 78 с.
5. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец М.: Просвещение, 1988
6. Пеганов Ю. А. Позвоночник гибок – тело молодо М.: Советский спорт, 1991
- Педагогика: педагогические теории, системы, технологии под ред. С. А. Смирнова, 1999
7. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики М.: Просвещение, 1992