

Департамент образования администрации г. Липецка

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 59 «Перспектива» г.Липецка

**Принято**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28.08.2018 г.

**Внесены изменения:**  
Протокол заседания  
педсовета МАОУ СШ № 59  
«Перспектива» г.Липецка  
от 26.03.2019 № 5



**Утверждено**  
приказом от 31.08.2018 г. № 386  
Директор МАОУ СШ № 59  
«Перспектива» г. Липецка  
Д.А. Гладышев

Приказ директора  
МАОУ СШ № 59 «Перспектива»  
г. Липецка  
№ 163 от 01.04.2019

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
МАОУ СШ № 59 «ПЕРСПЕКТИВА» Г.ЛИПЕЦКА  
«СВЕТЛЯЧОК»**

Направленность:  
физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 4 года  
Возраст: 7-16 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Орлова Лариса Эриковна

г. Липецк, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.	
Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<i>(направленность, уровень, тип, актуальность, новизна, принципы, возраст и сроки реализации программы, форма обучения)</i>	
<b>1.2. Цель и задачи программы</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Учебный план</b>	<b>6</b>
<b>1.4. Календарный учебный график</b>	<b>11</b>
<b>1.5. Содержание программы</b>	<b>13</b>
<b>1.6. Планируемые результаты</b>	<b>14</b>
Раздел 2.	
Комплекс организационно-педагогических условий	
<b>2.1. Условия реализации <i>(материально-технические информационно-методические, кадровые)</i></b>	<b>15</b>
<b>2.2. Формы и виды аттестации</b>	<b>16</b>
<b>2.3. Оценочные материалы</b>	<b>17</b>
<b>2.4. Методические материалы</b>	<b>17</b>
<b>3. Список литературы</b>	<b>18</b>
<b>4. Приложение. Рабочая программа студии «Светлячок»</b>	<b>19</b>

## РАЗДЕЛ 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

*От удовольствия в игре –  
к потребности в физической культуре,  
от мышечной радости –  
к радости душевной.  
Л.Э.Орлова*

Дополнительная общеразвивающая программа МАОУ СШ 59 «Перспектива» г.Липецка под названием «Светлячок» (далее – Программа) отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

Тип (статус) Программы – авторская. Рецензия Халилова А.А., к.п.н., заведующего кафедрой гимнастики ЛГПИ.

Уровень усвоения Программы – общекультурный

Возраст обучающихся – 7-16 лет

Форма обучения – очная.

Место реализации – детское объединение дополнительного образования – цирковая студия «Светлячок» МАОУ СШ № 59 «Перспектива» г.Липецка.

Сроки реализации Программы – 4 года.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее № 273-ФЗ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях /Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189;
- Устав МАОУ СШ № 59 «Перспектива» г. Липецка;

- Лицензия МАОУ СШ № 59 №Перспектива» г.Липецка на образовательную деятельность;
- Положение МАОУ СШ № 59 №Перспектива» г.Липецка о дополнительной общеразвивающей программе, порядке ее разработки и утверждения.

К сожалению, из-за повального увлечения телевизионными передачами и компьютерами, большинство детей ведут малоподвижный образ жизни. Это плохо сказывается на здоровье и может стать причиной многих заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата. **Здоровье**, интеллект, характер человека напрямую зависят от его правильного физического развития, фундамент которого закладывается с первых лет жизни. Физически развитый ребенок лучше приспособлен к жизни, меньше болеет, сила, ловкость и гибкость помогут ему избежать многих опасностей. Для преодоления гиподинамии, для достаточной двигательной активности кроме уроков физической культуры школьникам необходимы, конечно, дополнительные тренировки.

Исходя из вышесказанного, определяется и **актуальность** Программы - посредством программных занятий дети с самых юных лет приобретают опыт не только физкультурно-спортивной, но и художественной, познавательной творческой деятельности, а также опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий формированию общей культуры, обучающихся, их самоопределению и успешной социализации.

В основу Программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по акробатике, спортивной гимнастике отечественных и зарубежных специалистов, а также основные жанровые элементы циркового искусства. **Педагогическая целесообразность** Программы заключается в объединении программного материала в целостную систему поэтапной физкультурно-спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение актуальных задач, а в целом, способствуя всестороннему развитию личности.

Регулярные тренировки приводят к стойкой адаптации к нагрузке, к увеличению «количества здоровья», т.е. способности противостоять заболеваниям и выдерживать учебные и бытовые нагрузки. Учащиеся не только получают полноценное физическое развитие, но и вырабатывают привычку к регулярным занятиям физической культурой, закаливает характер, нацеливает себя на правильные жизненные ориентиры, в итоге - способствует всестороннему развитию личности.

**Новизна Программы** в её содержании и в формах реализации.

Данной Программой предусматривается четыре этапа освоения детьми акробатических элементов. Длительность каждого этапа зависит от возраста и двигательных возможностей детей, от того, как быстро происходит освоение акробатических элементов. На каждом этапе дети осваивают акробатические элементы, парные акробатические элементы со взрослым, упражнения на

снарядах, а также различные асаны - упражнения из хатха-йоги, знакомятся с элементами психической саморегуляции (аутотренинга), а также познают азы циркового искусства. Упражнения даны в порядке усложнения и новые базируются на прочно усвоенных предыдущих.

Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие занимающихся; помогает развить ловкость, смелость, силу, гибкость, устойчивость равновесия, координированность и другие жизненно необходимые качества и навыки, а знания основ циркового искусства обогащает опыт эмоционально-ценностных отношений, формирует общую культуру, обучающихся.

Тренировки в секции – это часть системы физического воспитания школьников. Содержание программы взаимосвязано с программой по физической культуре в школе, тренировочная работа по акробатике строится на основе базового уровня развития двигательных умений и навыков с использованием технологии дифференцированного физкультурного образования, т.е. целенаправленного физического формирования человека посредством развития его индивидуальных способностей.

**Адресат программы** – обучающиеся, проявляющие интерес к акробатике, гимнастике, цирковому искусству, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Представленная программа рассчитана на любой социальный статус детей, имеющих различные интеллектуальные, физические, творческие способности.

Набор в группы осуществляется без специальной подготовки, от учащихся не требуется специальных знаний и умений.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Основной целью** Программы является содействие всестороннему развитию личности обучающегося и максимальная реализация его индивидуальных особенностей и интересов через занятия

В программе предусматривается решение следующих **основных задач**:

1) оздоровительные:

- укреплять сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную системы;
- улучшать функции вестибулярного аппарата;
- повышать сопротивляемость организма школьников неблагоприятным факторам окружающей среды, приучать к занятиям в облегченной одежде и босиком при температуре 20-22°С;
- формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы в целях профилактики плоскостопия;
- улучшать физическую подготовку учащихся: укреплять основные группы мышц, развивать быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость, координацию движений, ориентировку в пространстве, умение сохранять равновесие.

2) образовательные:

- учить выполнять акробатические элементы;
- учить выполнять упражнения на гимнастических снарядах;
- совершенствовать психомоторные способности.

3) воспитательные:

- воспитывать морально – волевые качества: выдержку, смелость, решительность, трудолюбие, настойчивость, организованность, самостоятельность, взаимопомощь, сознательную дисциплину.
- способствовать развитию инициативы, творчества, сообразительности.
- формировать потребность учащихся в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

### 1.3 Учебный план

Программа рассчитана на 4 года обучения учащихся в возрасте от 7 до 16 лет

Возраст (лет)	Класс	Этап освоения обучающимися акробатических элементов	Количество тренировок в неделю	Продолжительность тренировки (мин.)	Общее количество тренировок в учебном году(часы)
7-8	1	I, II Группа начальной подготовки	2	40-45	70 (70)
9-11	2-4	III Учебно-тренировочная группа	2	70-75	74 (111)
12-16	5-8	IV Группа совершенствования	3	90	111 (222)
8-16	2-8	III- IV Группа углублённой специализации	2	45	74 (74)

На полное освоение программы требуется 477 часов, включая индивидуальные консультации, тренировки, экскурсии, соревнования, концерты.

#### Учебный план реализации Программы для обучающихся - «Группа начальной подготовки»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические

<b>1.1</b>	<b>Особенности поведения в спортивном зале на занятиях акробатикой.</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>
1.2	Общие сведения об акробатике.	0,5	0,5	-
1.3	Требования к одежде и внешнему виду занимающихся акробатикой.	0,5	0,5	-
1.4	Правила пользования спортивным инвентарем.	0,5	0,5	-
<b>2.</b>	<b>Акробатические упражнения.</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>
2.1	Группировки. Перекаты.	6	-	6
2.2	Перекат боком.	2	-	2
2.3	«Мост». Трёхопорный мост.	8	-	8
2.4	Полушпагат.	2	-	2
2.5	Из седа с прямыми ногами перекатом назад стойка на лопатках. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Стойка на лопатках без опоры руками о спину.	8	-	8
2.6	Кувырок вперёд в группировке.	6	-	6
2.6	Кувырок назад в группировке.	6	-	6
2.7	Стойка на руках с поддержкой.	2	-	2
<b>3.</b>	<b>Парные акробатические упражнения.</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
3.1	Поддержка на бедрах - взрослый сидит на пятках	2	-	2
3.2	Поддержка на бедрах – взрослый стоит в полуприседе.	4	-	4
3.3	Упор лежа - взрослый лежит на спине	4	-	4
<b>4.</b>	<b>Упражнения на гимнастических снарядах.</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
4.1	Лазание по веревочной лестнице	2	-	2
4.2	Простые висы на перекладине, кольцах, гимнастической стенке	2	-	2
4.3	В висе на перекладине и кольцах разведение ног в стороны, вперед- назад, поочередное и одновременное сгибание ног, одновременное и попеременное поднятие прямых ног	4	-	3
4.4	Продольное вращение в висе согнув ноги на кольцах	2	-	3
<b>5.</b>	<b>Асаны.</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
5.1	Поза «крокодила»	1	-	1
5.2	Поза «алмаза», «мёртвая» поза	1	-	1

5.3	Поза «кобры»	1	-	1
5.4	Поза «кошки»	1	-	1
5.5	Поза «бабочки»	2	-	2
<b>6.</b>	<b>Итоговые занятия.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>

**Учебный план реализации Программы  
для обучающихся - «Учебно-тренировочная группа»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теорети- ческие	практиче- ские
<b>1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>			
1.1	Техника безопасности на занятиях акробатикой. Гимнастические снаряды.	2	2	-
1.2	Общие сведения об акробатике. Акробатика в цирке.	1	1	-
<b>2.</b>	<b>Акробатические упражнения.</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>42</b>
2.0	Группировки. Перекаты.	4	-	4
2.1	«Мост».	2	-	2
2.2	Стойка на лопатках без опоры руками. Стойка на лопатках ноги врозь.	2	-	2
2.3	Из упора присев кувырок вперед в группировке. Из стойки ноги врозь кувырок вперед с опорой на одну руку. Из стойки ноги врозь кувырок вперед без опоры руками.	4	-	4
2.4	Из упора присев кувырок назад в упор присев. Кувырок назад в упор на колене. Из седа ноги врозь кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	4	-	4
2.5	Стойка на голове.	8	-	8
2.6	Стойка на руках.	4	-	4
2.7	«Шпагат». Равновесие шпагатом.	4	-	4
2.8	Переворот в сторону .	8	-	8
2.9	Игровые упражнения с элементами акробатики.	2	-	2
<b>3.</b>	<b>Парные акробатические упражнения.</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
3.1	Поддержка на бёдрах.	2	-	2
3.2	«Кольцо» - нижний лежит на спине	2	-	2
3.3	Поддержка под живот - нижний лежит на спине	2	-	2
3.4	Перекаты: согнувшись и в группировке.	4	-	4

<b>4.</b>	<b>Упражнения на гимнастических снарядах.</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>
4.1	Лазание по канату, веревочной лестнице	6	-	6
4.2	Вис на согнутых ногах на перекладине.	2	-	2
4.3	Вис согнувшись на кольцах. Вис прогнувшись на кольцах.	2	-	2
4.4	Перевороты в группировке назад и вперед на кольцах .	2	-	2
<b>5.</b>	<b>Асаны.</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
5.1	Поза «луны», поза «ребенка», поза «люльки», поза «плуга», «мёртвая поза».	1	-	1
5.1	Поза «крокодила», поза «лягушки», поза «верблюда», поза «бабочки». Поза «лотоса», поза «коровы», поза «качелей».	1	-	1
<b>6.</b>	<b>Подготовка концертных номеров</b>	<b>36</b>	-	<b>36</b>
<b>7.</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>8.</b>	<b>Цирковые представления</b>	<b>3</b>	-	<b>3</b>
	<b>Итого</b>	<b>111</b>	<b>3</b>	<b>108</b>

**Учебный план реализации Программы  
для обучающихся - «Группа совершенствования»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теорети- ческие	практиче- ские
<b>1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
1.1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях акробатикой. Разминка акробата	2	2	-
1.2	Терминология акробатических упражнений	2	2	-
1.3	Физическая подготовка акробата. Самоконтроль	2	2	-
<b>2.</b>	<b>Акробатические упражнения.</b>	<b>82</b>	-	<b>82</b>
2.1	Перекаты. Из о. с. перекат назад согнувшись. Перекаты прогнувшись в упоре лежа.	4	-	4
2.2	Кувырки: боком, вперед, назад. Длинный кувырок вперед. Из стойки на лопатках кувырок назад в полушаг.	4	-	4

2.3	«Мост». Из стойки ноги врозь «мост» - встать с «моста». Из «моста» поворот направо (налево) в упор стоя на коленях или в упор присев.	4	-	4
2.4	Шпагат. Равновесие шпагатом.	4	-	4
2.5	Стойки: на голове, на груди, на руках, на предплечьях.	16	-	16
2.6	Переворот с головы. Подъем разгибом.	4	-	4
2.7	Переворот в сторону на одной руке. Курбет. Рондат.	8	-	8
2.8	Перевороты: вперед на две ноги, вперед на одну ногу, назад махом одной. Арабское колесо.	14	-	14
2.9	Перекидка назад. Фляк. Сальто вперед с батута.	12	-	12
2.0	Комбинации из акробатических элементов.	12	-	12
<b>3.</b>	<b>Парные акробатические упражнения.</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>
3.1	Поддержка на бёдрах. Вход на плечи- нижний сидит на пятках	2	-	2
3.2	Кувырок вдвоем.	2	-	2
3.3	Стойка на плечах в кистях нижнего.	2	-	2
3.4	Групповые упражнения; пирамиды.	10	-	10
<b>4.</b>	<b>Упражнения на гимнастических снарядах.</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
4.1	Лазание по канату, веревочной лестнице; перелезание с одного снаряда на другой.	2	-	2
4.2	Вис прогнувшись на перекладине. Вис согнувшись на перекладине. «Угол» в вися на перекладине. Подтягивание в вися на перекладине.	2	-	2
4.3	Висы и перевороты на кольцах Из вися стоя подъем переворотом в упор прогнувшись на перекладине.	2	-	2
<b>5.</b>	<b>Асаны.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
5.1	Поза «треугольника», скрученная поза. Поза «льва», поза «дерева». Поза «лотоса»	1	-	1
5.2	Поза «рыбы», поза «кузнечика», поза	1	-	1

	«собаки», поза «плуга», поза «лука».			
<b>6.</b>	<b>Подготовка концертных номеров</b>	<b>76</b>	-	<b>76</b>
<b>7.</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>8.</b>	<b>Цирковые представления, концерты</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>222</b>	<b>6</b>	<b>216</b>

**Учебный план реализации Программы  
для обучающихся - «Группа углублённой специализации»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теорет ически е	практич еские
<b>1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
1.1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях акробатикой. Специальная разминка акробата.	1	1	-
<b>2.</b>	<b>Основы цирковых жанров</b>	<b>34</b>	-	<b>34</b>
2.1	Акробатика	8	-	8
2.2	Гимнастика	8	-	8
2.3	Жонглирование	8	-	8
2.4	Клоунада	2	-	2
2.5	Эквилибристика	8	-	8
<b>3.</b>	<b>Подготовка цирковых номеров</b>	<b>36</b>	-	<b>36</b>
<b>4.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>
<b>8.</b>	<b>Цирковые представления</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	<b>1</b>	<b>73</b>

#### 1.4. Календарный учебный график

График разработан в соответствии с № 273-ФЗ, СанПиН и календарным учебным графиком МАОУ СШ № 59 «Перспектива» г.Липецка.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

- продолжительность учебного года;
- количество учебных групп по годам обучения и направлениям;
- регламент образовательного процесса;
- продолжительность занятий;
- аттестация учащихся;
- режим работы учреждения.

Начало учебного года 01.09.2018 г.	
Окончание учебного года:	
1 и 9 класс	2 – 8, 10 класс
24.05.2019 г.	31.05.2019 г.
Продолжительность учебного года	
1 класс	2 – 10 класс
33 недели	35 недель
Дополнительное образование 35 недель (с учетом каникулярного периода)	Дополнительное образование 37 недель (с учетом каникулярного периода)
<p>Каникулы:</p> <p>- осенние: с 27 октября по 05 ноября 2018 года (10 дней); начало II четверти 6 ноября 2018 года.</p> <p>- зимние: с 29 декабря 2018 года по 08 января 2019 года (11 дней); начало III четверти 09 января 2019 года.</p> <p>- весенние: с 23 марта по 31 марта 2019 года (9 дней); начало IV четверти 01 апреля 2019 года.</p> <p>Дополнительные каникулы для учащихся 1-х классов: с 18 февраля по 24 февраля 2019 года (7 дней); начало занятий 25 февраля 2019 года.</p> <p>Каникулы летние: 1 классы – с 25 мая 2019 года по 31 августа 2019 года; 2-4 классы – с 01 июня 2019 года по 31 августа 2019 года.</p>	

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.18	24.05.2019	35	70	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.18	31.05.2019	37	74	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	01.09.18	31.05.2019	37	222	3 раза в неделю по 2 часа
4 год	01.09.18	31.05.2019	37	74	2 раза в неделю по 1 часу

## 1.5. Содержание программы

- 1. Теоретические сведения.** Особенности поведения в спортивном зале на занятиях акробатикой. Общие сведения об акробатике. Требования к одежде и внешнему виду занимающихся акробатикой. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Гимнастические снаряды. Акробатика в цирке. Терминология акробатических упражнений. Физическая подготовка акробата. Самоконтроль.
- 2. Акробатические упражнения.** Группировки. Перекаты. Перекат боком. «Мост». Трёхопорный мост. Полушпагат. Из седа с прямыми ногами перекатом назад стойка на лопатках. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Стойка на лопатках без опоры руками о спину. Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. Стойка на руках с поддержкой. Стойка на лопатках ноги врозь. Из стойки ноги врозь кувырок вперед с опорой на одну руку. Из стойки ноги врозь кувырок вперед без опоры руками. Кувырок назад в упор на колене. Из седа ноги врозь кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове. Стойка на руках. «Шпагат». Равновесие шпагатом. Переворот в сторону. Игровые упражнения с элементами акробатики. Кувырки: боком, вперёд, назад. Длинный кувырок вперед. Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат. Из стойки ноги врозь «мост» - встать с «моста». Из «моста» поворот направо (налево) в упор стоя на коленях или в упор присев. Стойка на предплечьях. Переворот с головы. Подъем разгибом. Переворот в сторону на одной руке. Курбет. Рондат. Арабское колесо. Фляк. Сальто вперед с батута. Комбинации из акробатических элементов.
- 3. Парные акробатические упражнения.** Поддержка на бедрах - взрослый сидит на пятках Поддержка на бедрах – взрослый стоит в полуприседе. Упор лежа - взрослый лежит на спине. «Кольцо» - нижний лежит на спине Поддержка под живот - нижний лежит на спине. Перекаты: согнувшись и в группировке. Кувырок вдвоем. Стойка на плечах в кистях нижнего. Групповые упражнения; пирамиды.
- 4. Упражнения на гимнастических снарядах.** Лазание по веревочной лестнице. Простые висы на перекладине, кольцах, гимнастической стенке. В висе на перекладине и кольцах разведение ног в стороны, вперед- назад, поочередное и одновременное сгибание ног, одновременное и попеременное поднятие прямых ног. Продольное вращение в висе согнув ноги на кольцах. Лазание по канату. Вис на согнутых ногах на перекладине. Вис согнувшись на кольцах. Вис прогнувшись на кольцах. Перевороты в группировке назад и вперед на кольцах. Вис прогнувшись на перекладине. Вис согнувшись на перекладине. «Угол» в висе на перекладине. Подтягивание в висе на перекладине. Висы и перевороты на

кольцах. Из виса стоя подъем переворотом в упор прогнувшись на перекладине.

5. **Асаны.** Поза «крокодила», поза «алмаза», «мёртвая» поза, поза «кобры», поза «кошки», поза «бабочки», поза «луны», поза «ребенка», поза «люльки», поза «плуга», поза «лягушки», поза «верблюда», поза «лотоса», поза «коровы», поза «качелей», поза «треугольника», скрученная поза, поза «льва», поза «дерева», поза «рыбы», поза «кузнечика», поза «собаки», поза «лука».
6. **Основы цирковых жанров** Акробатика. Гимнастика. Жонглирование. Клоунада. Эквилибристика.

### 1.6. Планируемые результаты

#### **Ожидаемые результаты:**

- 1) овладение учащимися основами акробатики;
- 2) улучшение физической подготовки учащихся;
- 3) участие в акробатических выступлениях (групповых и индивидуальных);
- 4) самостоятельное использование учащимися приобретенных двигательных навыков.

Дети, посещающие занятия

#### ***должны знать:***

- основные цирковые жанры;
- систему метода организации и правила поведения и профилактики травматизма на занятиях;
- роль жанров циркового искусства;

#### ***должны уметь:***

- свободно владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, жонглирования, эквилибристики, клоунады,
- фокусов;
- выполнять несложные цирковые упражнения с предметами.
- владеть основами актерского мастерства;
- общаться со зрительской аудиторией в условиях циркового представления;
- понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом.
- владеть умениями и навыками физического совершенствования.

## РАЗДЕЛ 2

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Для занятий по Программе в МАОУ СШ № 59 «Перспектива» г. Липецка» созданы все условия, включающие в себя:

- организационные:
- материально-технические
- информационно-методические
- кадровые

#### 2.1. Условия реализации Программы

Условия набора обучающихся в коллектив: в секцию осуществляется по желанию родителей и детей, по способностям детей, по медицинским показаниям.

При формировании группы учитываются возрастные и индивидуальные особенности, способности детей с тем, чтобы объединить их с примерно равными двигательными возможностями. У обучающихся, поступающие на Программу, выявляется уровень компетенции, направленный на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Формы занятий - фронтальные, индивидуальные, групповые, с учетом индивидуального подхода, возможностей и интересов детей. Основная форма занятий – учебно-тренировочное.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 18.00.

#### Материально-техническое обеспечение

1. Комната-класс цирковой студии «Светлячок» для организационных сборов, собеседований.
2. Большой светлый спортивный зал с разнообразным, современным традиционным и нетрадиционным спортивным оборудованием.
3. Костюмерная комната.
4. Костюмы
5. Цирковой инвентарь
6. Ковровое покрытие

#### Информационно-методическое обеспечение

Для реализации Программы имеется:

- музыкальная аппаратура, аудио записи;
- видео материалы;

- DVD диски (с аудио и видео материалами);
- DVD диски с обучающими материалами;
- компьютер.
- разработки методические по направлению деятельности студии.

### **Кадровое обеспечение**

Согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденному приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196, педагогическую деятельность по реализации Программы могут осуществлять лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) – (п.3.1 – Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. № 298н) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

С момента создания цирковой студии «Светлячок», ей руководит педагог дополнительного образования Орлова Лариса Эриковна (высшее образование, ЧГПИ, специальность физическая культура).

### **2.2. Формы и виды аттестации**

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- диагностическое обследование обучающихся (карты);
- открытые занятия;
- концерты, конкурсы, соревнования;
- отчётные цирковые представления студии «Светлячок».

<b>Периодичность</b>	<b>Формы</b>	<b>Сроки</b>
Начальная	Оценка уровня компетенции , диагностическое обследование учащихся	Сентябрь
Текущая	Участие в мероприятиях школы, показательные номера, участие в творческих конкурсах, соревнованиях	октябрь-март

Итоговая	Отчётные цирковые представления студии «Светлячок», участие в «Апрельских премьерах», ведение диагностических карт	Апрель-май
----------	--	------------

### 2.3. Оценочные материалы

Контроль за освоением двигательных умений и навыков, а также за уровнем физической подготовленности проводится при помощи тестов – упражнений.

#### Диагностические критерии.

Низкий уровень: выполняет акробатические упражнения неуверенно, со страховкой. Не замечает своих ошибок. Показатели тестов по физической подготовке практически не улучшаются.

Средний уровень: выполняет акробатические упражнения самостоятельно с незначительными ошибками. Показатели тестов по физической подготовке стабильно улучшаются.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно выполняет акробатические упражнения. Показатели тестов по физической подготовке улучшаются, соответствуют среднему или высокому уровню физической подготовленности.

### 2.4. Методические материалы

Работа по программе «Обучение школьников основам акробатики» строится в соответствии со следующими **основными принципами:**

- 1) принцип научности - построение тренировочных занятий в соответствии с закономерностями психического и физического развития ребёнка.
- 2) принцип оздоровительной направленности – «не навреди».
- 3) принцип систематичности, последовательного обучения от простого к сложному.
- 4) принцип соблюдения всех мер безопасности процесса обучения.
- 5) принцип гармонизации и оптимизации спортивной тренировки.

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список методической литературы для педагогов:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. В.И Лях, А. А. Зданевич. Москва .»Просвещение»,2010 г.
- Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
- В.П. Коркин «Начинайте с акробатики». Москва, «Физкультура и спорт», 1971 г.
- В.П. Коркин «Акробатика для спортсменов». Москва, «Физкультура и спорт», 2004 г.
- Л.П. Семёнов «Советы тренерам». Москва, «Физкультура и спорт», 1980 г.
- Сьюзан Нейбург Теркел «Йога для меня». Москва, 1991 г.
- Хатха - йога для начинающих. Методическое пособие. Всесоюзный фонд «Оздоровление и спорт», Москва, 1990 г.
- Мэксин Тобиас , Мэри Стюарт «Растягивайся и расслабляйся». Москва, «Физкультура и спорт», 1994 г.

Список литературы для детей и родителей.

- Буллок А., Джеймс Д. «Хочу быть акробатом». Вильнюс ; Полина,1997г.
- Энциклопедия для детей и родителей. «Мир цирка». Москва, «Кладезь»,1995 г.
- «Цирковое искусство России». Москва. Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 2000 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 59 «Перспектива» г.Липецка

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28.08.2018 г.



Утверждено  
приказом от 31.08.2018 г. № 386  
Директор МАОУ СШ № 59  
«Перспектива» г. Липецка  
Д.А. Гладышев

**Рабочая программа**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**"СВЕТЛЯЧОК"**  
на 2018-2019 учебный год

Возраст: 7-16 лет  
Срок реализации:  
4 года.

Составитель: Орлова Лариса Эриковна,  
педагог дополнительного образования

г. Липецк  
2018

**Рабочая программа педагога - руководителя  
цирковой секции «Светлячок»**

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.18	24.05.2019	35	<b>70</b>	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.18	31.05.2019	37	<b>74</b>	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	01.09.18	31.05.2019	37	<b>222</b>	3 раза в неделю по 2 часа
4 год	01.09.18	31.05.2019	37	<b>74</b>	2 раза в неделю по 1 часу

Программа рассчитана на 4 года обучения учащихся в возрасте от 7 до 16 лет

На полное освоение программы требуется 477 часов, включая индивидуальные консультации, тренировки, экскурсии, соревнования, концерты.

**Календарно-тематическое планирование по акробатике в 1 классе.  
Группа начальной подготовки**

Месяц № занятия	Название темы	Цель	Программное содержание
Сентябрь 1-2.	Правила поведения в спортивном зале и требования к одежде и внешнему виду занимающихся акробатикой. Группировки.	Учить выполнять различные виды группировок.	Группировка сидя, группировка лежа, упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.
3-4.	Простые висы. Лазание по веревочной лестнице.	Учить выполнять простые висы на гимнастической стенке, на кольцах и на перекладине. Развивать физические качества детей.	взатом сверху, снизу, разным хватом. Лазание по веревочной лестнице. Группировки.
5-6.	Перекаты.	Учить выполнять перекаты	Из седа перекат назад-

		согнувшись и в группировке. Улучшать функцию вестибулярного аппарата.	вперед согнувшись. Перекат в группировке лежа. Из группировки сидя перекал назад-вперед в группировке-«Неваляшка». Мост.
7-8.	Асаны.	Познакомить с упражнениями из хатха-йоги. Учить произвольно расслаблять мышцы.	Перекалы в группировке. Мост. Лазание по лестнице. Поза «Алмаза», «Мертвая поза».
Октябрь 9-10.	Перекал боком в группировке.	Учить выполнять перекал боком в группировке.	Игровое упражнение «Кто быстрее сгруппируется». Перекал боком в группировке. Мост. «Мертвая поза».
11-12.	Поддержка на бедрах.	Учить выполнять поддержки на бедрах со взрослым.	Игровое упражнение «Ванька-встанька»-перекалы согнувшись. .Поддержка на бедрах-взрослый сидит на пятках. Мост.
13-14.	Стойка на лопатках согнув ноги.	Продолжать учить выполнять стойку на лопатках согнув ноги.	Игровое упражнение «Неваляшка». Стойка на лопатках согнув ноги. Перекал боком в группировке. Мост.
15-16.	Полушпагат Висы на гимнастической стенке.	Учить выполнять полушпагат. Продолжать учить выполнять висы на гимнастической стенке.	Полушпагат. Перекал боком в группировке. В висе на гимнастической стенке - разведение ног в стороны, поочередное сгибание ног. Мост.
Ноябрь 17-18.	Стойка на лопатках.	Продолжать учить выполнять стойку на лопатках .	Из седа перекалом назад стойка на лопатках. Из упора присев перекал в группировке назад и вперед .Полушпагат.
19-20.	Парные упражнения со взрослым.	Продолжать учить выполнять поддержки на бедрах со взрослым.	Поддержка на бедрах-взрослый в полуприседе. Стойка на лопатках. Мост. Поза «Алмаза».

21-22.	Мост.	Учить выполнять трехопорный мост.	Трехопорный мост (поднять руку). Из группировки сидя перекатом назад стойка на лопатках. Полушпагат.
23-24.	Асаны.	Продолжать знакомить с упражнениями из хатха-йоги. Учить произвольно расслаблять мышцы.	В висе на гимнастической стенке поочередное сгибание ног. Перекат боком в группировке. Мост-«Кто дольше». Поза «Алмаза», поза «Кошки», «Мертвая поза». «Спящие куклы».
Декабрь 25-26.	Группировки, перекаты в группировке.	Продолжать учить выполнять группировки и перекаты в группировке.	Группировка сидя, группировка лежа, упор присев. Игровые упражнения: «Ванька-встанька», «Неваляшка». Из упора присев перекаат в группировке назад и вперед. Полушпагат. Мост.
27-28.	Стойка на лопатках.	Закреплять умение выполнять стойку на лопатках.	Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Поддержка на бедрах-взрослый сидит на пятках, взрослый в полуприседе. Мост. «Спящие куклы».
29-30.	Мост.	Продолжать учить выполнять трехопорный мост.	Трехопорный мост (поднять согнутую ногу). Полушпагат. Игровое упражнение «Кто быстрее сгруппируется». Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
31-32.	Висы на перекладине.	Продолжать учить выполнять висы на перекладине.	В висе на перекладине разведение ног в

			<p>стороны, вперед-назад, поочередное и одновременное сгибание ног.                  Перекат боком в группировке.                  Из седа перекатом назад стойка на лопатках.                  Поза «Кошки».                  Мост- «Кто дольше».</p>
<p>Январь 33-34.</p>	<p>Общие сведения об акробатике.                  Правила пользования спортивным инвентарём.                  Кувырок вперед.</p>	<p>Учить выполнять кувырок вперед.</p>	<p>Из упора присев перекаат в группировке назад и вперед .                  Из упора присев кувырок вперед в группировку сидя.                  Трехопорный мост.                  Полушпагат.</p>
<p>35-36.</p>	<p>Парные упражнения со взрослым.</p>	<p>Продолжать учить выполнять парные акробатические упражнения со взрослым.</p>	<p>Парные упражнения: поддержка на бедрах-взрослый в полуприседе.                  Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, согнув одну ногу.                  Трехопорный мост.                  Из упора присев кувырок вперед в группировку сидя.</p>
<p>37-38.</p>	<p>Кувырок вперед.</p>	<p>Продолжать учить выполнять кувырок вперед.</p>	<p>Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Полушпагат..                  Перекаат боком в группировке.                  Поддержка на бедрах-взрослый сидит на пятках (ребенок лицом или спиной к взрослому).                  Трехопорный мост.</p>
<p>39-40.</p>	<p>Асаны.</p>	<p>Продолжать знакомить с упражнениями из хатха-йоги.                  Учить произвольно расслаблять мышцы.</p>	<p>Перекааты согнувшись ноги врозь.                  Из седа перекатом назад стойка на лопатках ноги врозь.                  В виси на перекладине поочередное и одновременное сгибание ног,</p>

			одновременное и попеременное поднимание прямых ног. Поза «бабочки», поза «кобры», поза «алмаза».
Февраль 41-42.	Кувырок вперед. Перекат боком.	Продолжать учить выполнять кувырок вперед, перекат боком.	Перекат боком в группировке. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Полушпагат. Трехопорный мост. Поза «бабочки».
43-44.	Висы на кольцах.	Учить выполнять висы на кольцах.	В висе на кольцах разведение ног в стороны, вперед-назад, вис согнув ноги. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Полушпагат. Игровое упражнение «Проползи под мостом» Поза «кобры».
45-46.	Перекаты: согнувшись и в группировке.	Закреплять умение выполнять перекаты согнувшись и в группировке.	Перекаты согнувшись ноги врозь. Из упора присев перекат в группировке назад и вперед. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Поддержка на бедрах-взрослый в полуприседе.
47-48.	Трехопорный мост.	Продолжать учить выполнять трехопорный мост.	Трехопорный мост (поднять прямую ногу). Полушпагат. Из седа перекатом назад стойка на лопатках ноги врозь. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Поза «алмаза».
Март 49-50.	Кувырок назад.	Учить выполнять кувырок назад.	Из группировки сидя перекат назад с опорой руками за плечами. Из

			<p>группировки сидя кувырок назад в сед на пятках. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках ноги врозь. Мост- «Кто дальше».</p>
51-52.	Парные упражнения со взрослым.	Продолжать учить выполнять парные акробатические упражнения со взрослым.	<p>Парные упражнения со взрослым: упор лежа — взрослый лежит на спине. Полушпагат. Мост. Кувырок вперед в группировке. Из группировки сидя кувырок назад в сед на пятках.</p>
53-54.	Кувырок назад.	Продолжать учить выполнять кувырок назад.	<p>Из упора присев кувырок назад в сед на пятках. Трехопорный мост. Кувырок вперед в группировке. Вис согнув ноги на кольцах. «Спящие куклы».</p>
55-56.	Асаны.	Продолжать знакомить с упражнениями из хатха-йоги. Учить управлять своим телом.	<p>Перекаат боком в группировке. Из седа перекатом назад стойка на лопатках , согнув одну ногу. Из упора присев кувырок назад в сед на пятках. Трехопорный мост. Поза «бабочки», поза «кобры», поза «алмаза», поза «кошки», поза « крокодила».</p>
Апрель 57-58.	Кувырки: вперед и назад.	Продолжать учить выполнять кувырки вперед и назад.	<p>Из седа ноги скрестно перекаат в группировке назад и вперед . Кувырок вперед в группировке. Из упора присев кувырок назад в упор присев. Игровое упражнение «Проползи под мостом». «Мертвая поза».</p>

59-60.	Стойка на руках с поддержкой.	Учить выполнять стойку на руках с поддержкой.	Перекаты согнувшись ноги вместе, ноги врозь. Из седа перекатом назад стойка на лопатках. Из упора присев кувырок назад в упор присев. Трехопорный мост. Стойка на руках с поддержкой.
61-62.	Стойка на лопатках без опоры руками о спину.	Учить выполнять стойку на лопатках без опоры руками о спину.	Стойка на лопатках без опоры руками о спину. Кувырки: вперед и назад в группировке. Стойка на руках с поддержкой. Мост. Полушпагат.
63-64.	Вращение в вися на кольцах. Мост .	Учить выполнять вращение в вися на кольцах. Закреплять умение выполнять различные виды мостов. Учить управлять своим телом.	Продольное вращение в вися согнув ноги на кольцах. Стойка на лопатках без опоры руками о спину. Трехопорный мост. Мост - «ходьба», переступая руками и ногами. Кувырок вперед в группировке. Лазание по лестнице.
Май 65-66.	Парные упражнения со взрослым.	Продолжать учить выполнять парные акробатические упражнения со взрослым.	Парные упражнения со взрослым: упор лежа — взрослый лежит на спине, согнув ноги; «коробочка», опираясь руками на колени взрослого. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках без опоры руками о спину. Из упора присев кувырок назад в упор присев. Продольное вращение в вися согнув ноги на кольцах, одновременное и попеременное поднимание прямых ног на перекладине. Поза «алмаза», поза «кошки».

67-68.	Кувырки: вперед и назад.	Закреплять умение выполнять кувырки вперед и назад.	Перекат боком в группировке. Кувырки: вперед и назад в группировке. Мост - «ходьба», переступая руками и ногами. Стойка на руках с поддержкой. Игровое упражнение «Проползи под мостом». «Мертвая поза», поза «бабочки», поза «кобры», поза « крокодила».
69-70	Итоговые занятия.	Контроль за освоением двигательных умений и навыков.	агностическое обследование детей. Игровые упражнения с элементами акробатики.

**Календарно-тематическое планирование по акробатике во 2-4 кл.  
Учебно-тренировочная группа.**

Месяц № занятия	Название темы	Цель	Программное содержание
Сентябрь 1,2	Техника безопасности на занятиях акробатикой. Гимнастические снаряды. Группировки, перекаты.	Учить выполнять различные виды группировок и перекатов.	Группировка сидя, группировка лежа, упор присев. Из седа перекат назад-вперед согнувшись. Перекаты в группировке из различных и.п. Мост. «Мертвая поза».
3,4	Общие сведения об акробатике в цирке. Стойка на лопатках. Подготовка концертных номеров.	Учить выполнять стойку на лопатках.	Из группировки сидя перекатом назад стойка на лопатках. Полушпагат. Игровое упражнение «Качающиеся комочки»-перекаты в группировке лежа. Мост. Поза « крокодила».
5,6	Кувырки: вперед и назад в группировке. Подготовка	Учить выполнять кувырки вперед и назад в группировке.	Игровое упражнение «Неваляшка»- из группировки сидя перекат назад-вперед в группировке. Кувырки вперед и назад в группировке.

	концертных номеров.		Трехопорный мост. Полушпагат.
7,8	Упражнения на гимнастических снарядах. Подготовка концертных номеров.	Учить лазать по веревочной лестнице. Продолжать учить выполнять висы на кольцах и перекладине.	Лазание по веревочной лестнице. В висе на кольцах и перекладине разведение ног в стороны, вперед-назад, вис согнув ноги. Игровое упражнение «Ванька-встанька»-перекаты согнувшись. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Трехопорный мост.
Октябрь 9,10	Парные упражнения со взрослым. Подготовка концертных номеров.	Продолжать учить выполнять поддержки на бедрах со взрослым.	Поддержка на бедрах- взрослый сидит на пятках, взрослый- в полуприседе. Перекат боком в группировке. Кувырок вперед в группировке. Трехопорный мост. Полушпагат.
11,12	«Мост». Шпагат. Подготовка концертных номеров.	Учить выполнять мост из и.п.- о.с.	Мост из и.п.- о.с. с поддержкой. Мост - «ходьба», переступая руками и ногами- игровое упражнение «Паучки». Из упора присев перекаат в группировке назад и вперед . Из упора присев кувырок назад в сед на пятках.Шпагат.
13,14	Стойка на руках с поддержкой. Подготовка концертных номеров.	Учить выполнять стойку на руках с поддержкой.	Стойка на руках с поддержкой. Игровое упражнение «Кто быстрее сгруппируется». Из седа перекатом назад стойка на лопатках ноги врозь. Мост из и.п.- о.с. с поддержкой. Кувырок вперед в группировке.
15,16	Асаны. Подготовка концертных номеров.	Продолжать знакомить с упражнениями из хатха-йоги. Учить управлять своим телом, развивать умение воплощать мысленные образы в движениях.	Поза «верблюда», поза «бабочки», поза «кобры», поза «алмаза», поза «кошки», поза « крокодила», поза «коровы». Игровое упражнение «Неваляшка» - из седа ноги скрестно перекаты в группировке назад и вперед . Стойка на руках ноги врозь с поддержкой. Игровое упражнение «Паучки».
17,18	Подготовка концертных номеров.	Учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
Ноябрь 19,20	Стойка на лопатках без	Продолжать учить выполнять стойку на лопатках без опоры	Из седа перекатом назад стойка на лопатках без опоры руками о спину.

	опоры руками о спину. Подготовка концертных номеров.	руками о спину.	Из упора присев перекат в группировке назад и вперед . Мост из и.п.- о.с. с поддержкой. Из упора присев кувырок назад в упор присев. Полушпагат.
21,22	Лазание по канату. Подготовка концертных номеров.	Учить лазать по канату.	Лазание по канату в три приема.. Продольное вращение в вися согнув ноги на кольцах - «вертолет». Из седа перекатом назад стойка на лопатках ноги врозь без опоры руками о спину. Из седа кувырок назад в упор присев. Игровое упражнение «Проползи под мостом». Поза «луны».
23,24	Стойка на руках ноги врозь с поддержкой. Подготовка концертных номеров.	Продолжать учить выполнять стойку на руках с поддержкой.	Перекатом боком в группировке из и.п. стоя на коленях, руки на поясе. Кувырок вперед в группировке. Трехопорный мост. Полушпагат. Стойка на руках ноги врозь с поддержкой. Поза «ребенка».
25,26	Парные упражнения со взрослым. Подготовка концертных номеров.	Продолжать учить выполнять парные акробатические упражнения со взрослым.	Парные упражнения со взрослым: упор лежа, «кольцо» - взрослый лежит на спине. Поочередные сгибания ног в стойке на лопатках - «велосипед». Из стойки ноги врозь кувырок вперед в группировке. Игровое упражнение «Паучки». Стойка на руках ноги вместе-ноги врозь с поддержкой.
Декабрь 27,28	Перекатом боком. Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение выполнять перекатом боком.	Перекатом боком в группировке вдвоем из и.п. стоя на коленях, взявшись за руки, лицом друг к другу. Поочередные сгибания ног в стойке на лопатках - «велосипед». Трехопорный мост. Из седа кувырок назад в стойку на коленях, руки на пояс.
29,30	Стойка на голове. Подготовка концертных номеров.	Учить выполнять стойку на голове.	Стойка на голове . Из упора присев стойка на лопатках , согнув одну ногу. Мост из и.п.- о.с. с поддержкой. Полушпагат. Из седа кувырок назад в стойку на коленях, руки на пояс. Поза «люльки».
31,32	Висы на	Продолжать учить выпол-	Простые висы. Вис на согнутых

	перекладине. Подготовка концертных номеров.	нять висы на перекладине.	ногах на перекладине. Игровые упражнения «Ванька-встанька», «Паучки». Из седа перекатом назад стойка на лопатках без опоры руками о спину. Стойка на голове.
33,34	Кувьрки: вперед и назад в группировке. Подготовка концертных номеров.	Продолжать учить выполнять кувьрки вперед и назад в группировке.	Игровое упражнение «Кто быстрее сгруппируется». Из упора присев перекаат в группировке назад и вперед . Из о.с., приседая, кувьрок вперед или назад в группировке. Мост - «Кто дольше». Стойка на руках ноги вместе-ноги врозь. Поза «лягушки».
Январь 35,36	Упражнения в парах . Подготовка концертных номеров.	Учить выполнять акробатические упражнения в парах.	Упражнения в парах: перекаат боком в группировке из и.п. стоя на коленях, взявшись за руки, лицом друг к другу - «Ежики»; из упора присев, взявшись за руки, перекааты в группировке назад и вперед - «Качели». Игровые упражнения «Ванька-встанька», «Паучки». Из упора присев кувьрок вперед в сед с наклоном. Стойка на руках ноги вместе-ноги врозь .
37,38	Стойка на голове. Подготовка концертных номеров.	Продолжать учить выполнять стойку на голове.	Стойка на голове. Из седа перекатом назад стойка на лопатках ноги врозь, перекаат в сед ноги врозь с наклоном. Мост из и.п.- о.с. с поддержкой. Полушпагат, сгибая ногу назад,- «кольцо».. Из упора присев кувьрок вперед в сед с наклоном. Поза «качелей».
39,40	Переворот в сторону. Подготовка концертных номеров.	Учить выполнять переворот в сторону.	Переворот в сторону. Упражнения в парах: «Ежики», «Качели». Игровое упражнение «Проползи под мостом».
41,42	Висы на кольцах. Подготовка концертных номеров.	Продолжать учить выполнять висы на кольцах.	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Продольное вращение в висе согнув ноги на кольцах - «Вертолет». Из седа кувьрок назад в стойку ноги врозь, руки на пояс.

			<p>Переворот в сторону. Мост из и.п.- о.с. с поддержкой. Полушпагат, сгибая ногу назад,- «кольцо».</p>
Февраль 43,44	<p>Шпагат. «Мост». Подготовка концертных номеров.</p>	<p>Учить выполнять шпагат. Продолжать учить выполнять мост.</p>	<p>Перекаты прогнувшись в упоре лежа. Из моста поворот направо (налево) в упор стоя на коленях. Шпагат. Из седа перекатом назад стойка на лопатках без опоры руками о спину. Стойка на голове. Игровое упражнение «Паучки». Поза «лотоса».</p>
45,46	<p>Кувырок вперед с опорой на одну руку. Подготовка концертных номеров.</p>	<p>Учить выполнять кувырок вперед с опорой на одну руку.</p>	<p>Из стойки ноги врозь кувырок вперед с опорой на одну руку. Перекаты прогнувшись в упоре лежа. Шпагат. Из седа кувырок назад в упор стоя на одном колене. Игровое упражнение «Проползи под мостом».</p>
47,48	<p>Парные упражнения со взрослым. Подготовка концертных номеров.</p>	<p>Продолжать учить выполнять парные акробатические упражнения со взрослым.</p>	<p>Парные акробатические упражнения со взрослым: поддержка под живот. Из стойки ноги врозь кувырок вперед с опорой на одну руку. Мост из и.п.- о.с. с поддержкой. Переворот в сторону. Из седа кувырок назад в упор стоя на одном колене.</p>
49,5	<p>Стойка на голове. Подготовка концертных номеров.</p>	<p>Продолжать учить выполнять стойку на голове .</p>	<p>Стойка на голове. Из седа перекатом назад стойка на лопатках , из стойки на лопатках — мост. Игровые упражнения - «Паучки», «Неваляшка», «Велосипед». Кувырки вперед и назад в группировке. Поза «лотоса». Шпагат.</p>
Март 51,52	<p>Переворот в сторону. Подготовка концертных номеров.</p>	<p>Учить выполнять переворот в сторону.</p>	<p>Перекаты согнувшись ноги врозь с поворотом направо (налево). Из упора присев стойка на лопатках ноги врозь. Из стойки ноги врозь кувырок вперед с опорой на одну руку в сед ноги врозь с наклоном. Мост из и.п.- о.с. Шпагат. Переворот в сторону. Поза «лотоса».</p>
53,54	<p>Равновесие шпагатом. Лазание по канату. Подготовка концертных</p>	<p>Учить выполнять фронтальное равновесие шпагатом. Продолжать учить лазать по канату.</p>	<p>Лазание по канату в три приема. Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Продольное вращение в висе согнув ноги на кольцах - «Вертолет». Равновесие шпагатом. Перекаты прогнувшись в упоре лежа.</p>

	номеров.		Длинный кувырок вперед в группировке. Мост - игровое упражнение «Паучки».
55,56	Круговые перекаты. Подготовка концертных номеров.	Учить выполнять круговые перекаты.	Круговые перекаты. Фронтальное равновесие шпагатом. Из седа кувырок назад в упор стоя на одном колене. Из моста поворот направо (налево) в упор присев. Стойка на голове. Переворот в сторону.
57,58	Цирковые представления.		Концертные номера(индивидуальные и групповые).
Апрель 59,60	Упражнения в парах. Подготовка концертных номеров.	Продолжать учить выполнять парные акробатические упражнения .	Акробатические упражнения в парах: «Ежики», «Качели», круговые перекаты, фронтальное равновесие шпагатом. Игровое упражнение «Проползи под мостом». Из седа перекатом назад стойка на лопатках без опоры руками о спину. Длинный кувырок вперед в группировке. Поза «плуга», поза «лотоса».
61,62	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Подготовка концертных номеров.	Учить выполнять кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	Круговые перекаты. Из седа кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Из моста поворот направо (налево) в упор присев. Шпагат. Переворот в сторону. Продольное вращение в висе согнув ноги на кольцах - «Вертолет». Лазание по канату .
63,64	Стойки: на лопатках, на голове. Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение выполнять стойки на лопатках и стойки на голове.	Стойка на лопатках без опоры руками о спину из различных и.п.. Стойка на голове ноги вместе — ноги врозь. Мост - «Кто выше». Из седа кувырок назад в полушпагат. Переворот в сторону.
65.66	Переворот в сторону. Подготовка концертных номеров.	Продолжать учить выполнять переворот в сторону.	Из седа ноги скрестно перекаты в группировке назад и вперед. Мост из и.п.- о.с. Шпагат. Длинный кувырок вперед . Переворот в сторону с подскока. Фронтальное равновесие шпага-том. Поза «плуга», поза «лотоса».
Май 67,68	Переворот в группировке назад и вперед на кольцах. Подготовка концертных	Учить выполнять переворот в группировке назад и вперед на кольцах.	Кувырки вперед, назад и боком в группировке. Шпагат. Переворот в группировке назад и вперед на кольцах. Перекаты прогнувшись в упоре лежа. Мост из и.п.- о.с.

	номеров.		Стойка на голове. «Мертвая поза».
69,70	Переворот в сторону. Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение выполнять переворот в сторону.	Круговые перекаты. Поочередные сгибания ног в стойке на лопатках - «велосипед». Из седа ноги врозь кувырок назад в шпагат. Трехопорный мост. Переворот в сторону с подскока. Лазание по канату в три приема.
71,72	Игровые упражнения с элементами акробатики. Подготовка концертных номеров.	Развивать ловкость и координацию движений, развивать умение воплощать мысленные образы в движениях, произвольно напрягать и расслаблять мышцы.	Игровые упражнения: «Ежики», «Качели», «Паучки», «Проползи под мостом», «Кто дольше», «Кто быстрее сгруппируется», «Деревянные и тряпичные куклы». Асаны.
73,74	Итоговые занятия.	Контроль за освоением двигательных умений и навыков.	агностическое обследование детей. Игровые упражнения с элементами акробатики.

**Календарно-тематическое планирование по акробатике в 5-8 кл.  
Группа совершенствования**

Месяц № занятия	Название темы	Цель	Программное содержание
Сентябрь 1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях акробатикой. Разминка акробата.	Учить правильно выполнять разминку акробата.	Упражнения на гибкость. Мост. Полушпагат. Шпагат. Лазание по веревочной лестнице.
2	Перекаты.	Учить выполнять различные виды перекатов.	Перекаты в группировке из различных и.п. ( по одному и в парах). Лазание по канату .
3	Асаны.	Продолжать знакомить с упражнениями из хатха-йоги. Развивать ловкость и координацию движений.	Поза «треугольника», скрученная поза, поза «льва», поза «дерева», поза «кобры», поза «кошки», поза «качелей», поза «алмаза», поза «лотоса», поза «луны», поза

			«ребенка». «Мертвая поза». Стойка на лопатках.
4	Перекаты.	Учить выполнять различные виды перекатов.	Перекаты в группировке из различных и.п. (по одному и в парах) Перекаты прогнувшись в упоре лежа. Из о. с. перекат назад согнувшись в стойку на лопатках.
5	«Мост». Терминология акробатических упражнений.	Продолжать учить выполнять мост. Продолжать знакомить с терминологией акробатических и гимнастических упражнений.	ОРУ. Трехопорный мост и двухопорный мост. Перекаты, кувырки, стойка на лопатках. Шпагат. Асаны. Лазание по канату.
6	Асаны.	Учить управлять своим телом, развивать умение воплощать мысленные образы в движениях, произвольно напрягать и расслаблять мышцы.	Поза «рыбы», поза «кузнечика», поза «собаки», поза «плуга», поза «лука», поза «крокодила», поза «коровы», поза «верблюда», поза «бабочки», поза «лягушки». Мост. Полушпагат. Шпагат. Стойка на лопатках без опоры руками о спину.
7,8	Кувырки.	Учить выполнять различные виды кувырков.	Кувырки: боком, вперед, назад в группировке. Длинный кувырок вперед. Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат. Трехопорный мост.
9	«Мост».	Продолжать учить выполнять мост из и.п. - о.с.	Из стойки ноги врозь «мост» - встать с «моста». Из «моста» поворот направо (налево) в упор стоя на коленях или в упор присев. Трехопорный и двухопорный мост.
10,11	Шпагат. Равновесие шпагатом.	Закреплять умение выполнять шпагат и равновесие шпагатом.	Прямой и поперечный шпагат. Равновесие шпагатом. Перекат боком в группировке. Кувырки вперед и назад в группировке. Мост из о.с. Переворот в сторону.
12	Подготовка концертных номеров.	Учить правильно, слаженно и четко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
Октябрь 13,14	Поддержка на бедрах.	Продолжать учить выполнять поддержки на бедрах в парах и тройках.	Поддержки на бедрах, нижний — в упоре стоя на одном колене, в полуприседе или в выпаде (в парах и в тройках). Вход на плечи- нижний сидит на пятках.
15	Подготовка концертных	Учить правильно, слаженно и четко выполнять различные	Акробатические элементы. Танцевальные связки.

	номеров.	элементы из концертных номеров.	
16,17	Стойка на голове.	Учить выполнять стойку на голове.	Стойка на голове с различными позициями ног. Мост из и.п.- о.с. Кувырки вперед и назад в группировке. Переворот в сторону с подскока.
18	Подготовка концертных номеров.	Учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
19,20	Переворот в сторону на одной руке.	Учить выполнять переворот в сторону на одной руке.	Переворот в сторону на одной руке. Переворот в сторону с подскока. Стойка на голове.
21	Подготовка концертных номеров.	Продолжать учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Мост - «ходьба», переступая руками и ногами- игровое упражнение «Паучки».  Акробатические элементы. Танцевальные связки.
22,23	Кувырок вдвоём.	Учить выполнять кувырок вдвоём.	Кувырок вдвоём. Переворот в сторону на одной руке с подскока. Стойка на голове.
24	Подготовка концертных номеров.	Продолжать учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
25-27	Подготовка концертных номеров.	Учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
Ноябрь 28,29	Стойка на руках.	Продолжать учить выполнять стойку на руках.	Стойка на руках. Стойка на руках ноги врозь. Переворот в сторону с подскока. Кувырок вдвоём.
30	Подготовка концертных номеров	Продолжать учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
31,32	Курбет. Рондат.	Учить выполнять курбет и рондат.	Курбет. Рондат. Стойка на голове с различными позициями ног. Мост из и.п.- о.с. Кувырок вдвоём.

33	Подготовка концертных номеров	Продолжать учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
34,35	Переворот вперёд на две ноги.	Учить выполнять переворот вперёд на две ноги.	Переворот вперёд на две ноги. Стойки: на голове, на руках. Курбет. Рондат. Игровое упражнение «Паучки».
36	Подготовка концертных номеров.	Продолжать учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
37,38	Групповые упражнения.	Учить выполнять акробатические упражнения в группе.	Акробатические упражнения в группе: мосты, равновесия, шпагаты. Упражнения в паре: упор лежа, «кольцо», «ласточка», «птичка», «мост» - нижний лежит на спине.
39	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
Декабрь 40,41	Стойка на груди.	Учить выполнять стойку на груди.	Стойка на груди. Стойки: на голове, на руках с различным положением ног. Переворот вперёд на две ноги. Рондат.
42	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
43,44	Висы на перекладине. Подтягивание в висе на перекладине.	Продолжать учить выполнять висы на перекладине. Упражнять в подтягивании.	Простые висы. Вис прогнувшись, вис согнувшись. «Угол» в висе на перекладине. Подтягивание. Вис на согнутых ногах.
45	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.

46,47	Стойка на предплечьях.	Учить выполнять стойку на предплечьях.	Стойка на предплечьях. Стойки: на груди, на голове, на руках с различным положением ног. Переворот вперёд на две ноги. Рондат.
48	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
49,50,51	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
Январь 52,53	Физическая подготовка акробата. Самоконтроль. Терминология акробатических упражнений.	Познакомить с требованиями к физической подготовке акробата, учить приёмам самоконтроля во время тренировки. Закреплять знание специальной терминологии.	ОРУ. ОФП акробата. Приёмы самоконтроля. Упражнения на гибкость. Подтягивание в висе на перекладине. Лазание по канату . Перекаты, кувьрки, стойка на лопатках. Трехопорный и двухопорный мост. Асаны . Шпагат.
54	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
55,56	Переворот вперёд на одну ногу.	Учить выполнять переворот вперёд на одну ногу.	Переворот вперёд на одну ногу. Переворот в сторону с подскока. Стойки: на груди, на голове, на предплечьях , на руках с различным положением ног. Переворот вперёд на две ноги. Рондат.
57	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
58,59	Стойка на плечах	Учить выполнять стойку на	Упражнения в паре: стойка на

60	Подготовка концертных номеров.	в кистях нижнего. плечах в кистях нижнего.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	плечах в кистях нижнего; упор лежа, «кольцо», «ласточка», «птичка», «мост» - нижний лежит на спине. Акробатические упражнения в группе: мосты, равновесия, шпагаты. Акробатические элементы. Танцевальные связки.
61,62	Переворот с головы. Подъём разгибом.	Учить выполнять переворот с головы и подъём разгибом.	Переворот с головы. Подъём разгибом. Перевороты вперёд: на две ноги и на одну ногу. Стойки: на груди, на голове, на руках, на предплечьях с различным положением ног.	
63	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.	
Февраль 64,65	Групповые упражнения; пирамиды.	Учить выполнять акробатические упражнения в тройках и пирамиды.	Упражнения в тройках: поддержка на бёдрах, «флажок», «крокодил», стойка на плечах в кистях нижнего. Пирамиды.	
66	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.	
67,68	Перекидка назад.	Учить выполнять перекидку назад.	Перекидка назад. Перевороты вперёд: на две ноги и на одну ногу. Подъём разгибом. Стойки: на груди, на голове, на руках, на предплечьях с различным положением ног.	
69	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.	
70,71	Переворот назад махом одной ноги.	Учить выполнять переворот назад махом одной ноги.	Переворот назад махом одной ноги. Перевороты вперёд: на две ноги и на одну ногу. Подъём разгибом. Стойки: на груди, на голове, на руках, на предплечьях с различным	

72	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	положением ног. Рондат.  Акробатические элементы. Танцевальные связки.
73,74	Комбинации из акробатических элементов.	Учить выполнять комбинации из акробатических элементов.	Комбинации из двух, трёх, четырёх акробатических элементов.
75	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
Март 76.77	Пирамиды.	Продолжать учить выполнять акробатические упражнения в тройках и пирамиды.	Упражнения в тройках: поддержка на бёдрах, «флажок», «крокодил», стойка на плечах в кистях нижнего. Пирамиды.
78	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
79,80	Сальто вперед с батута.	Учить выполнять сальто вперед с батута.	Сальто вперед с батута. Длинный кувырок, рондат, подъём разгибом с батута. Стойки: на груди, на голове, на руках, на предплечьях с различным положением ног. Перевороты вперёд и назад.
81	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
82,83	Висы и перевороты на кольцах и на перекладине.	Продолжать учить выполнять висы и перевороты на кольцах и перекладине.	Из виса стоя подъем переворотом в упор прогнувшись на перекладине. Вис согнувшись и вис прогнувшись на перекладине и на кольцах. Перевороты в группировке назад и вперед на кольцах и на перекладине . Лазание по канату.
84	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять	Акробатические элементы. Танцевальные связки.

	номеров.	различные элементы из концертных номеров.	
85,86,87	Цирковые представления.		Концертные номера(индивидуальные и групповые).
Апрель 88,89	Арабское колесо.	Учить выполнять арабское колесо.	Арабское колесо. Стойки: на груди, на голове, на руках, на предплечьях с различным положением ног. Рондат. Перекидка назад.
90	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
91,92	Комбинации из акробатических элементов.	Продолжать учить выполнять комбинации из акробатических элементов.	Комбинации из двух, трёх, четырёх и более акробатических элементов.
93	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
94,95	Фляк.	Учить выполнять фляк.	Фляк. Рондат. Арабское колесо. Перевороты вперёд и назад. Стойки: на груди, на голове, на руках, на предплечьях с различным положением ног.
96	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
97,98	Пирамиды.	Продолжать учить выполнять пирамиды.	Пирамиды. Акробатические упражнения в парах и тройках.
99	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
Май 100,101	Лазание по канату, веревочной лестнице; перелезание с	Закреплять умение лазать по веревочной лестнице, по канату, перелезть с одного снаряда на другой.	Лазание по канату, веревочной лестнице; перелезание с одного снаряда на другой. Висы и перевороты на кольцах и на перекладине. Подтягивание в висячем положении на

102	одного снаряда на другой. Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	перекладине. Акробатические элементы. Танцевальные связки.
103,104	Пирамиды.	Закреплять умение выполнять пирамиды.	Пирамиды. Акробатические упражнения в парах и тройках.
105	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
106,107	Комбинации из акробатических элементов.	Закреплять умение выполнять комбинации из акробатических элементов.	Комбинации из двух, трёх, четырёх и более акробатических элементов. Игровые упражнения с элементами акробатики.
108	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
109,110	Подготовка концертных номеров.	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров.	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
111	Итоговые занятия.	Контроль за освоением двигательных умений и навыков.	Диагностическое обследование детей. Игровые упражнения с элементами акробатики.

**Календарно-тематическое планирование по акробатике в 2-8 кл.  
Группа углублённой специализации**

Месяц № занятия	Название темы	Цель	Программное содержание
Сентябрь 1.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях	Учить правильно выполнять специальные упражнения на гибкость.	Техника безопасности в спортивном зале на занятиях акробатикой. Инвентарь и спортивные снаряды. Причины травматизма. Профилактика травматизма.

2.	акробатикой. Специальная разминка акробата. Акробатика	Жанровая подготовка.	Комплекс специальной разминки.  Перекаты, кувырки, стойки: индивидуальные и парные упражнения.
3-4.	Гимнастика	Жанровая подготовка.	Упражнения на гибкость и растягивание. «Мосты», «шпагаты». Польное равновесие шпагатом. Равновесие «ласточка» с захватом ноги в кольцо.
5-6.	Жонглирование	Жанровая подготовка.	Подбрасывание двух предметов (мячи, кольца, булавы). Комбинации правой и левой рукой.
7-8.	Клоунада	Жанровая подготовка.	Элементы пантомимы. Работа с воображаемыми предметами. Жест (описательный и эмоциональный). Комические акробатические упражнения. Навыки падения.
Октябрь 9-10.	Эквилибристика	Жанровая подготовка.	Балансирование на катушках. Стойка на руках (держат 2-3 сек.).
11-12.	Акробатика	Жанровая подготовка.	Статические упражнения: стойки. Темповые упражнения: перевороты, курбет, рондат.
13-14.	Гимнастика	Жанровая подготовка.	Упражнения на гибкость и растягивание. Пластический этюд.
15-16.	Жонглирование	Жанровая подготовка.	Жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой). Жонглирование тремя мячами двумя руками.
17-18	Подготовка концертных номеров.	Учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из концертных номеров	Акробатические элементы. Танцевальные связки.
Ноябрь 19,20.	Эквилибристика	Жанровая подготовка.	Балансирование (эквилибр) на катушках. Стойка на руках толчком двух ног (держат 2-3 сек.).
21,22.	Акробатика	Жанровая подготовка.	Стойки. Перевороты. Арабское колесо. Флик-фляк.

23,24.	Гимнастика	Жанровая подготовка.	Пластический этюд на столе. Элементы воздушной гимнастики (на канате, в кольце)
25,26.	Жонглирование	Жанровая подготовка.	Жонглирование тремя однородными предметами (мячи, кольца, булавы).
Декабрь 27,28.	Эквилибристика	Жанровая подготовка.	Балансирование на катушках. Стойка на руках силой через «спичак» ноги врозь (держат 3-5 сек.)
29,30.	Подготовка цирковых номеров	Учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
31,32.	Подготовка цирковых номеров	Учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
33,34.	Подготовка цирковых номеров	Учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
Январь 35,36.	Жонглирование	Жанровая подготовка.	Жонглирование однородными и разнородными предметами. Жонглирование в движении. Парное жонглирование — перебрасывание предметов встречным полётом.
37,38.	Эквилибристика	Жанровая подготовка.	Балансирование на катушках. Стойка на руках силой через «спичак» ноги вместе. Стойка на руках с поворотом на 360 градусов.
39,40.	Акробатика.	Жанровая подготовка.	«Акробатический этюд». Флик-фляк. Рондат — флик-фляк.
41,42.	Гимнастика	Жанровая подготовка.	Упражнения на гибкость и растягивание. Пластический этюд. Элементы воздушной гимнастики (на канате, в кольце)

Февраль 43,44.	Подготовка цирковых номеров	Продолжать учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
45,46.	Подготовка цирковых номеров	Продолжать учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
47,48.	Подготовка цирковых номеров	Продолжать учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
49,50.	Подготовка цирковых номеров	Продолжать учить правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
Март 51,52.	Подготовка цирковых номеров	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
53,54.	Подготовка цирковых номеров	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
55,56.	Подготовка цирковых номеров	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
57,58.	Цирковые представления.		Концертные номера(индивидуальные и групповые).
Апрель 59,60	Подготовка цирковых номеров	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
61,62.	Подготовка цирковых	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.

	номеров	различные элементы из цирковых номеров.	
63,64.	Подготовка цирковых номеров	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
65,66.	Подготовка цирковых номеров	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
Май 67,68.	Подготовка цирковых номеров	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
69,70.	Подготовка цирковых номеров	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
71,72.	Подготовка цирковых номеров	Закреплять умение правильно, слаженно и чётко выполнять различные элементы из цирковых номеров.	Сольный или групповой номер в одном из цирковых жанров.
73	Акробатика	Жанровая подготовка.	акробатический этюд.»
74	Итоговое занятие.	Контроль за освоением двигательных умений и навыков.	Диагностическое обследование детей. Игровые упражнения с элементами различных цирковых жанров.

### Ожидаемые результаты:

- 1) овладение учащимися основами акробатики;
- 1) улучшение физической подготовки учащихся;
- 2) участие в акробатических выступлениях (групповых и индивидуальных);
- 3) самостоятельное использование учащимися приобретенных двигательных навыков.

Дети, посещающие занятия

**должны знать:**

- основные цирковые жанры;
- систему метода организации и правила поведения и профилактики травматизма на занятиях;

- роль жанров циркового искусства;  
*должны уметь:*
- свободно владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, жонглирования, эквилибристики, клоунады,
- фокусов;
- выполнять несложные цирковые упражнения с предметами.
- владеть основами актерского мастерства;
- общаться со зрительской аудиторией в условиях циркового представления;
- понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом.
- владеть умениями и навыками физического совершенствования.