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

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 4»**

**e-mail:** [**ddt4\_nkz@mail.ru**](mailto: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 6-11 лет)

Уровень освоения содержания программы – базовый

Срок реализации программы 3 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» (далее программа «Конфетти») – **физкультурно-спортивная.**

Программа «Конфетти» 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 3 года обучения, возраст учащихся 6-11 лет. Общий объем часов составляет – 612 часов (1 год обучения - 204 часа; 2 год обучения - 204ч.; 3 года 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 особенностей, учитывая требования (Санитарные правила от 28 сентября 2020г. № 28). Режим занятий - занятия проходят 3 раза в неделю по академических 2 часа (2х30 мин. для учащихся 1 класса; 2х40 мин. для остальных учащихся).

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 6 до 11 лет, после заключения договора. 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 знания основных жанров и терминологии циркового искусства.
2. Формировать умение владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности.
3. Формировать умение красиво и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.
4. Формировать готовность к самостоятельному выбору жанра, 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, отношения наставничества старших и младших.

\*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.

## 3.Содержание программы

* 1. **Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | | **Формы**  **контроля** | **Теория**  **ч.** | **Практика, ч.** | **Всего ч.** |
| **Раздел 1. Прыжки через длинную скакалку** | | | **4** | **50** | **54** |
| 1.1.Прыжки с оттяжкой | | Диагностика  Анкета  Тестирование  Опрос  Упражнение | 1 | 11 | 12 |
| 1.2. Прыжки с одним обручем | | 1 | 5 | 6 |
| 1.3. Прыжки с двумя обручами | | 1 | 5 | 6 |
| 1.4.Разучивание групповых упражнений | | 1 | 29 | 30 |
| **Раздел 2. Основы партерной акробатики** | | | **8** | **118** | **126** |
| 2.1.Кульбит назад с прямыми ногами | | Упражнение  Практическое  Задание  Самостоятельная работа  Двигательный  навык  Наблюдение  Тестирование | 1 | 19 | 20 |
| 2.2.Кульбит в длину | | 1 | 19 | 20 |
| 2.3.Комбинации элементов на мосту | | 1 | 21 | 22 |
| 2.4.Переворот вперёд на две ноги | | 1 | 21 | 22 |
| 2.5.Оттяжка боковая | | 1 | 21 | 22 |
| 2.6.Оттяжка задняя | | 1 | 19 | 20 |
| **Раздел 3. Основы классического жонглирования** | | | **3** | **21** | **24** |
| 3.1.Жонглирование двумя мячами | Упражнение  Самостоятельная  работа  Двигательный  навык  Наблюдение | | 1 | 7 | 8 |
| 3.2.Жонглирование двумя кольцами | 1 | 7 | 8 |
| 3.3.Жонглирование двумя булавами | 1 | 7 | 8 |
| **Итого:** | | | **19 ч** | **185 ч** | **204 ч** |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | | **Формы**  **контроля** | **Теория**  **ч.** | **Практика**  **ч.** | **Всего ч.** |
| **Раздел 1. Прыжки через длинную скакалку** | | | **0** | **54** | **54** |
| 1.1.Прыжки с оттяжкой в повороте | | Диагностика  Наблюдение  Тестирование  Опрос  Упражнение | 0 | 12 | 12 |
| 1.2. Прыжки с одним обручем в парах | | 0 | 6 | 6 |
| 1.3. Прыжки с двумя обручами в парах | | 0 | 6 | 6 |
| 1.4. Разучивание групповых упражнений | | 0 | 30 | 30 |
| **Раздел 2. Основы партерной акробатики** | | | **0** | **126** | **126** |
| 2.1.Переворот боком с разбега | | Упражнение  Практическое  Задание  Самостоятельная работа  Двигательный  навык  Наблюдение | 0 | 18 | 18 |
| 2.2.Переворот вперёд на одну ногу | | 0 | 18 | 18 |
| 2.3.Переворот назад на одну ногу | | 0 | 18 | 18 |
| 2.4.Стойка на предплечьях | | 0 | 18 | 18 |
| 2.5.Ходьба на руках | | 0 | 18 | 18 |
| 2.6.Боковая оттяжка без опоры | | 0 | 18 | 18 |
| 2.7.Задняя оттяжка в «кольцо» | | 0 | 18 | 18 |
| **Раздел 3. Основы классического жонглирования** | | | **0** | **24** | **24** |
| 3.1.Жонглирование тремя мячами | Упражнение  Практическое задание  Самостоятельная  работа | | 0 | 12 | 12 |
| 3.2.Жонглирование тремя кольцами | 0 | 12 | 12 |
| **Итого:** | | | **0** | **204** | **204** |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | | **Формы**  **контроля** | **Теория**  **ч.** | **Практика**  **ч.** | **Всего ч.** |
| **Раздел 1. Прыжки через длинную скакалку** | | | **0** | **54** | **54** |
| 1.1.Переворот боком в длинной скакалке | | Диагностика  Наблюдение  Тестирование  Опрос  Упражнение | 0 | 12 | 12 |
| 1.2.Переворот вперёд в длинной скакалке | | 0 | 6 | 14 |
| 1.3.Вход в длинную скакалку переворотом | | 0 | 6 | 14 |
| 1.4.Выход из длинной скакалки переворотом боком | | 0 | 30 | 14 |
| **Раздел 2. Основы партерной акробатики** | | | **0** | **126** | **126** |
| 2.1.Рондад | | Упражнение  Практическое  Задание  Самостоятельная работа  Двигательный  навык  Наблюдение | 0 |  | 22 |
| 2.2.Арабское колесо | | 0 |  | 22 |
| 2.3.Стойка на предплечьях в динамике | | 0 |  | 22 |
| 2.4.Ходьба на руках в шпагате | | 0 |  | 20 |
| 2.5.Боковая оттяжка разноимённой рукой | | 0 |  | 20 |
| 2.6.Задняя оттяжка двумя руками | | 0 |  | 20 |
| **Раздел 3. Основы классического жонглирования** | | | **0** | **24** | **24** |
| 3.1.Жонглирование тремя булавами | Упражнение  Практическое задание  Самостоятельная  работа | | 0 | 8 | 8 |
| 3.2.Каскад тремя мячами | 0 | 8 | 8 |
| 3.3.Жонглирование тремя мячами внутрь |  | 8 | 8 |
| **Итого:** | | | **0** | **204** | **204** |

* 1. **Содержание программы**

**1 год обучения**

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

* 1. **Прыжки с оттяжкой.**

*Теория:* Беседа о ТБ, равновесие, амортизация, оттяжка.

*Практика:* Упражнения: партерные, прыжки из приседа в «струночку», эстафеты со скакалкой, прыжки на одной ноге на малой скакалке, прыжки в оттяжке без использования скакалки.

*Методические указания:*

- выработать умение отталкиваться от пола одной ногой;

- выработать умение приземляться последовательно на носок, затем на всю стопу.

* 1. **Прыжки с одним обручем.**

*Теория:* двойной темп, прыжок через обруч, счёт в скакалке.

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

*Методические указания:*

- выработать умение координировать работу рук и ног;

- выработать умение определять момент начала вращения обруча.

* 1. **Прыжки с двумя обручами.**

*Теория:* «Восьмёрка» одним обручем, «восьмёрка» двумя обручами.

*Практика:* Упражнения: «восьмёрка» на месте, в движении, с прыжками.

*Методические указания:*

- выработать умение выполнять «восьмёрку» двумя обручами;

- выработать умение одновременно выполнять «восьмёрку» и прыгать, не сбивая темп.

* 1. **Разучивание групповых упражнений.**

*Теория:* местоположение в скакалке, заданная точка.

*Практика.* *Упражнения:* эстафета с использованием длинной скакалки, «ручеёк» в длинной скакалке, «линия» с постепенным увеличением числа прыгающих, прыжки с поворотом в парах и тройках, прыжки во вращающейся скакалке.

*Методические указания:*

- определить местоположение каждого прыгающего в скакалке;

- выработать умение входить в скакалку через один счёт;

- выработать умение входить в скакалку на каждый счёт;

- выработать умение входить в скакалку с заданной точки.

**Раздел 2. Основы партерной акробатики.**

* 1. **Кульбит назад с прямыми ногами.**

*Теория:* сгибание и разгибание суставов, угол, «складка», упор, смягчение падения.

*Практика:* Упражнения: поднимание прямых ног в висе, в положении лёжа, выполнение переката с прямыми ногами в темпе из положения «складка», отжимание у стены из положения «стойка на голове» в «стойку на руках».

*Методические указания:*

- разучить упражнение «перекат с прямыми ногами»;

- выработать умение сохранять угол в перекате;

- выработать умение, отталкиваясь руками, сохранять ноги прямыми;

- выработать умение выполнять безопасный вход.

* 1. **Кульбит в длину.**

*Теория:* вытяжение вверх, вытяжение вперёд, фаза полёта.

*Практика:* Упражнения: прыжки в длину, длинный кульбит над искусственным препятствием с изменением его высоты.

*Методические указания:*

- выработать умение вытягивать тело после отталкивания ногами;

- выделить фазу полёта.

* 1. **Комбинации элементов на мосту.**

*Теория:* точка опоры, распределение веса, подвижность суставов, гибкость грудного отдела позвоночника.

*Практика:* Упражнения: раскачивания на мосту, хождение на мосту, приседания в положении мост.

*Методические указания:*

- определить местоположение рук и ног в каждом элементе;

- выработать умение чётко переходить из одного положения в другое.

* 1. **Переворот вперёд на две ноги.**

*Теория:* стойка махом, мосты в темп.

*Практика:*  Упражнения: стойка махом на руках, опускание ног из стойки на руках в мост, мосты в темп, выполнение с помощью, выполнение с поддержкой, выполнение самостоятельно.

*Методические указания:*

- определить местоположение рук и ног на ковре;

- выработать умение переносить вес тела с рук на ноги;

- выработать умение вытягивать руки вверх до и после упражнения,

- выработать умение мягко вставать сначала на носки, затем на всю стопу.

* 1. **Оттяжка боковая.**

*Теория:* точки опоры стопы, захват ноги изнутри.

*Практика:* Упражнения: шпагат с возвышением, оттяжка с опорой на станок.

*Методические указания:*

- научиться распределять вес на четыре точки опорной ноги;

- научиться втягивать колено опорной ноги;

- научиться держать туловище прямо, не отклоняясь в сторону опорной ноги.

* 1. **Оттяжка задняя.**

*Теория:* прогиб в шпагате, захват ноги махом.

*Практика:* Упражнения: шпагат на полу с прогибом к прямой ноге, оттяжка прямой ногой с опорой на станок.

*Методические указания:*

- выработать умение не ронять корпус вперёд;

- научиться вытягивать разноимённую руку как можно выше.

**Раздел 3. Основы классического жонглирования.**

**3.1. Жонглирование двумя мячами.**

*Теория:* траектория движения двух мячей, параллельный бросок, скрестный бросок, момент выбрасывания и ловли мяча.

*Практика:* Упражнения: перекрёстные броски одним мячом, броски двух мячей с проговариванием счёта.

*Методические указания:*

- определить траекторию полёта двух мячей;

- определить момент выбрасывания и ловли второго мяча.

**3.2. Жонглирование двумя кольцами.**

*Теория:* захват кольца, поочерёдный бросок, одновременный бросок.

*Практика:* Упражнения: броски одной и другой рукой поочерёдно, броски одного кольца перекрестно.

*Методические указания:*

- определить правильное положение пальцев руки при захвате кольца.

**3.3.** **Жонглирование двумя булавами.**

*Теория:* сила броска, скорость вращения, одноимённая и разноимённая рука.

*Практика:* Упражнения: броски одной булавы с ловлей одноимённой рукой, с ловлей разноимённой рукой, броски двух булав параллельно, броски двух булав перекрестно.

*Методические указания:*

- рассчитать силу броска одной булавы;

- рассчитать скорость вращения одной булавы;

- выработать умение перебрасывать булаву из руки в руку;

- выработать умение выполнять перекрестный бросок.

**2 год обучения**

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

**1.1. Прыжки с оттяжкой в повороте.**

*Теория:* Беседа о ТБ, равновесие, амортизация, оттяжка.

*Практика:* Упражнения: партерные, прыжки из приседа в «струночку», эстафеты со скакалкой, прыжки на одной ноге на малой скакалке, прыжки в оттяжке с поворотом без использования скакалки.

*Методические указания:*

- выработать умение отталкиваться от пола одной ногой;

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

- выработать умение выполнять поворот в фазе полёта в прыжках на одной ноге.

**1.2. Прыжки с одним обручем в парах.**

*Теория:* двойной темп, прыжок через обруч, счёт в скакалке.

*Практика:* Упражнения: прыжки в парах без использования большой скакалки, выполнение нескольких прыжков через большую скакалку, игра «Чья пара больше?».

*Методические указания:*

- выработать умение координировать работу рук и ног;

- выработать умение определять момент начала вращения обруча;

- выработать умение ориентироваться на партнёра.

**1.3.Прыжки с двумя обручами в парах.**

*Теория:* «Восьмёрка» одним обручем, «восьмёрка» двумя обручами.

*Практика:* Упражнения: «восьмёрка» на месте, в движении, с прыжками.

*Методические указания:*

- выработать умение выполнять «восьмёрку» двумя обручами;

- выработать умение одновременно выполнять «восьмёрку» и прыгать, не сбивая темп;

- выработать умение определять своё местоположение в скакалке.

**1.4.Разучивание групповых упражнений.**

*Теория:* местоположение в скакалке, заданная точка.

*Практика.* Упражнения: эстафета с использованием большой скакалки, «ручеёк» в б. скакалке, «линия» с постепенным увеличением числа прыгающих, прыжки с поворотом в парах и тройках, прыжки во вращающейся скакалке.

*Методические указания:*

- определить местоположение каждого прыгающего в скакалке;

- выработать умение входить в скакалку через один счёт;

- выработать умение входить в скакалку на каждый счёт;

- выработать умение входить в скакалку с заданной точки.

**Раздел 2. Основы партерной акробатики.**

* 1. **Переворот боком с разбега.**

*Теория:* разбег, вальсет, вынос рук, одноимённая рука.

*Практика:* упражнения: стойка махом у стены, вальсет с шага, вальсет с разбега.

*Методические указания:*

- выработать умение выносить руки параллельно;

- выработать умение определять одноимённую руку;

- выработать умение разворачивать туловище после вальсета;

- выработать умение гасить скорость после выполнения переворота боком с разбега.

**2.2.Переворот вперёд на одну ногу.**

*Теория:* стойка махом, мосты в темп.

*Практика:*  Упражнения: стойка махом на руках, опускание ног из стойки на руках в мост, мосты в темп, выполнение с помощью, выполнение с поддержкой, выполнение самостоятельно.

*Методические указания:*

- определить местоположение рук и ног на ковре;

- выработать умение переносить вес тела на одну ногу;

- выработать умение вытягивать руки вверх до и после упражнения,

- выработать умение мягко вставать сначала на носок, затем на всю стопу.

**2.3.Переворот назад на одну ногу.**

*Теория:* толчок, мах ногой, стойка с прогибом.

*Практика:* Упражнения: стойка на руках прогнувшись (ноги параллельно полу) с опорой на стену, стойка на руках прогнувшись (ноги в шпагате) с опорой на стену, выполнение толчком от стены, выполнение с помощью, выполнение самостоятельно.

*Методические указания:*

- определить местоположение рук относительно опорной ноги;

- определить момент маха ведущей ноги;

- выработать умение возвращаться в исходное положение.

**2.4.Стойка на предплечьях.**

*Теория:* параллельное положение рук, основа позы, вытяжение вверх.

*Практика:* упражнения: опускание рук на предплечья из положения «мост», выполнение у стены.

*Методические указания:*

-выработать умение сохранять плечевые суставы над локтевыми;

-выработать навык прижимать ладони и пальцы рук;

- выработать умение осознавать положение тела в пространстве в перевёрнутом положении.

**2.5.Ходьба на руках.**

*Теория:* основные суставы тела, плечевая кость, стойка на кистях, вытяжение в стойке, перенос тела в стойке на кистях на одну руку.

*Практика:* упражнения: отжимания в упоре лёжа, отжимание в стойке на руках, шаги на руках вдоль стены, шаги на руках от стены и обратно.

*Методические указания:*

- научиться вытягиваться в стойке;

- научиться сохранять тело ровно при перемещении рук в стойке на кистях у стены;

- выработать умение располагать основные суставы своего тела в одну вертикальную линию,

- выработать умение переносить вес тела вперёд для продвижения без потери равновесия.

**2.6.Боковая оттяжка без опоры.**

*Теория:* точки опоры стопы, захват ноги изнутри.

*Практика:* Упражнения: шпагат с возвышением, оттяжка без опоры на станок.

*Методические указания:*

- научиться распределять вес на четыре точки опорной ноги;

- научиться втягивать колено опорной ноги;

- научиться держать туловище прямо, не отклоняясь в сторону опорной ноги.

**2.7.Задняя оттяжка в «кольцо».**

*Теория:* прогиб в шпагате, захват ноги в кольцо, захват ноги махом.

*Практика:* Упражнения: шпагат на полу с прогибом к прямой ноге, шпагат на полу с прогибом к согнутой ноге, оттяжка прямой ногой с опорой на станок.

*Методические указания:*

- выработать умение не ронять корпус вперёд;

- научиться держать плечи на одной высоте и в одной плоскости;

- научиться вытягивать разноимённую руку как можно выше.

**Раздел 3. Основы классического жонглирования.**

**3.1. Жонглирование тремя мячами.**

*Теория:* траектория движения трёх мячей, параллельный бросок, скрестный бросок, момент выбрасывания и ловли мяча, высота броска.

*Практика:* Упражнения: перекрёстные броски одним мячом, броски двух мячей «каскадом» с проговариванием счёта, броски трёх мячей «каскадом» с проговариванием счёта.

*Методические указания:*

- определить траекторию полёта трёх мячей в упражнении «каскад»;

- определить момент выбрасывания и ловли мячей.

**3.2. Жонглирование тремя кольцами.**

*Теория:* захват кольца, поочерёдный бросок, одновременный бросок.

*Практика:* Упражнения: броски одной и другой рукой поочерёдно, броски одного кольца перекрестно.

*Методические указания:*

- определить правильное положение пальцев руки при захвате кольца.

**3 год обучения**

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

**1.1. Переворот боком в длинной скакалке.**

*Теория:* Беседа о ТБ, равновесие, амортизация, переворот боком.

*Практика:* Упражнения: партерные, эстафеты со скакалкой, переворот боком с шага, переворот боком с двух шагов, переворот боком через препятствие.

*Методические указания:*

- выработать умение ставить руки на переворот боком через скакалку;

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

- выработать умение выполнять поворот и прыжок сразу после приземления.

**1.2. Переворот вперёд в длинной скакалке.**

*Теория:* двойной темп, переворот вперёд на одну ногу, счёт в скакалке.

*Практика:* Упражнения: переворот вперёд на одну ногу без продвижения, переворот – прыжок.

*Методические указания:*

- выработать умение координировать работу рук и ног;

- выработать умение определять момент первого шага;

- выработать умение перемещаться назад после переворота.

**1.3.Вход в длинную скакалку переворотом.**

*Теория:* двойной темп, переворот вперёд на одну ногу, счёт в скакалке.

*Практика:* Переворот вперёд с длинного шага, переворот – прыжок.

*Методические указания:*

- выработать умение координировать работу рук и ног;

- выработать умение выполнять переворот вперёд с длинного шага;

- выработать умение ставить руки через скакалку;

- выработать умение определять своё местоположение в скакалке.

**1.4.Выход из длинной скакалки переворотом боком.**

*Теория:* местоположение в скакалке, заданная точка, продвижение вперёд.

*Практика.* Упражнения: эстафета с использованием длинной скакалки, «ручеёк» в длинной скакалке, переворот в длину через препятствие.

*Методические указания:*

- определить прыгающего в скакалке;

- выработать умение увеличивать длину переворота боком;

- выработать умение после переворота боком продолжать движение от длинной скакалки;

- выработать умение останавливаться на необходимом расстоянии от длинной скакалки.

**Раздел 2. Основы партерной акробатики.**

* 1. **Рондад.**

*Теория:* разбег, вальсет, вынос рук, одноимённая и разноимённая рука.

*Практика:* упражнения: стойка махом у стены, вальсет с шага, вальсет с разбега.

*Методические указания:*

- выработать умение выносить руки параллельно;

- выработать умение определять одноимённую руку;

- выработать умение соединять ноги в вертикальном положении;

- выработать умение выполнять толчок руками;

- выработать умение выполнять отскок после приземления.

**2.2.Арабское колесо.**

*Теория:* стойка махом, мосты в темп, выворотный мост, шаг руками.

*Практика:*  Упражнения: стойка махом на руках, переворот вперёд на одну ногу, мосты в темп, выполнение с помощью, выполнение с поддержкой, выполнение самостоятельно.

*Методические указания:*

- определить местоположение рук и ног на ковре;

- выработать умение переносить вес тела с одной руки на другую;

- выработать умение переносить вес тела на одну ногу;

- выработать умение вытягивать руки в исходном положении до и после упражнения.

**2.3.Стойка на предплечьях в динамике.**

*Теория:* параллельное положение рук, основа позы, вытяжение вверх.

*Практика:* упражнения: опускание рук на предплечья из положения «мост», смена положения ног в стойке на предплечьях.

*Методические указания:*

-выработать умение сохранять плечевые суставы над локтевыми;

-выработать навык прижимать ладони и пальцы рук;

- выработать умение осознавать положение тела в пространстве в перевёрнутом положении.

**2.4.Ходьба на руках в шпагате.**

*Теория:* основные суставы тела, плечевая кость, стойка на кистях, вытяжение в стойке, перенос тела в стойке на кистях на одну руку.

*Практика:* упражнения: отжимания в упоре лёжа, отжимание в стойке на руках, шаги на руках вдоль стены, шаги на руках от стены и обратно.

*Методические указания:*

- научиться вытягиваться в стойке;

- научиться сохранять тело ровно при перемещении рук в стойке на кистях у стены;

- выработать умение располагать основные суставы плечевого пояса в одну вертикальную линию,

- выработать умение переносить вес тела вперёд для продвижения без потери равновесия.

**2.5.Боковая оттяжка разноимённой рукой.**

*Теория:* точки опоры стопы, захват ноги изнутри.

*Практика:* Упражнения: шпагат с возвышением, оттяжка без опоры на станок, захват ноги разноимённой рукой сидя.

*Методические указания:*

- научиться распределять вес на четыре точки опорной ноги;

- научиться втягивать колено опорной ноги;

- научиться держать туловище прямо, не отклоняясь в сторону опорной ноги.

**2.6.Задняя оттяжка двумя руками.**

*Теория:* прогиб в шпагате, захват ноги махом, хват за голень.

*Практика:* Упражнения: шпагат на полу с прогибом к прямой ноге, оттяжка прямой ногой с опорой на станок, выпрямление ноги в захвате.

*Методические указания:*

- выработать умение не ронять корпус вперёд;

- научиться держать плечи на одной высоте и в одной плоскости;

- научиться вытягивать ногу как можно выше.

**Раздел 3. Основы классического жонглирования.**

**3.1. Жонглирование тремя булавами.**

*Теория:* траектория движения трёх мячей, параллельный бросок, скрестный бросок, момент выбрасывания и ловли мяча, высота броска.

*Практика:* Упражнения: перекрёстные броски одним мячом, броски двух мячей «каскадом» с проговариванием счёта, броски трёх мячей «каскадом» с проговариванием счёта.

*Методические указания:*

- определить траекторию полёта трёх мячей в упражнении «каскад»;

- определить момент выбрасывания и ловли мячей.

**3.2.Каскад тремя мячами.**

*Теория:* высокий бросок, низкий бросок.

*Практика:* Упражнения: броски каскадом двух мячей поочерёдно с правой, затем с левой руки.

*Методические указания:*

- научиться бросать мяч на одну и ту же высоту;

- научиться выполнять переход от высокого броска к низкому.

**3.3.** **Жонглирование тремя мячами внутрь.**

*Теория:* бросок внутрь, бросок наружу.

*Практика:* Упражнения: Броски двух мячей наружу, броски трёх мячей наружу.

*Методические указания:*

- научиться бросать мяч на одну и ту же высоту;

- научиться бросать мяч с широкой траекторией полёта.

1. **Планируемые результаты**
2. 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. Умение самостоятельно выбрать жанр, творческое мышление.
6. Развитие координационных способностей, скоростных качеств, силы, выносливости.
7. Доброжелательные взаимоотношения в коллективе, наставничество старших и младших, сохранение традиций.

## 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, гимнастические палки, утяжелители, скамейки, гимнастические маты, мягкие модули, маты, 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 учебной деятельности осуществляется в соответствии с установленными требованиями к уровню физической подготовленности учащихся по возрасту.
3. Диагностика уровня усвоения материала по темам 1 года обучения по критериям: «прыжки в длинной скакалке с одним обручем», «комбинация элементов на мосту», «перевороты», «жонглирование тремя предметами».
4. Диагностика уровня усвоения материала по темам 2 года обучения по критериям: «прыжки в длинной скакалке с двумя обручами», «стойка на предплечьях», «ходьба на руках», «жонглирование тремя мячами».
5. Диагностика уровня усвоения материала по темам 3 года обучения по критериям: «переворот боком в длинной скакалке», «арабское колесо», «стойка на предплечьях в динамике», «жонглирование тремя мячами «каскадом».
6. Диагностика воспитательного процесса 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. – 144 с.
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». – М.: Владос, 2003.
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, 1985.
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. – Минск: Народный свет, 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. Сов. энциклопедия. – М., 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, 1999.
12. Шпеер А. Я. Цирк. Сов. энциклопедия. – М., 1979

**Календарный учебный график**

1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Не  де  ля | № за  ня  тия | Тема  Занятия | Формы контроля | Теория,  ч. | Практика,  ч. | Все  го  ч. |
| **Раздел 1. Прыжки через большую скакалку.** | | | | | **10** | **44** | **54** |
|  | 1 | 1 | Прыжки на одной ноге через маленькую скакалку. | Диагностика | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Прыжки с захватом одной ноги. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 3 | Удержание равновесия в прыжках. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 2 | 4 | Прыжки с оттяжкой в центре зала. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 5 | Прыжки с оттяжкой в длинной скакалке. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 6 | Закрепление прыжков. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 3 | 7 | Упражнения с одним обручем. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Входа и выход в длинную скакалку с обручем. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 9 | Закрепление упражнения. | Опрос  Тестирование | - | 2 | 2 |
|  | 4 | 10 | Упражнения с двумя обручами. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 11 | Вход и выход в длинную скакалку с двумя обручами. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 12 | Закрепление упражнения. | Тестирование | - | 2 | 2 |
|  | 5 | 13 | Вход и выход в парах. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 14 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 15 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 6 | 16 | «Линия», вход через счёт | Наблюдение | 1 | 1 | 2 |
| 17 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 18 | Закрепление упражнения. | Тестирование | - | 2 | 2 |
|  | 7 | 19 | «Ручеёк», вход через счёт. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 20 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 21 | Закрепление упражнения. | Тестирование | - | 2 | 2 |
|  | 8 | 22 | «Оттяжка» в парах. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 23 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 24 | Закрепление упражнения. | Тестирование | - | 2 | 2 |
|  | 9 | 25 | Закрепление всех разученных упражнений. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 26 | Закрепление всех разученных упражнений. | Опрос | - | 2 | 2 |
| 27 | Закрепление всех разученных упражнений. | Тестирование | - | 2 | 2 |
| **Раздел 2. Основы партерной акробатики** | | | | | **7** | **119** | **126** |
|  | 10 | 28 | Перекат в группировке. | Тестирование | - | 2 | 2 |
| 29 | Перекат с прямыми ногами. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 30 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
|  | 11 | 31 | Кульбит назад с прямыми ногами с помощью. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 32 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 33 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
|  | 12 | 34 | Кульбит самостоятельно. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 35 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 36 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
|  | 13 | 37 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 38 | Выработка навыка вытягиваться в прыжке вверх. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 39 | Выработка навыка вытягивать тело вперёд. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 14 | 40 | Техника выполнения кульбита в длину. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
| 41 | Выполнение кульбита без фазы полёта. | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 42 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 15 | 43 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 44 | Выполнение кульбита с фазой полёта. | Двигательный навык | 1 | 1 | 2 |
| 45 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
|  | 16 | 46 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 47 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 48 | «Длинный мост». | Практическая работа | 1 | 1 | 2 |
|  | 17 | 49 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 50 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 51 | «Фигурный мост». | Наблюдение | 1 | 1 | 2 |
|  | 18 | 52 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 53 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 54 | «Мост на одной ноге». | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
|  | 19 | 55 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 56 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 57 | Комбинация элементов у стены. | Тестирование | - | 2 | 2 |
|  | 20 | 58 | Закрепление элементов. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 59 | Стойка на кистях в центре зала с поддержкой. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 60 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
|  | 21 | 61 | Мост из стойки на кистях с поддержкой. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 62 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 63 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 22 | 64 | Переворот с помощью. | Упражнение | 1 | 1 | 2 |
|  | 65 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 66 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
|  | 23 | 67 | Переворот самостоятельно. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 68 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 69 | Закрепление упражнения. | Тестирование | - | 2 | 2 |
|  | 24 | 70 | Боковая оттяжка с опорой. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 71 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 72 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
|  | 25 | 73 | Боковая оттяжка без опоры. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 74 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 75 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
|  | 26 | 76 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 77 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 78 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
|  | 27 | 79 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 80 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 81 | Задняя оттяжка с прямой ногой с опорой. | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 28 | 82 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 83 | Закрепление упражнения. | Тестирование | - | 2 | 2 |
| 84 | Задняя оттяжка с прямой ногой без опоры. | Упражнение | - | 2 | 2 |
|  | 29 | 85 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 86 | Закрепление упражнения. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 87 | Закрепление упражнения. | Тестирование | - | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Основы классического жонглирования** | | | | | **0** | **24** | **24** |
|  | 30 | 88 | Броски двух мячей параллельно. | Упражнение  Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 89 | Броски двух мячей перекрестно. | Упражнение  Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
| 90 | Комбинации бросков двух мячей. | Упражнение  Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
|  | 31 | 91 | Комбинации бросков двух мячей. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 92 | Броски двух колец параллельно. | Наблюдение | - | 2 | 2 |
| 93 | Броски двух колец перекрестно. | Соревнование | - | 2 | 2 |
|  | 32 | 94 | Комбинации бросков двух колец. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 95 | Комбинации бросков двух колец. | упражнение | - | 2 | 2 |
| 96 | Броски двух булав параллельно. | Самостоятельная работа | - | 2 | 2 |
|  | 33 | 97 | Броски двух булав перекрестно. | Практическое задание | - | 2 | 2 |
| 98 | Комбинации бросков двух булав. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| 99 | Комбинации бросков двух булав. | Упражнение | - | 2 | 2 |
| **Итого:** | | | | | **17** | **187** | **204** |

**Календарный учебный график**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Не  Де  ля | | № за  ня  тия | Тема занятия | Формы контроля | Теория, ч | Практика, ч | Всего  ч |
| **Раздел 1. Прыжки через длинную скакалку.** | | | | | | **0** | **54** | **54** |
|  | 1 | | 1 | Повторение простых прыжков в большой скакалке. | Диагностика  Опрос | 0 | 2 | 2 |
| 2 | Повторение прыжков в оттяжке. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
| 3 | Прыжки в оттяжке с поворотом на 90\*. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 2 | | 4 | Закрепление поворота. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 5 | Прыжки в оттяжке с поворотом на 360\*. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 6 | Закрепление поворота. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 3 | | 7 | Повторение прыжков с одним обручем. | Диагностика | 0 | 2 | 2 |
| 8 | Выполнение в парах. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 9 | Закрепление в парах. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 4 | | 10 | Повторение прыжков с двумя обручами. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 11 | Выполнение в парах. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 12 | Закрепление в парах. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 5 | | 13 | «Линия», вход на каждый счёт. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 14 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 15 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 6 | | 16 | «Ручеёк», вход на каждый счёт. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 17 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 18 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 7 | | 19 | «Коридор» по одному. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 20 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 21 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 8 | | 22 | «Коридор» в парах. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 23 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 24 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 9 | | 25 | Закрепление всех разученных упражнений в длинной скакалке. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 26 | Закрепление всех разученных упражнений в длинной скакалке. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 27 | Закрепление всех разученных упражнений в длинной скакалке. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 2. Основы партерной акробатики** | | | | | | **0** | **126** | **126** |
|  | 10 | | 28 | Переворот боком. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
| 29 | Переворот боком с шага. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 30 | Закрепление переворота боком с шага. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
|  | 11 | | 31 | Переворот с подскоком. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 32 | Закрепление переворота с подскоком. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 33 | Закрепление переворота с подскоком. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 12 | | 34 | Выполнение переворота с разбега. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 35 | Закрепление переворота с разбега. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 36 | Закрепление переворота с разбега. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 13 | | 37 | Переворот вперёд на две ноги. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 38 | Переворот вперёд на одну ногу с помощью. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 39 | Закрепление с помощью. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 14 | | 40 | Закрепление с помощью. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 41 | Закрепление с помощью. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 42 | Закрепление с помощью. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 15 | | 43 | Переворот вперёд на одну ногу самостоятельно. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 44 | Закрепление переворота. | Двигательный навык | 0 | 2 | 2 |
| 45 | Закрепление переворота. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 16 | | 46 | Переворот назад от стены. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 47 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 48 | Закрепление упражнения. | Практическая работа | 0 | 2 | 2 |
|  | 17 | | 49 | Переворот назад с помощью. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 50 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 51 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 18 | | 52 | Переворот назад самостоятельно. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 53 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 54 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 19 | | 55 | Стойка на предплечьях у стены. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 56 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 57 | Закрепление упражнения. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
|  | 20 | | 58 | Стойка в центре зала с помощью. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 59 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 60 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 21 | | 61 | Стойка в центре зала с поддержкой. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 62 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 63 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 22 | | 64 | Шаги на руках от стены и к стене. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 65 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 66 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 23 | | 67 | Шаги на руках вдоль стены. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 68 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 69 | Закрепление упражнения. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
|  | 24 | | 70 | Шаги на руках в центре зала. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 71 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 72 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 25 | | 73 | Боковая оттяжка с контролем опорной ноги. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 74 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 75 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 26 | | 76 | Боковая оттяжка с контролем верхней ноги. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 77 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 78 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 27 | | 79 | Боковая оттяжка с контролем обеих ног. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 80 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 81 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 28 | | 82 | Задняя оттяжка в «кольцо» с опорой. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 83 | Закрепление упражнения. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
| 84 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 29 | | 85 | Задняя оттяжка в «кольцо» без опоры. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 86 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 87 | Закрепление упражнения. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
|  | 30 | | 88 | Задняя оттяжка в «кольцо» двумя руками. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
| 89 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 90 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Основы классического жонглирования** | | | | | | **0** | **24** | **24** |
|  | | 31 | 91 | Жонглирования тремя мячами. | Упражнение  Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 92 | Закрепление упражнения. | Упражнение  Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 93 | Закрепление упражнения. | Упражнение  Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
|  | | 32 | 94 | «Каскад» тремя мячами. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 95 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 96 | Закрепление упражнения. | Соревнование | 0 | 2 | 2 |
|  | | 33 | 97 | Жонглирование тремя кольцами. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 98 | Закрепление упражнения. | упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 99 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
|  | | 34 | 100 | Поочерёдное жонглирование двумя и тремя кольцами. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 101 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 102 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| **Итого :** | | | | | | **0** | **204** | **204** |

**Календарный учебный график**

**3 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Не  Де  ля | № за  ня  тия | Тема занятия | Формы контроля | Теория, ч | Практика, ч | Всего  ч |
| **Раздел 1. Прыжки через длинную скакалку.** | | | | | **0** | **54** | **54** |
|  | 1 | 1 | Переворот боком в медленно вращающейся скакалке. | Диагностика  Опрос | 0 | 2 | 2 |
| 2 | Закрепление упражнения. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
| 3 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 2 | 4 | Переворот боком в реальном темпе вращения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 5 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 6 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 3 | 7 | Переворот вперёд в медленно вращающейся скакалке. | Диагностика | 0 | 2 | 2 |
| 8 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 9 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 4 | 10 | Переворот вперёд в реальном темпе вращения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 11 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 12 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 5 | 13 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 14 | Вход переворотом без вращения скакалки. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 15 | Вход переворотом в медленно вращающуюся скакалку. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 6 | 16 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 17 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 18 | Вход переворотом в скакалку в реальном темпе. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 7 | 19 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 20 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 21 | Выход из длинной скакалки переворотом боком без вращения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 8 | 22 | Выход из длинной скакалки переворотом боком с медленным вращением. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 23 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 24 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 9 | 25 | Выход из длинной скакалки переворотом боком в реальном темпе. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 26 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 27 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 2. Основы партерной акробатики** | | | | | **0** | **126** | **126** |
|  | 10 | 28 | Рондад. Постановка рук. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
| 29 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 30 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
|  | 11 | 31 | Рондад. Сближение ног. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 32 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 33 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 12 | 34 | Рондад. Разворот туловища. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 35 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 36 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 13 | 37 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 38 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 39 | Арабское колесо. Постановка рук. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 14 | 40 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 41 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 42 | Арабское колесо. Прогиб. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 15 | 43 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 44 | Закрепление упражнения. | Двигательный навык | 0 | 2 | 2 |
| 45 | Арабское колесо. Работа ног. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 16 | 46 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 47 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 48 | Закрепление упражнения. | Практическая работа | 0 | 2 | 2 |
|  | 17 | 49 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 50 | «Велосипед» в стойке на предплечьях. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 51 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 18 | 52 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 53 | «Переводы» в стойке на предплечьях. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 54 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 19 | 55 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 56 | «Перемахи» в стойке на предплечьях. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 57 | Закрепление упражнения. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
|  | 20 | 58 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 59 | Комбинирование изученных упражнений. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 60 | Закрепление упражнений. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 21 | 61 | Ходьба на руках в правом шпагате. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 62 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 63 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 22 | 64 | Ходьба на руках в левом шпагате. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 65 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 66 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 23 | 67 | Ходьба на руках в шпагате со сменой ног. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 68 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 69 | Закрепление упражнения. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
|  | 24 | 70 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 71 | Боковая оттяжка разноимённой рукой сидя. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 72 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 25 | 73 | Боковая оттяжка разноимённой рукой с опорой. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 74 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 75 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
|  | 26 | 76 | Боковая оттяжка разноимённой рукой без опоры. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 77 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 78 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
|  | 27 | 79 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 80 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 81 | Задняя оттяжка в «кольцо» двумя руками. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 28 | 82 | Закрепление упражнения. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 83 | Закрепление упражнения. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
| 84 | Вход в заднюю оттяжку махом ноги. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
|  | 29 | 85 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 86 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 87 | Задняя оттяжка двумя руками с выпрямлением ноги. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
|  | 30 | 88 | Закрепление упражнения. | Тестирование | 0 | 2 | 2 |
| 89 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 90 | Закрепление упражнения. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Основы классического жонглирования** | | | | | **0** | **24** | **24** |
|  | 31 | 91 | Жонглирование тремя булавами. | Упражнение  Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 92 | Закрепление упражнения. | Упражнение  Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
| 93 | Жонглирование поочерёдно двумя и тремя булавами. | Упражнение  Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
|  | 32 | 94 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 95 | «Каскад» двумя мячами. | Наблюдение | 0 | 2 | 2 |
| 96 | Закрепление упражнения. | Соревнование | 0 | 2 | 2 |
|  | 33 | 97 | «Каскад» тремя мячами. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 98 | Закрепление упражнения. | упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 99 | Жонглирование двумя мячами внутрь. | Самостоятельная работа | 0 | 2 | 2 |
|  | 34 | 100 | Закрепление упражнения. | Практическое задание | 0 | 2 | 2 |
| 101 | Жонглирование тремя мячами внутрь. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| 102 | Закрепление упражнения. | Упражнение | 0 | 2 | 2 |
| **Итого :** | | | | | **0** | **204** | **204** |