**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ Г. НОВОКУЗНЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 4»**

**e-mail:** **ddt4\_nkz@mail.ru**



 УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБУ ДО

 «Дом детского творчества № 4»

 Приказ № 91/1 от 27.05.2021г.



 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.П. Цуканова

**Дополнительная общеразвивающая программа «КОНФЕТТИ»**

(для учащихся 5-7 лет)

Уровень освоения содержания программы – стартовый

Срок реализации программы 2 года

 Программа рекомендована

 к работе педагогическим советом

 МБУ ДО ДДТ № 4

 Протокол № 3

 от «27» мая 2021г.

 **Разработчик:** Едих Елена Владимировна,

 педагог дополнительного

 образования

 **Адрес**: 654059

 Кемеровская область,

 г. Новокузнецк,

 ул. М. Тореза, 82 а,

 тел. 54-63-35

**Г. НОВОКУЗНЕЦК**

**2021**

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**
2. **Общая характеристика программы**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Конфетти 5-7» (далее программа «Конфетти 5-7») – **физкультурно-спортивная.**

Программа «Конфетти 5-7» разработана в соответствии с требованиями ФЗ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями 2020 года, ФЗ от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.08.2019) , Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями), СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28); методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (г.Москва, 2015г.), методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации г. Новокузнецка от 12.09.2016г. № 2628), Устава и других локальных нормативных актов МБУ ДО ДДТ № 4.

**Актуальность программы**

В современных условиях развития нашего общества возникает необходимость вырастить поколение людей, здоровых физически, нравственно и духовно.

В силу своей красоты и яркости цирковое искусство может оказаться наиболее притягательным для детей самого младшего возраста, и им захочется стать участником этого яркого и зрелищного действа. Не зря цирк наряду с театром имеет свою древнюю историю, что позволяет приобщить еще маленького человека к цирковому искусству и культуре.

На протяжении всей истории человечества красота человеческого тела была источником вдохновения и воспевалась поэтами и художниками. Практически в культурах всех народов мира она долгое время оставалась основной ценностью человека.

Занятие цирковым искусством и сейчас позволяет стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

Акробатика – один из видов спорта, гармонично сочетающих умственное и физическое развитие человека. Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, расширяет кругозор, помогая им познавать физические и духовные возможности человека.

Занимаясь в коллективе, дети не только получают физическую подготовку, необходимую для данного вида деятельности, но расширяют свои знания о цирковом искусстве, ближе знакомятся с различными жанрами, становятся приверженцами одного из них.

Данная программа позволяет всем обучающимся детям получать более гармоничное развитие, воспитывать личностные качества и развивать способность к общению.

**Отличительные особенности программы**

Программа опирается на методические материалы артистов цирка (Кисс Александр «Если ты – жонглёр», Гуревич З.Б. «О жанрах советского цирка») и опыт практической деятельности педагога дополнительного образования Едих Е.В. Содержание программы позволяет педагогу проводить обучение с учётом возрастных особенностей и физических способностей ребят, постоянно диагностируя и отслеживая полученные результаты обучающихся.

Программа опирается на дифференцированный подход, который позволяет каждому ребёнку постоянно чувствовать заботу, поддержку педагога, вселяет уверенность в себе.

Программа не может быть «мертвой», если развивается коллектив, растет опыт педагога, совершенствуются методики обучения, ярче и интереснее продумывается воспитательный аспект. Поддерживается и развивается интерес учащихся к новым тенденциям в мире эстрадно – циркового искусства. Это приводит к постоянной корректировке структуры и объема, появляются новые разделы программы, расширяется спектр деятельности коллектива на далекую перспективу. Программа позволяет осуществлять поэтапный контроль результативности. При необходимости быстро вносить коррективы в образовательный процесс, способствуя взаимопониманию и сотворчеству педагога, ребёнка и родителей.

**Организация образовательной деятельности**

По нормативным срокам реализации программа рассчитана на 2 года обучения, возраст учащихся 5-7 лет. Общий объем часов составляет –408 часов (1 год обучения - 204 часа; 2 год обучения - 204ч.).

**Формы и режим занятий:**

Форма обучения очная. Основной формой образовательной деятельности являются занятия, которые проводятся по группам. Группы формируются из расчета 7-15 учащихся. (Продолжительность академического часа зависит от набора учащихся в группы, их индивидуальных способностей и психофизиологических собенностей, учитывая требования (Санитарные правила от 28 сентября 2020г. № 28). Режим занятий - занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа (2х25 мин.).

 Основными формами занятий являются: тренировки, репетиции, открытые и зачётные занятия, спортивные праздники, конкурсы и фестивали, а также творческие встречи с профессиональными артистами и экскурсии в цирк.

 По окончанию освоения программы у учащихся наблюдается - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

 Дети тренируются в свободной, не стесняющей движения форме одежды и обуви.

**Условия приёма**

В коллектив принимаются все желающие дети в возрасте от 5 до 7 лет, по заявлению родителей (законных представителей). При поступлении в коллектив требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий. Проводится собеседование, что является первичной диагностикой основных физических данных ребят.

1. **Цели и задачи программы\***

**Цель программы:** Формирование творческой личности посредством эстрадно-циркового искусства.

**Задачи:**

1. Формировать элементарные знания основных жанров и терминологии циркового искусства.
2. Развивать умение владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности.
3. Развивать умение красиво и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.
4. Развивать творческую активность.
5. Развивать физические качества: гибкость, скорость, ловкость, силу, выносливость, координацию.
6. Формировать способность к общению, доброжелательные взаимоотношения между педагогом и ребёнком, родителями.

\*В соответствие с компетентностным подходом в образовательной деятельности, применяемым в МБУ ДО ДДТ №4, в дополнительных общеразвивающих программах отсутствует типология задач по группам: обучающие, воспитательные и развивающие.

## Содержание программы

* 1. **Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Формы** **контроля** | **Теория****ч.** | **Практика, ч.** | **Всего ч.** |
|  **Раздел 1. Прыжки через длинную скакалку** | **6ч** | **48ч** | **54ч** |
| 1.1.Прыжки на скакалке | ДиагностикаТестированиеОпросУпражнениеПрактическое задание | 1 | 5 | 6 |
| 1.2. Прыжки через длинную скакалку | 1 | 5 | 6 |
| 1.3. Прыжки с поворотом на 90\* | 1 | 13 | 14 |
| 1.4. Выход из длинной скакалки | 1 | 13 | 14 |
| 1.5. Прыжки в длинной скакалке в парах | 1 | 13 | 14 |
| **Раздел 2. Основы партерной акробатики** | **9ч** | **117ч** | **126ч** |
| 2.1.Группировка. | УпражнениеТестированиеПрактическоеЗаданиеСамостоятельная работаДвигательный навыкЭстафетаНаблюдение | 1 | 1 | 2 |
| 2.2.Перекаты в группировке | 1 | 7 | 8 |
| 2.3.Стойка на лопатках | 1 | 7 | 8 |
| 2.4.Кульбит вперёд в группировке | 1 | 11 | 12 |
| 2.5.Кульбит вперёд ноги врозь | 1 | 21 | 22 |
| 2.6.Упражнение «мост» | 1 | 21 | 22 |
| 2.7.Упражнение «шпагат» | 1 | 15 | 16 |
| 2.8.Стойка на кистях | 1 | 19 | 20 |
| 2.9.Переворот боком | 1 | 15 | 16 |
| **Раздел 3. Основы классического жонглирования** | **3ч** | **21ч** | **24ч** |
| 3.1.Жонглирование двумя мячами | УпражнениеСамостоятельнаяработа | 3 | 21 | 24 |
|  **Итого:** | **19ч** | **185ч** | **204ч** |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Формы** **контроля** | **Теория****ч.** | **Практика, ч.** | **Всего ч.** |
|  **Раздел 1. Прыжки через длинную скакалку** | **0** | **54** | **54** |
| 1.1.Вход в длинную скакалку | ДиагностикаТестированиеОпросУпражнениеПрактическое задание | 0 | 14 | 14 |
| 1.2. Упражнение «присядка» | 0 | 12 | 12 |
| 1.3. Упражнение «менялочка» | 0 | 12 | 12 |
| 1.4. Выполнение ранее изученных упражнений в парах | 0 | 16 | 16 |
| **Раздел 2. Основы партерной акробатики** | **0** | **126** | **126** |
| 2.1.Кульбит назад | ТестированиеПрактическоеЗаданиеСамостоятельная работаДвигательный навыкНаблюдение | 0 | 12 | 12 |
| 2.2.Кульбит назад ноги врозь | 0 | 12 | 12 |
| 2.3.Кульбит из выпада | 0 | 12 | 12 |
| 2.4.Упражнение «мост» из положения стоя | 0 | 46 | 44 |
| 2.5.Боковая оттяжка | 0 | 18 | 18 |
| 2.6.Стойка на кистях | 0 | 14 | 14 |
| 2.7.Переворот боком на одной руке | 0 | 14 | 14 |
| **Раздел 3. Основы классического жонглирования** | **0** | **24** | **24** |
| 3.1.Жонглирование двумя кольцами | УпражнениеСамостоятельнаяработа | 0 | 24 | 24 |
|  **Итого:** | **0** | **204** | **204** |

* 1. **Содержание программы**

**1 год обучения**

**Раздел 1. Прыжки через длинную скакалку.**

* 1. **Прыжки через скакалку.**

*Теория:* Техника безопасности, прыжки на двух ногах, отталкивание, приземление, длина скакалки.

*Практика:*  Упражнения: игра «Зайцы на полянке», партерные, прыжки из приседа в «струночку», «маленькие и большие мячики».

*Методические рекомендации:*

- выработать умение отталкиваться от пола носками;

- выработать умение приземляться последовательно на носки, затем на всю стопу;

- научиться синхронизировать работу рук и ног.

* 1. **Прыжки через длинную скакалку.**

*Теория:* Одинарный темп, двойной темп, продвижение вперёд, местоположение.

*Практика:*  Упражнения: игра «Большие и маленькие мячики», эстафеты, прыжки без использования длинной скакалки, выполнение нескольких прыжков через длинную скакалку, игра «Кто больше?».

*Методические рекомендации:*

- определение разницы между прыжками в одинарном и двойном темпе;

- выработать умение прыгать через скакалку без продвижения вперёд;

- выработать умение прыгать без остановки заданное количество раз в двойном и одинарном темпе;

- выработать умение выполнять прыжки в двойном темпе через длинную скакалку без продвижения вперёд;

 - определение местоположения прыгающего через длинную скакалку.

* 1. **Прыжки с поворотом на 90\*.**

*Теория:* Поворот на 90\*, прыжок боком, прыжок спиной вперёд.

*Практика:*  Упражнения: игра «Зайки танцуют», прыжки с поворотом через длинную скакалку.

*Методические рекомендации:*

- выработать умение выполнять прыжки под счёт;

- выработать умение прыгать боком;

- выработать умение прыгать спиной вперёд;

- выработать умение поворачиваться в длинной скакалке, не останавливаясь и не сбивая темп.

* 1. **Выход из длинной скакалки.**

*Теория:* Момент выхода, прыжок-шаг, безопасное расстояние.

*Практика:* Упражнения: игра «Перепрыгни через ручей», «Заяц и волк».

*Методические рекомендации:*

- выработать умение определять момент выхода из длинной скакалки;

- выработать умение определять расстояние, необходимое для полного выхода из длинной скакалки.

* 1. **Прыжки в длинной скакалке в парах.**

*Теория:* Местоположение в паре, синхронность темпа, чувство темпа скакалки.

*Практика:* Упражнения: прыжки в парах без использования длинной скакалки, игра «зеркало».

*Методические рекомендации:*

- определить местоположение каждого прыгающего в длинной скакалке;

- научиться держать темп в паре.

**Раздел 2. Основы партерной акробатики.**

**2.1. Положение «группировка».**

*Теория:* Правила ТБ, сила, ловкость, координация, группировка, сед в группировке, упор присев.

 *Практика:* Упражнения: выполнение группировки из седа, из положения лёжа на спине, из приседа.

*Методические рекомендации:*

- определение правильного положения рук и ног в группировке;

- выработать умение выполнять группировку плотно, но не узко.

**2.2.Перекат боком.**

*Теория:* Исходное положение, удержание группировки, сед на коленях.

*Практика:* Упражнения: «лодочка», перекаты в «струночке», «клубочки», игра «катится колобок».

*Методические рекомендации:*

- научиться сохранять положение рук и ног в группировке при смене положения тела.

**2.3.Стойка на лопатках.**

*Теория:* Вытяжение, напряжение мышц, опора, сохранение положения, координирование работы рук и ног.

*Практика:* Упражнения: выполнение стойки на лопатках из положения упор присев, из положения сидя, смена положения ног в стойке на лопатках.

*Методические рекомендации:*

- определение правильного положения туловища и ног в стойке на

лопатках;

- определение правильного положения рук в стойке на лопатках;

- научиться координировать работу рук и ног.

**2.4.Кульбит вперёд.**

*Теория:* Округление спины, вес тела, отталкивание, момент группирования.

*Практика:*  Упражнения: перекаты в группировке боком, перекаты в группировке назад, кульбит вперёд с помощью.

*Методические рекомендации:*

-научиться подтягивать подбородок к груди;

- научиться переносить вес тела на руки при отталкивании ногами;

- научиться округлять спину во время выполнения кульбита;

- научиться координировать работу рук и ног при выполнении упражнения;

- выработать умение группироваться при выполнении кульбита.

**2.5.Кульбит вперёд ноги врозь.**

*Теория:*«Накат», втянутые колени, оттянутые носки, растяжка.

*Практика:* Упражнения: наклоны в положении сидя с широко разведёнными ногами, накаты, перекат по спине ноги врозь с касанием пола.

*Методические рекомендации:*

- выработать умение выполнять «накат» не сгибая ног;

- научиться перекатываясь по спине, держать колени прямыми, носки оттянутыми.

**2.6.Мост из положения лёжа.**

*Теория:* Гибкость, мышцы ног, мышцы рук, распределение веса.

*Практика:*  Упражнения: мост с опорой на голову, игра «Паучок идёт домой», «Плывёт кораблик под мостом».

*Методические рекомендации:*

- выработать умение одновременно отталкиваться руками и ногами;

- выработать умение переносить вес тела на руки;

- выработать умение сохранять устойчивое положение в течение нескольких секунд.

**2.7.Шпагат.**

*Терия:* Выпад, мах, продольный шпагат, поперечный шпагат, эластичность мышц и связок, растяжения.

*Практика:* Упражнения: максимально высокие махи прямой ногой – вперёд, в сторону, пружинистые покачивания в выпаде вперёд, полушпагат.

*Методические рекомендации:*

- определение правильного положения ног относительно туловища;

- выработать умение выпрямлять ноги и натягивать носки при выполнении упражнения.

**2.8.Стойка на кистях возле стены.**

*Теория:* Суставы рук, раскрытие ладоней и пальцев, толчковая и маховая нога.

*Практика:* Упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове, отталкивание одной ногой из упора возле стены, стойка на кистях толчком одной ногой в центре зала с поддержкой.

*Методические рекомендации:*

- определение правильного положения рук во время выполнения стойки;

- выработать умение координировать работу мышц толчковой и маховой ноги;

- выработать умение сохранять первоначально установленное положение плеч, сохранять спину прямой.

**2.9.Переворот боком.**

*Теория:* Переворот, вес тела, прогиб, шаг руками.

*Практика:* Упражнения: стойка на кистях, «качели» с поддержкой в центре зала и у стены самостоятельно, «качели» в стойке на голове.

*Методические рекомендации:*

- определение правильного исходного положения;

- выработать умение из исходного положения переносить вес тела на одну, затем на другую ногу;

- выработать умение сохранять спину прямо, без прогиба;

- выработать умение держать прямыми руки и ноги;

- выработать умение опускать руки на ковёр поочерёдно.

**Раздел 3. Основы классического жонглирования.**

**3.1. Жонглирование двумя мячами.**

*Теория:* Стойка жонглёра, раскрытие грудной клетки, бросок, ловля, положение руки, положение пальцев руки, швунг.

*Практика:*  Упражнения: игра «Горячий мячик», «Кто ни разу не уронит», эстафеты с использованием мяча.

*Методические рекомендации:*

- выработать умение подбрасывать мяч на одинаковую высоту;

- выработать умение ловить мяч, опуская руки к исходному положению;

- выработать умение контролировать положение кисти во время броска и ловли мяча;

- научиться подбрасывать мячи с интервалом во времени.

**2 года обучения**

**Раздел 1. Прыжки через большую скакалку.**

* 1. **Вход в большую скакалку.**

*Теория:* Момент входа, шаг-прыжок, фаза полёта.

*Практика:* Упражнения: игра «перепрыгни ручей», эстафета, игра «дверка открывается».

*Методические рекомендации:*

- определить момент входа;

- научиться входить в большую скакалку длинным шагом.

**1.2.Упражнение «присядка».**

*Теория:* присед, сохранение темпа, ритм дыхания.

*Практика:*  упражнения: игра «Большие и маленькие мячики», эстафеты в парах, выполнение нескольких прыжков через большую скакалку в парах, игра «Чья пара больше?».

*Методические рекомендации:*

**1.3.Упражнение «менялочка».**

*Теория:* траектория движения, круг, овал.

*Практика:* упражнения: игра «Перепрыгни через ручей», «Заяц и волк», прыжки двумя ногами вправо и влево.

*Методические рекомендации:*

- выработать умение двигаться прыжками боком по заданной траектории.

**1.4.Выполнение всех ранее изученных упражнений в парах.**

*Теория:* местоположение в паре, синхронность темпа, чувство темпа скакалки.

*Практика:* упражнения: прыжки в парах без использования длинной скакалки, игра «зеркало».

*Методические рекомендации:*

- определить местоположение каждого прыгающего в скакалке;

- научиться держать темп в паре.

**Раздел 2. Основы партерной акробатики.**

**2.1. Кульбит назад.**

*Теория:* правила ТБ, сила, ловкость, координация, группировка, сед в группировке, упор присев.

 *Практика:* упражнения: перекаты назад, «улиточка», отжимания из упора лёжа, отжимания со стойки на голове в стойку на руках.

*Методические рекомендации:*

- определение правильного положения рук и ног в группировке;

- выработать умение выполнять группировку плотно, но не узко;

- выработать умение отталкиваться руками с одинаковой силой.

**2.2. Кульбит назад ноги врозь.**

*Теория:* исходное положение, втянутые колени, оттянутые носки, растяжка.

*Практика:* упражнения: наклоны в положении сидя с широко разведёнными ногами, накаты, перекат по спине ноги врозь с касанием пола.

*Методические рекомендации:*

- научиться перекатываясь по спине, держать колени прямыми, носки оттянутыми;

- выработать умение отталкиваться руками с одинаковой силой.

**2.3. Кульбит из выпада.**

*Теория:* выпад, эластичность мышц и связок, смена ног во время кульбита.

*Практика:* упражнения: максимально высокие махи прямой ногой – вперёд, в сторону, пружинистые покачивания в выпаде вперёд, полушпагат.

*Методические рекомендации:*

- определение правильного положения ног относительно туловища;

- выработать умение вытягивать согнутую ногу во время кульбита;

- выработать умение сгибать прямую ногу во время кульбита.

**2.4. Упражнение «мост» из положения стоя.**

*Теория:* гибкость, мышцы ног, мышцы рук, распределение веса.

*Практика:*  упражнения: мост с опорой на голову, игра «Паучок идёт домой», «Плывёт кораблик под мостом», выполнение «моста» по стене, выполнение моста на высокую опору.

*Методические рекомендации:*

- выработать умение сохранять ноги сильными;

- выработать умение переносить вес тела на руки;

- выработать умение сохранять устойчивое положение в течение нескольких секунд.

**2.5. Боковая оттяжка.**

*Теория:* точка опоры, равновесие*,* выпад, мах, продольный шпагат, поперечный шпагат, эластичность мышц и связок, растяжения.

*Практика:* упражнения: максимально высокие махи прямой ногой – вперёд, в сторону, пружинистые покачивания в выпаде вперёд.

*Методические рекомендации:*

- определение правильного положения ног относительно туловища;

- выработать умение выпрямлять ноги и натягивать носки при выполнении упражнения.

**2.6.Стойка на кистях.**

*Теория:* Суставы рук, раскрытие ладоней и пальцев, толчковая и маховая нога.

*Практика:* Упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове, стойка махом в центре зала без смены толчковой ноги, со сменой толчковой ноги.

*Методические рекомендации:*

- определение правильного положения рук во время выполнения стойки;

- выработать умение координировать работу мышц толчковой и маховой ноги;

- выработать умение сохранять первоначально установленное положение плеч, сохранять спину прямой.

**2.7.Переворот боком на одной руке.**

*Теория:* Переворот, вес тела, прогиб, сила толчка, приземление..

*Практика:* Упражнения: стойка на кистях, «качели» с поддержкой в центре зала и у стены самостоятельно, «качели» в стойке на голове, шаги руками на месте в положении «столик».

*Методические рекомендации:*

- определение правильного исходного положения;

- выработать умение из исходного положения переносить вес тела на одну, затем на другую ногу;

- выработать умение сохранять спину прямо, без прогиба;

- выработать умение держать прямыми руки и ноги;

- выработать умение распределять вес тела, используя одну руку для опоры.

**Раздел 3. Основы классического жонглирования.**

**3.1. Жонглирование двумя кольцами.**

*Теория:* стойка жонглёра, раскрытие грудной клетки, бросок, ловля, положение руки, положение пальцев руки, швунг.

*Практика:*  упражнения: игра «Горячо», «Кто ни разу не уронит», эстафеты с использованием кольца.

*Методические рекомендации:*

- выработать умение подбрасывать кольцо на одинаковую высоту;

- выработать умение ловить кольцо, опуская руки к исходному положению;

- выработать умение контролировать положение кисти во время броска и ловли кольца;

- научиться подбрасывать кольцо с одинаковым интервалом во времени.

1. **Планируемые результаты**
2. Элементарное знание основных жанров и терминов циркового искусства.
3. Умение владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности.
4. Умение красиво и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.
5. Элементы творческого мышления.
6. Развитие координационных способностей, скоростных качеств, силы, выносливости.
7. Доброжелательные взаимоотношения в коллективе.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. **Условия реализации программы**
* **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимы следующие условия:

1. Секундомер, свисток, мячи разных размеров, скакалки большие, скалки маленькие, обручи, кегли, гимнастические палки, утяжелители, скамейки, гимнастические маты, мягкие модули, коврики, арки, фитболы, трости для эквилибра, стол для каучука, предметы для жонглирования (мячи, кольца, булавы), приспособления для растяжки (каталки), мягкое бревно, петли для фиксации, турник, веревочная лестница.
2. Магнитофон, DVD-проигрыватель, ПК, CD-диски (аудиозаписи, видеоматериалы), карты памяти, USB-накопители, видеокамера.
3. Санитарно-гигиенические условия реализации программы должны соответствовать: санитарным нормам (проветриваемое просторное помещение, температура воздуха не ниже 18 градусов, чистый пол, правильное освещение, закрытые светильники).
* **Кадровое обеспечение.** Занятие проводит педагог дополнительного образования первой квалификационной категории Едих Елена Владимировна. Образование – высшее профессиональное, 2001г., Новокузнецкий государственный педагогический институт, педагог по физической культуре и спорту по специальности «Физическая культура и спорт».
1. **Формы контроля**

Используются следующие виды контроля:

* устный опрос на знание цирковых терминов;
* повседневные наблюдения за практическими навыками детей;
* проверка знаний в игровой форме;
* тестирование двигательных качеств;
* соревнование на лучшее выполнение.

Диагностика результативности обучения по данной программе также осуществляется через участие учащихся в открытых занятиях-концертах для родителей, концертных программах, конкурсах, фестивалях.

Контроль за усвоением практических умений и навыков осуществляется в течение года.

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Виды контроля включают:

1) *входной контроль* проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у учащихся имеющихся знаний, умений и навыков;

2) *промежуточный контроль* (январь–февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана;

3) *итоговый контроль* (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

1. **Оценочные материалы**
2. Диагностика уровня усвоения материала по темам:

- критерии для 1 года обучения: «прыжки в большой скакалке (10 раз)», «ходьба на мосту», «стойка на кистях», «жонглирование двумя мячами»;

- критерии для 2 года обучения: «вход в большую скакалку парами», «кульбит из выпада», «мост из положения стоя», «жонглрирование двумя кольцами».

1. Диагностика учебной деятельности осуществляется в соответствии с установленными требованиями к уровню физической подготовленности учащихся по возрасту.
2. Диагностика воспитательной деятельности осуществляется с помощью методов педагогического наблюдения, социологического опроса, создания педагогических ситуаций:
* анкетирование детей с целью изучения индивидуальных особенностей личности каждого из учащихся, социального и материального положения его семьи, уровня развития и воспитанности;
* собеседование с детьми и родителями;
* наблюдение за учащимися, заполнение карты индивидуального развития ребенка и расчет бальной оценки индивидуальных качеств его личности.
1. **Методические материалы**

**Методы обучения:**

 На занятиях используются разнообразные методы работы с детьми: словесные, наглядные, практические, дистанционные (видео занятия в Viber, в группе ВКонтакте, на сайте ДДТ №4), репродуктивные, поисковые, индуктивные, творческие (просмотр и анализ видеозаписей выступлений коллектива на конкурсах и фестивалях, рассказы и беседы с обучающимися, показ педагога, для наиболее успешного освоения программы применяются зачётные и актёрские книжки, а для учёта и контроля за выполнением упражнений - наглядные карточки с различными комплексами акробатических элементов).

**Упражнения на растяжку**

В структуру каждого занятия входят упражнения на растяжку.Основные моменты, на которые необходимо обратить внимание:

* Безопасная растяжка мышц обязательно должна производиться постепенно (чтобы мышца успевала удлиняться путем наращивания новых сегментов).
* Сильные мышцы способствуют безопасности растяжки, поскольку они предотвращают чрезмерное перерастяжение.
* Растяжка не удлиняет сухожилия и не делает их менее жесткими, а повышает их толерантность к растяжению, т.е. способность выдерживать более сильные растягивающие воздействия без травм.
* Повышение гибкости заключается в пластичности ткани, т.е. ее способности закреплять новую форму, а не в эластичности — способности растягиваться, но и возвращаться в исходную форму.
* Наиболее оптимальная частота занятий: 2-4 раза в неделю. Количество зависит от жесткости соединительной ткани, чем жестче, тем больше.
* Психологическое состояние и состояние ума играют очень большую роль при растяжке.

Когда растягивание происходит постепенно, мышцы-антагонисты подстраиваются и набирают определённую силу, адекватную гибкости. А если растягивание происходило в основном за счёт сил тренера, то мышцам не нужно набирать необходимую силу, есть же посторонняя. Адекватная тренировка гибкости - это такая тренировка, на которой вы испытываете дискомфортные ощущения при растягивании (не такая боль, когда хочется сбежать и выть, а небольшой дискомфорт), а на следующий день мышцы от растягивания не болят. Нормально испытывать боль после силовой тренировки. Даже когда ноги болят после пробежки - это тоже может быть, но не после растяжки. Не стоит вдаваться в крайности. Оказывать определенный стресс на связки очень даже полезно. Но воздействовать на них надо с умом. Торопиться с их растяжкой нельзя, надо давать организму время приспособиться и адаптироваться, а мышцам надо укрепляться в соответствии с тем, какой диапазон движения вы хотите получить. На это нужно время.

За счёт чего тогда достигается амплитуда движения? Возьмем для примера мах ногой. Чтобы сделать его красиво, помимо хорошо растянутых мышц задней поверхности бедра и большой ягодичной мышцы, должны быть сильными мышцы передней поверхности бедра. То есть, важна не только хорошая растяжка, но и сила мышц-антагонистов (выполняющих противоположное действие). Такой же принцип распространяется на суставы всего тела. Для такой работы необходимо сочетание растягивающей деятельности с укрепляющей. Силовые занятия нужны для укрепления ткани, чтобы не перейти предел ее эластичности.

1. Сухожилия не эластичны и не предназначены для растягивания, поскольку их функция – контроль движения. Они могут тянуться очень незначительно – настолько, что невооруженным глазом не заметишь, и лишь в самых крайних случаях, поскольку дальнейшее увеличение их длины неизбежно ведет к травмам. Растянутые агрессивным воздействием связки ведут к «разболтанности» механизма движения. Такое часто бывает у детей, которых безжалостно тянут усердные тренеры. Чрезмерная подвижность в суставах сильно усложняет возможность их контролировать. Они вроде подвижны и хорошо растянуты, но при этом выполнять движения аккуратно не получается – суставы «гуляют», а мышцы с трудом удерживают их на месте. Разумеется, травмоопасность в таком случае серьезно возрастает.

2. Однако работать с воздействием на сухожилия в растяжке полезно тем, что в сухожилиях находятся важные проприорецепторы, и когда они «обнаруживают» существенное натяжение в сухожилии, они подают сигнал мышце, способствующий растяжке – тогда мышца растягивается чуть больше, и давление на сухожилие ослабевает. Основные составляющие связок, сухожилий и фасции – коллаген и эластин. Коллаген делает их прочнее, а эластин – пластичней. Соотношение коллагена и эластина в связке определяют ее свойства.

3. Регулярные занятия растяжкой создают новые потребности для организма, что заставляет его приспосабливаться – это значит, что со временем их состав может меняться, что позволяет им стать эластичней. Верно и обратное: если мы не пользуемся своей гибкостью, состав связок меняется с учетом того, что им нет нужды быть эластичнее.

4. Оптимальная частота занятий на растягивание в неделю для улучшения гибкости 2-4 раза. Чаще - эффективность, как правило, повышаться не будет. Поскольку при растягивании нагрузка ложится на отдельные микроэлементы тканей, есть смысл за тренировку делать несколько «подходов» на растягивание нужного участка. Либо же делать многократные возвратно-поступательные подходы. При активной растяжке достаточным временем фиксации будет 30с. В случаях жёстких мышц – до 60с. Медленные динамические движения эффективны для увеличения пластичности мышцы в случае наличия статической фиксации в конечной точке хотя бы на 10-15 секунд.

5. Сложно не увидеть разницы в результате при паническом состоянии «Ааа!!! Больно!! Хватит!!!!» или обреченном «я этого никогда не смогу» и плодотворном «как приятно чувствовать вытягивание, с каждым разом у меня получается все лучше и лучше!». Лично я считаю правильный психологический настрой чуть ли не главным фактором достижения успеха в растяжке.

6. В книге Павла Цацулина «Растяжка расслаблением» говорится, что существует тесная связь между лимбической системой, отвечающей за эмоции, и нейронной сетью, управляющей длиной мышц и их напряжением. Тревога, страх и боль уменьшают гибкость. Растягивание с практически не замечаемым болевым эффектом позитивно влияет на психическое состояние, тогда как боль может вызывать «подсознательное» стремление к травме.

7. Правильный, позитивный настрой, сильные мышцы, бережное отношение к суставам и упорство в занятиях помогут достичь целей в кратчайшие сроки.

**Примерные конспекты занятий**

**Конспект занятия «Работа рук при выполнении кульбита вперед»**

**Цель:** обучение подводящим упражнениям для кувырка вперед (перенос веса тела на руки).

**Задачи:**

**-** обучающие: повторить и закрепить ранее изученные акробатические элементы, приобрести новый навык на основе базовых элементов;

**-** развивающие: улучшить подвижность суставов и эластичность мышц;

**-** воспитательные: развивать интерес учащихся к цирковому искусству, приобщать к активным занятиям физической культурой.

**Оборудование для занятия:** маты, верёвочная лестница, турники.

 **Ход занятия**

1. **Приветствие**
2. **Разминка**

Выполняются *упражнения, улучшающие подвижность плечевых суставов*:

- Упр. «подставим солнышку ладошки». И.п. - основная стойка. 1 - руки вытянуть вперёд, 2 - развести руки в стороны.

- Упр. «ножницы». И.п. - основная стойка. 1 - правая рука вверх, левая вниз, 2 – левая рука вверх, правая вниз.

- Круговые движения прямыми руками. И.п. - основная стойка. 4 раза назад, 4 раза вперёд.

- Упр. «Встретились руки за спиной». И.п. - основная стойка. Правую руку завести за спину сверху, согнув в локте, левую снизу, согнув в локте. Захватить кистевой замок (поздоровались руки). Поменять положение – левая рука сверху, правая снизу.

*Упражнения для растяжки и укрепления мышц бедра:*

- И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1, 2, 3 – наклон вперёд; 4 – и.п.

- И.п. - носки вместе, руки на пояс. 1, 2, 3 – наклон вперёд; 4 – и.п.

- И.п. - ноги скрестно, руки на пояс. 1, 2, 3, - наклон вперёд; 4 - и.п.

- И.п. - упор присев, 1 – выпрямить ноги, 2 – и.п.

- Выпады в сторону. И.п. - широкая стойка. 1 – выпад вправо, 2 – и.п., 3 – выпад влево, 4 – и.п. (6раз).

*Упражнения для укрепления косых мышц:*

- Упр. «часики». И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо, 2 – наклон влево.

- Упр. «Хлопаем в ладоши». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вправо, левой рукой дотянуться до правой, хлопнуть в ладоши, 2 – и.п., 3 – наклон влево, правой рукой дотянуться до левой (6 раз).

*Упражнения для укрепления мышц спины:*

- Упр. «Солдатики». И.п. - на коленях. 1 – наклон назад с прямой спиной; 2 – и.п., (6 раз).

- Упр. «Парус». И.п. - на коленях, руки на пояс. 1 – прогнуться, переставить руки на пятки, 2, 3 – сохранять положение, 4 – и.п. (4 раза).

- Прогиб. И.п. - на коленях, руки на пояс. 1 – прогнуться, 2, 3 – сохранять положение, 4 – и.п.

**3. Основная часть**

Кульбит вперёд выполняется из упора присев.

Из упора присев, разгибая ноги и перенося вес тела на руки, наклонить голову вперед до касания подбородком груди. Выполнить переворот вперед до касания лопатками опоры в группировку лежа на спине, перекатом вперед прийти в упор присев.

Одна из грубейших ошибок при выполнении кульбита – это опора на голову при перевороте. Именно поэтому важно разучить перенос веса тела на руки из упора присев для кувырка вперед.

*Педагог показывает детям, как выполнить перенос веса тела на руки.*

Педагог предлагает к выполнению подводящие упражнения:

И.п. - упор присев. 1- прыжком упор лёжа, 2 – и.п. (6 раз).

Игра «Шёл жучок». И.п. - упор присев. Дети начинают шагать на месте, имитируя шаги жучка, затем, по свистку, оттолкнувшись руками, округляя спину, перекатываются назад и болтают ногами и руками, как упавший на спину жучок. Затем рывком поднимаются в исходное положение.

И.п. - сед на пятках. 1 - прыжок в группировке; 2 – и.п. (5 раз).

И.п. - упор присев. 1 – перекат назад в стойку на лопатках, 2 – и.п. (4 раза).

Дети переходят к стене и готовятся к выполнению стойки на руках лицом к стене:

И.п. - сед на пятках. Располагают руки на ковре на одном расстоянии относительно своих коленей, выравнивают плечевые, локтевые и запястные суставы в одну вертикальную линию, поднимают таз, затем поднимают поочерёдно ноги на стену. Удерживают положение в течение 10 секунд.

Педагог делит детей на пары для выполнения упражнения «тачка». Один ребёнок ставит руки на пол, принимая положение «упор лёжа», затем подаёт второму ноги по одной. Второй становится сзади, удерживая ноги партнёра, ведёт «тачку» вперёд. Пройдя дистанцию таким образом, дети меняются ролями – ведущий становится «тачкой», «тачка» становится ведущим.

**4. Заключительная часть**

Дети выполняют прыжки на правой, затем на левой ноге, прыжки на двух ногах (как зайки, как лягушата), бег с шумом, шаги «как лебеди летят».

Построение, педагог даёт домашнее задание – повторять стойку на руках лицом к стене. Педагог прощается с детьми.

**Конспект занятия:** «**Ходьба на мосту»**

**Цель:** обучение распределять вес тела на три точки опоры при выполнении упражнения «мост», сохраняя устойчивое положение.

**Задачи:**

- обучающие: повторить и закрепить ранее изученные акробатические элементы, приобрести новый навык на основе базовых элементов;

- развивающие: улучшить подвижность плечевых суставов и грудного отдела позвоночника;

- воспитательные: развивать интерес обучающихся к цирковому искусству, приобщать к активным занятиям физической культурой.

**Оборудование для занятия:** маты, верёвочная лестница, турники.

**Ход занятия**

1. **Приветствие**
2. **Разминка**

Выполняются *упражнения, улучшающие подвижность плечевых суставов*:

- Упр. «Подставим солнышку ладошки». И.п. - основная стойка. 1 - руки вытянуть вперёд, 2 - развести руки в стороны.

- Упр. «Ножницы». И.п. - основная стойка. 1 - правая рука вверх, левая вниз, 2 – левая рука вверх, правая вниз.

- Круговые движения прямыми руками. И.п. - основная стойка. 4 раза назад, 4 раза вперёд.

- Упр. «Встретились руки за спиной». И.п. - основная стойка. Правую руку завести за спину сверху, согнув в локте, левую снизу, согнув в локте. Захватить кистевой замок (поздоровались руки). Поменять положение – левая рука сверху, правая снизу.

*Упражнения для укрепления мышц спины:*

- Упр. «Солдатики». И.п. - на коленях. 1 – наклон назад с прямой спиной; 2 – и.п., (6 раз).

- Упр. «Парус». И.п. - на коленях, руки на пояс. 1 – прогнуться, переставить руки на пятки, 2, 3 – сохранять положение, 4 – и.п. (4 раза).

- Упр. «Прогиб». И.п. - на коленях, руки на пояс. 1 – прогнуться, 2, 3 – сохранять положение, 4 – и.п.

- Упр. «Лодочка». И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты над головой. 1 – поднять прямые руки и ноги, 2,3 – поднять руки и ноги ещё выше, 4 – и.п. Повторить 6раз.

- Упр. «Лодочка качается на волнах». И.п. – лёжа на животе поднять руки и ноги, как в предыдущем упражнении, 1 – поднять руки выше, ноги опустить, 2 – поднять выше ноги, руки опустить.

 Педагог делит детей на пары для выполнения упражнения «Крокодил». Один ребёнок ложится на живот, другой ребёнок держит его ноги. Под счёт педагога «крокодил» «открывает пасть широко» (поднимает руки и грудную клетку вверх, стремясь достать до плеч держащего).

 **3. Основная часть**

И.п. - «мост». Дети начинают покачиваться, сохраняя прямыми руки. 6 раз.

И.п. – «мост». Выполняют «топотушки ногами», т.е. перешагивание с одной ноги на другую. 6 раз.

И.п. – «мост». Выполняют «топотушки руками», т.е. перешагивание с одной руки на другую. 6 раз.

И.п. – «мост». Перемещение поочерёдно сначала рук, затем ног.

Игра «догонялки». Дети принимают положение «мост». Руки «убегают» от ног, ноги «догоняют» руки.

**4.Заключительная часть**

Педагог делит детей на пары для выполнения упражнения «тачка». Один ребёнок ставит руки на пол, принимая положение «упор лёжа», затем подаёт второму ноги по одной. Второй становится сзади, удерживая ноги партнёра, ведёт «тачку» вперёд. Пройдя дистанцию, таким образом, дети меняются ролями – ведущий становится «тачкой», «тачка» становится ведущим.

Дети выполняют прыжки на правой, затем на левой ноге, прыжки на двух ногах (как зайки, как лягушата), бег с шумом, шаги «как лебеди летят».

Построение, педагог даёт домашнее задание – повторять «топотушки» в положении «мост». Педагог прощается с детьми.

**Включение родителей в деятельность единого коллектива:**

 Для повышения эффективности процесса образования детей необходима поддержка и помощь родителей. При этом традиционных родительских собраний, открытых занятий и бесед бывает недостаточно для того, чтобы родители не только осознали важность того, чем занимается их ребенок, что он испытывает в процессе обучения и как трудно бывает тренироваться, но и поддержали ребёнка во время домашних занятий.

**Коллектив как среда развития, обучения и воспитания личности ребенка.**

 Никакая воспитательная работа не состоится, если между педагогом и ребёнком нет контакта, уважения и взаимопонимания. Это касается и взаимоотношений с родителями.

 Нередко занятия строятся таким образом, чтобы предоставить возможность воспитанникам коллектива продемонстрировать свои достижения, правильность исполнения отдельных элементов и композиций, а также помочь педагогу в работе с менее успешными детьми, вселяя в них уверенность в собственные силы.

 В то же время индивидуальный подход к каждому ребенку не препятствует созданию единого, целостного коллектива, со своими традициями, которые формируются с течением времени.

**План воспитательной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Модуль** | **Название мероприятия** |
| Воспитываем, создавая и сохраняя традиции | 1. Открытие творческого сезона в объединении.
2. Участие в городском фестивале – конкурсе детского творчества «Радуга талантов»
3. Участие в VI Международном фестивале-конкурсе детского, юношеского и взрослого творчества «Моя муза»
4. Участие в Международном конкурсе-фестивале «Наше время» г. Новосибирск
5. Регулярное участие в интернет – конкурсах («Национальное достояние» г. Чебоксары, «Поймай свою волну» г. Самара, «Нам нет преград!» г. Москва и другие).
 |
| Воспитываем социальную активность | 1. Участие в благотворительных концертах в Домах детства.
2. Участие в акции «Помоги собраться в школу»
3. Участие в акциях ко Дню пожилого человека, ко Дню Победы и т.д.
4. Участие в концертах на открытиях выставок в б-ке им. Н.В.Гоголя.
 |
| Воспитываем вместе | 1. Родительские собрания.
2. Заседания родительского комитета.
3. Индивидуальные консультации родителей по вопросам воспитания и развития творческого потенциала ребёнка.
4. Совместная поездка на Бульвар героев.
5. Совместные поездки учащихся и их родителей на концерты и конкурсы-фестивали.
6. Отчётный концерт для родителей «Весенний концерт».
7. Концерт «Ко Дню матери» и «К 8 марта».
8. Закрытие творческого сезона: совместный выход на природу.
 |

1. **Список литературы**
2. Бардиан Ф. Цирк на пяти континентах. – М.: «Искусство», 1987.
3. Березнёва Д.С.Энциклопедия фокусов. – Минск : «Парадокс», 1999.
4. Богословский Н.С. забавно, грустно и смешно. – М.: «Эксмо», 2002.
5. Глазырина Л.Д., Физическая культура – дошкольникам (старший, средний, младший возраст). – М. : Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999. – 144с.
6. Гуревич А.Б. На арене и вокруг нее. – М.: «Искусство», 1990.
7. Иванов И.П. Педагогика коллективной творческой деятельности. – Псков, 1998
8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в УДО «Акробатика» «Владос» М. 2003г.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Библиотека учителя физической культуры: Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе. – М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004.
10. Маркова Е. Современная зарубежная литература. – М.: «Искусство», 1985г.
11. Никулин Ю.В. Почти серьезно. – М. : «Терра», 1994.
12. Никулин Ю.В. Мир цирка. – М. : «Кладезь», 1995.
13. Орлов В.А. Искусство смелых, сильных, ловких. «Народный свет». – Минск, 1988.
14. Программное обеспечение деятельности сотрудников учреждений дополнительного образования детей. Сборник методических и программных материалов. – Кемерово, 2002. – 126 с.
15. Психолого-педагогическая грамотность современного учителя. – СПб., 1997.
16. Ростовцев Н.Н. Искусство. – М. : «Просвещение», 1988.
17. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. – М.: ВЛАДОС, 2003.
18. Токарев С.А. Над чем смеётся клоун. – М.: «Искусство», 1998.
19. Трухачев Т.В. Педагогика общей заботы. – СПб., 1996.
20. Успенский В. Очарованные цирком. – СПб. : «Скандинавил», 1999.
21. Шпеер А.Я. Цирк. – М. : «Сов. энциклопедия», 1979.

**Список рекомендуемой литературы для детей**

1. Барди Ф. Под цирковым шатром. – Саратов, 1973.
2. Большой справочник школьника. – М. : «Дрофа», 2002.
3. Быртен А. Под брезентовым небом. – М. : «Советский писатель», 1989.
4. Кох З. Вся жизнь в цирке. – М. : «Искусство», 1983.
5. Маркова Е. Современная зарубежная литература. – М. : «Искусство», 1985.
6. Никулин Ю.В. Мир цирка. – М. : «Кладезь», 1995.
7. Никулин Ю.В. Цирковые клоунады, репризы. – М. : «Советская Россия», 1970.
8. Румянцев Н. Карандаш. – М. : «Искусство», 1987.
9. Румянцев Н. Над чем смеется клоун. – М. : «Искусство», 1987.
10. Славский Р. Встречи с цирковым прошлым. – М. : «Искусство», 1989.
11. Успенский В. Очарованные цирком. – СПб. : «Скандинавил», 1995.
12. Шпеер А.Я. Цирк. – М. : «Сов. энциклопедия», 1979.

**Календарный учебный график**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | НеДеля | № занятия | Тема занятия | Формы контроля | Теория, ч | Практика, ч | Всегоч |
| **Раздел 1. Прыжки через большую скакалку.** | **6** | **48** | **54** |
|  | 1 | 1 | Прыжки на м. скакалке в одинарном и двойном темпе. | Диагностикаопрос | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Закрепление прыжков.  | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 3 | Закрепление прыжков. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 2 | 4 | Прыжки через длинную скакалку. | Тестирование | - | 2 | 2 |
| 5 | Закрепление прыжков. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 6 | Закрепление прыжков. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 3 | 7 | Поворот вправо. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 8 | Закрепление поворота вправо. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 9 | Закрепление поворота вправо. | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 4 | 10 | Поворот влево. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 11 | Закрепление поворота влево. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 12 | Закрепление поворота влево. | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 5 | 13 | Повороты по кругу. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 14 | Выход из некрутящейся скакалки. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 15 | Закрепление выхода. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 6 | 16 | Выход с вращением скакалки. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 17 | Закрепление выхода. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 18 | Закрепление выхода. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 7 | 19 | Выход после поворотов по кругу. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 20 | Закрепление выхода. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 21 | Прыжки в парах без скакалки. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 8 | 22 | Прыжки в парах с поворотом без скакалки. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 23 | Прыжки в парах через длинную скакалку. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 24 | Закрепление прыжков. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
|  | 9 | 25 | Прыжки в парах с поворотом. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 26 | Закрепление прыжков. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 27 | Закрепление прыжков. | Тестирование | - | 2 | 2 |
| **Раздел 2. Основы партерной акробатики** | **11** | **115** | **126** |
|  | 10 | 28 | Группировка. | Тестирование | 1 | 1 | 2 |
| 29 | Перекаты в положении «лодочка» | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 30 | Перекаты в группировке. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
|  | 11 | 31 | Перекаты в темпе. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 32 | Закрепление перекатов в темпе. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 33 | Перекаты назад с вытягиванием ног вверх. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
|  | 12 | 34 | Закрепление перекатов. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 35 | Стойка на лопатках. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 36 | Закрепление стойки. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 13 | 37 | Кульбит вперёд. | Двигательный навык | 1 | 1 | 2 |
| 38 | Работа рук при выполнении кульбита вперёд. | Двигательный навык | 1 | 1 | 2 |
| 39 | Выполнение с помощью. | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 14 | 40 | Выполнение самостоятельно. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 41 | Выполнение с фиксацией группировки. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 42 | Закрепление кульбита вперёд. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 15 | 43 | Кульбит вперёд ноги врозь. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 44 | «Накат» с прямыми ногами. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 45 | Закрепление «наката». | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 16 | 46 | Выполнение с контролем положения рук. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 47 | Выполнение с контролем положения ног. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 48 | Закрепление упражнения «накат» с контролем положения рук и ног. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 17 | 49 | Выполнение кульбита с помощью. | Двигательный навык | - | 2 | 2 |
| 50 | Выполнение самостоятельно. | Двигательный навык | - | 2 | 2 |
| 51 | Закрепление кульбита вперёд ноги врозь. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
|  | 18 | 52 | Закрепление кульбита вперёд ноги врозь. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 53 | Закрепление кульбита вперёд ноги врозь. | Эстафета | - | 2 | 2 |
| 54 |  «Мост» из положения лёжа. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
|  | 19 | 55 | Закрепление упражнения «мост». | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 56 | Закрепление упражнения «мост». | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 57 | Закрепление упражнения «мост». | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 20 | 58 | «Топотушки» ногами на мосту. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 59 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 60 | Закрепление упражнения. | Тестирование | - | 2 | 2 |
|  | 21 | 61 | «Топотушки» руками на мосту. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 62 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 63 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 22 | 64 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 65 | Продольный шпагат. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 66 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 23 | 67 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 68 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 69 | Поперечный шпагат. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
|  | 24 | 70 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 71 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 72 | Закрепление упражнения. | Тестирование | - | 2 | 2 |
|  | 25 | 73 | Упражнение «столик». | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 74 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 75 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 26 | 76 | Стойка махом у стены правой ногой. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 77 | Стойка махом у стены левой ногой. | Практическое задание | 1 | 1 | 2 |
| 78 | Закрепление упражнений. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
|  | 27 | 79 | Закрепление упражнений. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 80 | Закрепление упражнений. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 81 | Закрепление упражнений. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 28 | 82 | Закрепление упражнений. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 83 | Переворот боком. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 84 | Выполнение через скамейку. | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 29 | 85 | Закрепление. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 86 | Переворот боком с помощью. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 87 | Закрепление упражнения с помощью. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 30 | 88 | Закрепление упражнения с помощью. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 89 | Закрепление упражнения с помощью. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 90 | Закрепление упражнения с помощью. | Эстафета | - | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Основы классического жонглирования** | **4** | **20** | **24** |
|  | 31 | 91 | Броски одного мяча вверх, скрестно. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 92 | Закрепление бросков одним мячом. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 93 | Закрепление бросков одним мячом.. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
|  | 32 | 94 | Броски двух мячей поочерёдно параллельно. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 95 | Закрепление бросков поочерёдно параллельно. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 96 | Закрепление бросков поочерёдно параллельно. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
|  | 33 | 97 | Броски двух мячей скрестно. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 98 | Закрепление бросков двух мячей скрестно. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 99 | Закрепление бросков двух мячей скрестно. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
|  | 34 | 100 | Закрепление бросков двух мячей скрестно. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 101 | Закрепление бросков двух мячей скрестно. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 102 | Закрепление бросков двух мячей скрестно. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| **Итого:** |  | **19** | **185** | **204** |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | неделя | № занятия | Тема занятия | Формыконтроля | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| **Раздел 1. Прыжки через большую скакалку.** | **0** | **54** | **54** |
|  | 1 | 1 | Вход в некрутящуюся скакалку. | ДиагностикаУпражнение | 0 | 2 | 2 |
| 2 | Вход с последующим закручиванием. | НаблюдениеТестирование | 0 | 2 | 2 |
| 3 | Закрепление входа. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 2 | 4 | Закрепление входа. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 5 | Закрепление входа. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 6 | Закрепление входа. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 3 | 7 | Закрепление входа. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 8 | Упражнение присядка. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 9 | Закрепление входа. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 4 | 10 | Закрепление входа. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 11 | Закрепление входа. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 12 | Закрепление входа. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 5 | 13 | Закрепление входа. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 14 | Упражнение «менялочка». | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 15 | Закрепление упражнения «менялочка». | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 6 | 16 | Закрепление упражнения «менялочка». | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 17 | Закрепление упражнения «менялочка». | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 18 | Закрепление упражнения «менялочка». | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 7 | 19 | Закрепление упражнения «менялочка». | упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 20 | Повороты на 90\* в парах. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 21 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 8 | 22 | Присядка в парах. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 23 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 24 | «Менялочка» парах. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 9 | 25 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 26 | Закрепление всех ранее изученных упражнений. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 27 | Закрепление всех ранее изученных упражнений. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 2. Основы партерной акробатики** |  **0** | **126** | **126** |
|  | 10 | 28 | Упражнение «улиточка». | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
| 29 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 30 | Кульбит назад с возвышения с помощью. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 11 | 31 | Закрепление кульбита с возвышения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 32 | Закрепление кульбита с возвышения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 33 | Кульбит назад на ровной поверхности с помощью. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 12 | 34 | Кульбит назад ноги врозь с помощью. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 35 | Закрепление кульбита. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 36 | Закрепление кульбита. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 13 | 37 | Закрепление кульбита. | Двигательный навык | 0 | 2 | 2 |
| 38 | Комбинированное выполнение изученных кульбитов назад. | Двигательный навык | 0 | 2 | 2 |
| 39 | Комбинированное выполнение изученных кульбитов вперёд и назад. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 14 | 40 | Выпады правой и левой ногой. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 41 | Упражнение «ящерица». | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 42 | Кульбит из выпада правой ногой. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 15 | 43 | Кульбита из выпада левой ногой. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 44 | Кульбита из выпада со сменой ног. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 45 | Закрепление кульбита со сменой ног. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 16 | 46 | Ходьба на мосту. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 47 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 48 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 17 | 49 | Мост по стене. | Двигательный навык | 0 | 2 | 2 |
| 50 | Закрепление упражнения. | Двигательный навык | 0 | 2 | 2 |
| 51 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 18 | 52 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 53 | Закрепление упражнения. | Упражнение  | 0 | 2 | 2 |
| 54 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 19 | 55 | Мост на возвышение. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 56 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 57 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 20 | 58 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 59 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 60 | Закрепление упражнения. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
|  | 21 | 61 | Мост из положение стоя с помощью. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 62 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 63 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 22 | 64 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 65 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 66 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 23 | 67 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 68 | Боковая оттяжка сидя. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 69 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 24 | 70 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 71 | Боковая оттяжка стоя с опорой. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 72 | Закрепление упражнения. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
|  | 25 | 73 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 74 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 75 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 26 | 76 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 77 | Стойка на кистях с помощью. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 78 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
|  | 27 | 79 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 80 | Стойка на кистях самостоятельно. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 81 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 28 | 82 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 83 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 84 | Переворот боком на одной руке. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 29 | 85 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 86 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 87 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 30 | 88 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 89 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 90 | Закрепление упражнения. | Эстафета | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Основы классического жонглирования** | **0** | **24** | **24** |
|  | 31 | 91 | Броски одного кольца параллельно. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 92 | Закрепление бросков. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 93 | Закрепление бросков. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
|  | 32 | 94 | Броски одного кольца скрестно. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 95 | Закрепление бросков. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 96 | Закрепление бросков. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 33 | 97 | Броски двух колец параллельно поочерёдно. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 98 | Закрепление бросков. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 99 | Закрепление бросков. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 34 | 100 | Броски двух колец скрестно. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 101 | Закрепление бросков. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 102 | Закрепление бросков. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| **Итого:** | **0** | **204** | **204** |