ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. ЕКАТЕРИНБУРГА

ИМ. Е.Е. ДЕРЯГИНОЙ

Рабочая программа

**Цирковой коллектив «Флик – Фляк»**

дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

**физкультурно – спортивной направленности**

возраст обучающихся: **5 - 10 лет**

срок реализации: **1 год**

**Автор составитель**

**Миронов Сергей Владимирович**

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023-г.

**Пояснительная записка**

Программа циркового коллектива «Флик - фляк» предназначена для учреждений дополнительного образования, ориентирована на детей 5 – 10 лет возраста начального уровня подготовки, рассчитана на 1 год обучения.

**Направленность** – физкультурно – спортивная

**Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 10 лет.

**Режим занятий**

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа.

В связи с тем, что с в связи с тем, что учебный год начинается с 11 сентября, 25-31 декабря программы не реализуются; с 1 января 2024 г. по 8 января 2024 г., 23 февраля, 8 марта, 28 апреля - 1 мая, 9-10 мая 2024 г. – праздничные или выходные дни.

**Объем**

Учебный (тематический) план рассчитан на 144 часа (4 группы) и должен быть освоен в течение 1 года

**Срок освоения**

Программа рассчитана на 1 год

**Уровневость**

*Уровень программы «базовый», так как она ориентирована на детей любого уровня начальной подготовленности, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.*

**Формой текущего контроля** является проведение открытого урока, мастер - класса.

**2. Цель и задачи программы**

**Цель программы**–развитие физических умений и навыков, творческого потенциала обучающихся посредством циркового искусства.

**Задачи:**

*Обучающие:*

* формировать систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства и здоровому образу жизни;
* обучать выбранным цирковым жанрам;
* обучать владению своим телом, умению оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности, соблюдая технику безопасности.

*Развивающие:*

* развивать физические качества и артистическое мастерство;
* развивать познавательный интерес к жанрам циркового искусства.

*Воспитательные:*

* способствовать самореализации и творческой активности обучающихся;
* способствовать воспитанию волевых качество обучающихся: целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности, дисциплин

**Планируемые результаты реализации программы**

* **Предметные:**
* обучающиеся сформируют систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства и здоровому образу жизни;
* дети обучатся выбранному цирковому жанру;
* обучающиеся научатся владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе обучения, соблюдая технику безопасности.
* **Метапредметные:**
* у обучающихся будут развиты физические навыки и артистическое мастерство;
* у обучающихся будет развит познавательный интерес к разным жанрам циркового искусства.
* **Личностные:**
* обучающиеся получат больше возможностей для самореализации и творческой активности;
* обучающиеся приобретут способность к сознательной тренировочной деятельности;
* обучающиеся воспитают качества целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.
* линированности.

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Формы проведения** | **Сроки** |
| ***Текущий*** | Выполнение упражнений | В течение года |
| ***Промежуточный*** | Открытое занятие | Декабрь |
| ***Аттестация*** | Отчетный концерт | Май |

***Текущий контроль***- проводится по завершении каждого раздела программы для определения уровня освоенияраздела каждым обучающимся, с фиксацией результатов в диагностическую карту.

***Промежуточный контроль***- проводится по завершении первого полугодия для определения уровня освоения программы в форме открытого занятия с фиксацией результатов в диагностическую карту.

Ведение диагностических карт позволяет отслеживать динамику освоения Программы каждым обучающимся и позволяет сравнивать его достижения по отношению к другим учащимся и к самому себе.

***Аттестация (итоговый контроль)*** *–* проводится в конце учебного года для определения уровня освоения образовательной программы, с занесением результатов в протоколы.

**2.4. Зачетные требования**

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (БАЛЛЫ ОТ 1 ДО 3)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Оценка усвоения программы** | | **Зачетные требования** | |
| Теоретическая подготовка | Высокий  уровень  3 балла | | Владеет полным объем знаний, предусмотренным образовательной программой на данном этапе, специальные термины употребляет осознанно. | |
| Средний уровень  2 балла | | Владеет более ½ объемом знаний данного этапа, сочетает специальную терминологию с бытовой. | |
| Низкий уровень  1 балл | | Знаком с менее чем ½ объемом знаний, не употребляет специальные термины | |
| Техника безопасности | Высокий  Уровень 3 балла | | Знает технику безопасности | |
| Средний уровень  2 балла | | Знает технику безопасности, но незначительно ошибается | |
| Низкий уровень  1 балл | | Старается запоминать технику безопасности | |
| **Силовая подготовка** | | | | |
| 1.Отжимания  2.Угол лежа  3.Поднимание корпуса  4.Пресс | | Высокий  уровень3 балла | | Точное выполнение упражнений |
| Средний уровень  2 балла | | Выполнение с незначительными ошибками |
| Низкий уровень  1 балл | | Неточное выполнение упражнений |
| **Акробатика** | | | | |
| 1.Шпагаты  2.Равновесия  3.Мост  4.Скручивания  5.Складки  6.Кувырки  7.Колесо  8.Стойки | | Высокий  уровень 3 балла | | Точное выполнение упражнений |
| Средний уровень  2 балла | | Выполнение с незначительными ошибками |
| Низкий уровень  1 балл | | Неточное выполнение упражнений |

**Календарный учебный график программы цирковой коллектив   
«Флик - Фляк»**

**группа 1, 2 группы**

**Занятия проходят по понедельникам и пятницам**

| № | Дата | Тема занятия | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Форма контроля |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 04.09.23 | Вводное занятие, техника безопасности, план работы на год. Разминочные упражнения | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2 | 08.09.23 | Разминочные упражнения  Проверка данных | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3 | 11.09.23 | Упражнения на координацию: кувырки, перекаты, прыжки с поворотами, бег спиной вперед, бег с приседаниями по команде | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 4 | 15.09.23 | Разминочные упражнения, Упражнения на координацию | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 5 | 18.09.23 | Открытое занятие: Упражнения на координацию упражнения на силу, растяжку,координацию, скорость | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 6 | 22.09.23 | Поэтапное изучение кувырков вперед и назад, боком, «колесо», | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 7 | 25.09.23 | Растяжка, равновесия, стойки. Переворот вперед – поэтапное изучение | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 8 | 29.09.23 | Кувырки в парах, мост в перекат, перекат по наклонной, кувырок с возвышения. Перекат из положения стоя - встать на ноги | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 9 | 02.10.23 | Силовая подготовка. Два колеса в темп, колесо с разбегу, стойки с поддержками. Кувырки в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 10 | 06.10.23 | Упражнения на гибкость, стойки на предплечьях, стойка на руках в «мост», ходьба на «мостах». Переворот через «мост» | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 11 | 09.10.23 | Развитие скоростных качеств – различные виды переползаний и прыжковых упражнений на скорость | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 12 | 13.10.23 | Упражнения на гибкость и растяжку в парах, парная акробатика в парах - поддержки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 13 | 16.10.23 | Азы прыжковой акробатики: вальсет, разбег, «колесо» на скорость, темповой переворот | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 14 | 20.10.23 | Кувырки на скорость, изучение новых кувырков: кувырок назад с перекатом, перекаты подряд 2-3 раза, кувырок веред из стойки на руках, кувырок назад в стойку, кувырки на возвышение | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 15 | 23.10.23 | Групповая акробатика – поддержки, растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 16 | 27.10.23 | Упражнения на гибкость и прыгучесть: «лимбо», переворот с головы, темповой переворот,перекат 3 раза подряд и более | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 17 | 30.10.23 | Игровая разминка, переворот вперед, прыжки в шпагат, парная акробатика – оттяжки, баланс, вращения в шпагате через живот | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 18 | 03.11.23 | Самостраховка: падения в упор лежа, падения в упор лежа с перекатом , падения с поворотом. Силовая подготовка в парах, растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 19 | 06.11.23 | Поэтапное разучивания переворота вперед, акробатика в парах и тройках,  Упражнения на координацию | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 20 | 10.11.23 | Кувырки вперед и боком на возвышение, то же с возвышения, соединение кувырков с поворотами, кувырок из стойки, кувырок назад с перекатом | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 21 | 13.11.23 | Парная акробатика – поддержки оттяжки. Колесо в темп, стойки на предплечьях, подъем с разгибом, переворот вперед | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 22 | 17.11.23 | Силовая подготовка в парах, растяжка в парах, равновесия, элементы на гибкость, ходьба на мостах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 23 | 20.11.23 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 24 | 24.11.23 | Прогнутые стойки, стойки на груди, на предплечьях, задние равновесия, переворот назад в перекат | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 25 | 27.11.23 | Полустойка, «лягушка», боковые равновесия без поддержки на время. Растяжка в парах. Силовая подготовка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 26 | 01.12.23 | Перевороты вперед и назад 3-4 раза подряд и больше, стойка на руках на время. Акробатика в парах и тройках. Групповая акробатика | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 27 | 04.12.23 | Акробатика: кувырки в длину, в высоту на возвышение, кувырки боком с падением на спину, подъем с разгибом | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 28 | 08.12.2023 | Парная акробатика: поддержки и перевороты. Силовая подготовка в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 29 | 11.12.23 | Поэтапное изучение кувырков вперед и назад, кувырок на возвышение и с возвышения | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 30 | 15.12.23 | Игровая разминка, стойка на голове, на груди, «мост», повороты на мостах, Мост с перекатом с помощью | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 31 | 18.12.23 | Выполнение нормативных упражнений | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 32 | 22.12.23 | Кувырки вперед, назад, боком, в длину - поэтапное изучение. Мост с перекатом, перекат из положения стоя | 2 | 1 | 1 | Промежуточная аттестация |
| 33 | 12.01.24 | Развитие скоростных качеств – различные виды переползаний и прыжковые упражнения. Стойки на руках | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 34 | 15.01.24 | Переворот вперед, переворот назад и с головы с поддержкой | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 35 | 19.01.24 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 36 | 22.01.24 | Перекидки в парах, стойки на руках, равновесия, кувырки в парах, стойка на предплечьях | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 37 | 26.01.24 | Силовая подготовка с отягощениями – техника безопасности | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 38 | 29.01.24 | Силовая подготовка в парах, стойки на руках в парах, растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 39 | 02.02.24 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 40 | 05.02.24 | Перекаты. Парная акробатика: поддержки, оттяжки. Растяжка, равновесия. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 41 | 09.02.24 | Упражнения на скорость в виде соревнований | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 42 | 12.02.24 | Акробатика: связка колесо-кульбит-отскок с поворотом –колесо. Растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 43 | 16.02.24 | Упражнения на координацию: вращения после и до кувырков, прыжки и бег с поворотами. Подкачка. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 44 | 19.02.24 | Общефизическая подготовка. Растяжка, перевороты вперед, назад, Перекаты на тонкой дорожке | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 45 | 26.02.24 | Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 46 | 01.03.24 | Бедуинский прыжок, поэтапное изучение, бедуинский в парах. Подкачка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 47 | 01.03.24 | Стойка на руках на время, Равновесия на время. Подкачка на время | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 48 | 04.03.24 | Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 49 | 11.03.24 | Акробатические связки кувырков, переворотов, колес и бега | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 50 | 15.03.24 | Общефизическая подготовка, бедуинский прыжок по одному и в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 51 | 18.03.24 | Силовая подготовка, растяжка, парная акробатика - поддержки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 52 | 22.03.24 | Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 53 | 25.03.24 | Силовая подготовка, кувырки на скорость и на технику | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 54 | 29.03.24 | Перекат в сторону по кругу, планки в парах и по тройкам, перемещения в позе «лотос» | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 55 | 01.04.24 | Запрыгивания на возвышение, соскоки с возвышения. Кувырки. Подкачка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 56 | 05.04.24 | Ходьба на руках, равновесия в парах, растяжка, передвижения на «мостах» | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 57 | 08.04.24 | Разучивание змейки назад и вперед, перекат из стойки. ,Кувырок вперед с камеры на возвшение (подготовка к сальто | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 58 | 12.04.24 | Упражнения на гибкость, прогнутые стойки, задние равновесия, перекидки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 59 | 15.04.24 | Силовая подготовка, стойки, перевороты. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 60 | 19.04.24 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 61 | 22.04.24 | Цирковые стартины, игры на быстроту реакции | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 62 | 26.04.24 | Акробатика парная: поддержки, броски, оттяжки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 63 | 03.05.24 | Змейки, кувырки и перекаты на скорость. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 64 | 06.05.24 | Акробатика: перекидки вперед и назад, «колесо» в темп, перекаты подряд. Упражнения на гибкость и растяжка в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 65 | 13.05.24 | Итоговый контроль | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 66 | 17.05.24 | Игроваяя разминка, показ пройденного | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 67 | 20.05.24 | Растяжка, упражнения на гибкость. Прогнутые стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 68 | 24.05.24 | Повторение пройденного – акробатика прыжковая | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 69 | 27.05.24 | Повторение пройденного – акробатика парная | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 70 | 31.05.24 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Наблюдение |
|  |  | **Итого часов:** | **140** | **69** | **71** |  |

**Календарный учебный график программы цирковой коллектив   
«Флик - Фляк»**

**Группа 3**

**Занятия проходят по вторникам и четвергам**

| № | Дата | Тема занятия | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Форма контроля |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 12.09.23 | Вводное занятие, техника безопасности, план работы на год. Разминочные упражнения | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2 | 14.09.23 | Разминочные упражнения  Проверка данных | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3 | 19.09.23 | Упражнения на координацию: кувырки, перекаты, прыжки с поворотами, бег спиной вперед, бег с приседаниями по команде | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 4 | 21.09.23 | Разминочные упражнения, Упражнения на координацию | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 5 | 26.09.23 | Открытое занятие: Упражнения на координацию упражнения на силу, растяжку,координацию, скорость | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 6 | 28.09.23 | Поэтапное изучение кувырков вперед и назад, боком, «колесо», | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 7 | 03.10.23 | Растяжка, равновесия, стойки. Переворот вперед – поэтапное изучение | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 8 | 05.10.23 | Кувырки в парах, мост в перекат, перекат по наклонной, кувырок с возвышения. Перекат из положения стоя - встать на ноги | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 9 | 10.10.23 | Силовая подготовка. Два колеса в темп, колесо с разбегу, стойки с поддержками. Кувырки в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 10 | 12.10.23 | Упражнения на гибкость, стойки на предплечьях, стойка на руках в «мост», ходьба на «мостах». Переворот через «мост» | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 11 | 17.10.23 | Развитие скоростных качеств – различные виды переползаний и прыжковых упражнений на скорость | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 12 | 19.10.23 | Упражнения на гибкость и растяжку в парах, парная акробатика в парах - поддержки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 13 | 24.10.23 | Азы прыжковой акробатики: вальсет, разбег, «колесо» на скорость, темповой переворот | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 14 | 26.10.23 | Кувырки на скорость, изучение новых кувырков: кувырок назад с перекатом, перекаты подряд 2-3 раза, кувырок веред из стойки на руках, кувырок назад в стойку, кувырки на возвышение | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 15 | 31.10.23 | Групповая акробатика – поддержки, растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 16 | 02.11.23 | Упражнения на гибкость и прыгучесть: «лимбо», переворот с головы, темповой переворот,перекат 3 раза подряд и более | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 17 | 07.11.23 | Игровая разминка, переворот вперед, прыжки в шпагат, парная акробатика – оттяжки, баланс, вращения в шпагате через живот | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 18 | 09.11.23 | Самостраховка: падения в упор лежа, падения в упор лежа с перекатом , падения с поворотом. Силовая подготовка в парах, растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 19 | 14.11.23 | Поэтапное разучивания переворота вперед, акробатика в парах и тройках,  Упражнения на координацию | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 20 | 16.11.23 | Кувырки вперед и боком на возвышение, то же с возвышения, соединение кувырков с поворотами, кувырок из стойки, кувырок назад с перекатом | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 21 | 21.11.23 | Парная акробатика – поддержки оттяжки. Колесо в темп, стойки на предплечьях, подъем с разгибом, переворот вперед | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 22 | 23.11.23 | Силовая подготовка в парах, растяжка в парах, равновесия, элементы на гибкость, ходьба на мостах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 23 | 28.11.23 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 24 | 30.11.23 | Прогнутые стойки, стойки на груди, на предплечьях, задние равновесия, переворот назад в перекат | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 25 | 05.12.23 | Полустойка, «лягушка», боковые равновесия без поддержки на время. Растяжка в парах. Силовая подготовка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 26 | 07.12.23 | Перевороты вперед и назад 3-4 раза подряд и больше, стойка на руках на время. Акробатика в парах и тройках. Групповая акробатика | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 27 | 12.12.23 | Акробатика: кувырки в длину, в высоту на возвышение, кувырки боком с падением на спину, подъем с разгибом | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 28 | 14.12.23 | Парная акробатика: поддержки и перевороты. Силовая подготовка в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 29 | 19.12.23 | Поэтапное изучение кувырков вперед и назад, кувырок на возвышение и с возвышения | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 30 | 21.12.23 | Игровая разминка, стойка на голове, на груди, «мост», повороты на мостах, Мост с перекатом с помощью | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 31 | 09.01.24 | Выполнение нормативных упражнений | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 32 | 11.01.24 | Кувырки вперед, назад, боком, в длину - поэтапное изучение. Мост с перекатом, перекат из положения стоя | 2 | 1 | 1 | Промежуточная аттестация |
| 33 | 16.01.24 | Развитие скоростных качеств – различные виды переползаний и прыжковые упражнения. Стойки на руках | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 34 | 18.01.24 | Переворот вперед, переворот назад и с головы с поддержкой | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 35 | 23.01.24 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 36 | 25.01.24 | Перекидки в парах, стойки на руках, равновесия, кувырки в парах, стойка на предплечьях | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 37 | 30.01.24 | Силовая подготовка с отягощениями – техника безопасности | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 38 | 01.02.24 | Силовая подготовка в парах, стойки на руках в парах, растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 39 | 06.02.24 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 40 | 08.02.24 | Перекаты. Парная акробатика: поддержки, оттяжки. Растяжка, равновесия. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 41 | 13.02.24 | Упражнения на скорость в виде соревнований | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 42 | 15.02.24 | Акробатика: связка колесо-кульбит-отскок с поворотом –колесо. Растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 43 | 20.02.24 | Упражнения на координацию: вращения после и до кувырков, прыжки и бег с поворотами. Подкачка. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 44 | 22.02.24 | Общефизическая подготовка. Растяжка, перевороты вперед, назад, Перекаты на тонкой дорожке | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 45 | 27.02.24 | Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 46 | 29.02.24 | Бедуинский прыжок, поэтапное изучение, бедуинский в парах. Подкачка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 47 | 01.03.24 | Стойка на руках на время, Равновесия на время. Подкачка на время | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 48 | 07.03.24 | Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 49 | 12.03.24 | Акробатические связки кувырков, переворотов, колес и бега | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 50 | 14.03.24 | Общефизическая подготовка, бедуинский прыжок по одному и в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 51 | 19.03.24 | Силовая подготовка, растяжка, парная акробатика - поддержки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 52 | 21.03.24 | Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 53 | 26.03.24 | Силовая подготовка, кувырки на скорость и на технику | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 54 | 28.03.24 | Перекат в сторону по кругу, планки в парах и по тройкам, перемещения в позе «лотос» | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 55 | 02.04.24 | Запрыгивания на возвышение, соскоки с возвышения. Кувырки. Подкачка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 56 | 04.04.24 | Ходьба на руках, равновесия в парах, растяжка, передвижения на «мостах» | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 57 | 09.04.24 | Разучивание змейки назад и вперед, перекат из стойки. ,Кувырок вперед с камеры на возвшение (подготовка к сальто | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 58 | 11.04.24 | Упражнения на гибкость, прогнутые стойки, задние равновесия, перекидки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 59 | 16.04.24 | Силовая подготовка, стойки, перевороты. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 60 | 18.04.24 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 61 | 23.04.24 | Цирковые стартины, игры на быстроту реакции | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 62 | 25.04.24 | Акробатика парная: поддержки, броски, оттяжки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 63 | 02.05.24 | Змейки, кувырки и перекаты на скорость. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 64 | 07.05.24 | Акробатика: перекидки вперед и назад, «колесо» в темп, перекаты подряд. Упражнения на гибкость и растяжка в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 65 | 14.05.24 | Итоговый контроль | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 66 | 16.05.24 | Игроваяя разминка, показ пройденного | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 67 | 21.05.24 | Растяжка, упражнения на гибкость. Прогнутые стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 68 | 23.05.24 | Повторение пройденного – акробатика прыжковая | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 69 | 28.05.24 | Повторение пройденного – акробатика парная | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 70 | 30.05.24 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Наблюдение |
|  |  | **Итого часов:** | **140** | **69** | **71** |  |

**Календарный учебный график программы цирковой коллектив   
«Флик - Фляк»**

**Группа 4**

**Занятия проходят по средам и пятницам**

| № | Дата | Тема занятия | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Форма контроля |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 06.09.23 | Вводное занятие, техника безопасности, план работы на год. Разминочные упражнения | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2 | 08.09.23 | Разминочные упражнения  Проверка данных | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3 | 13.09.23 | Упражнения на координацию: кувырки, перекаты, прыжки с поворотами, бег спиной вперед, бег с приседаниями по команде | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 4 | 15.09.23 | Разминочные упражнения, Упражнения на координацию | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 5 | 20.09.23 | Открытое занятие: Упражнения на координацию упражнения на силу, растяжку,координацию, скорость | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 6 | 22.09.23 | Поэтапное изучение кувырков вперед и назад, боком, «колесо», | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 7 | 27.09.23 | Растяжка, равновесия, стойки. Переворот вперед – поэтапное изучение | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 8 | 29.09.23 | Кувырки в парах, мост в перекат, перекат по наклонной, кувырок с возвышения. Перекат из положения стоя - встать на ноги | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 9 | 04.10.23 | Силовая подготовка. Два колеса в темп, колесо с разбегу, стойки с поддержками. Кувырки в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 10 | 06.10.23 | Упражнения на гибкость, стойки на предплечьях, стойка на руках в «мост», ходьба на «мостах». Переворот через «мост» | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 11 | 11.10.23 | Развитие скоростных качеств – различные виды переползаний и прыжковых упражнений на скорость | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 12 | 13.10.23 | Упражнения на гибкость и растяжку в парах, парная акробатика в парах - поддержки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 13 | 18.10.23 | Азы прыжковой акробатики: вальсет, разбег, «колесо» на скорость, темповой переворот | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 14 | 20.10.23 | Кувырки на скорость, изучение новых кувырков: кувырок назад с перекатом, перекаты подряд 2-3 раза, кувырок веред из стойки на руках, кувырок назад в стойку, кувырки на возвышение | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 15 | 25.10.23 | Групповая акробатика – поддержки, растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 16 | 27.10.23 | Упражнения на гибкость и прыгучесть: «лимбо», переворот с головы, темповой переворот,перекат 3 раза подряд и более | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 17 | 01.11.23 | Игровая разминка, переворот вперед, прыжки в шпагат, парная акробатика – оттяжки, баланс, вращения в шпагате через живот | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 18 | 03.11.23 | Самостраховка: падения в упор лежа, падения в упор лежа с перекатом , падения с поворотом. Силовая подготовка в парах, растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 19 | 08.11.23 | Поэтапное разучивания переворота вперед, акробатика в парах и тройках,  Упражнения на координацию | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 20 | 10.11.23 | Кувырки вперед и боком на возвышение, то же с возвышения, соединение кувырков с поворотами, кувырок из стойки, кувырок назад с перекатом | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 21 | 15.11.23 | Парная акробатика – поддержки оттяжки. Колесо в темп, стойки на предплечьях, подъем с разгибом, переворот вперед | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 22 | 17.11.23 | Силовая подготовка в парах, растяжка в парах, равновесия, элементы на гибкость, ходьба на мостах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 23 | 22.11.23 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 24 | 24.11.23 | Прогнутые стойки, стойки на груди, на предплечьях, задние равновесия, переворот назад в перекат | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 25 | 29.11.23 | Полустойка, «лягушка», боковые равновесия без поддержки на время. Растяжка в парах. Силовая подготовка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 26 | 01.12.23 | Перевороты вперед и назад 3-4 раза подряд и больше, стойка на руках на время. Акробатика в парах и тройках. Групповая акробатика | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 27 | 06.11.23 | Акробатика: кувырки в длину, в высоту на возвышение, кувырки боком с падением на спину, подъем с разгибом | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 28 | 08.11.23 | Парная акробатика: поддержки и перевороты. Силовая подготовка в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 29 | 13.11.23 | Поэтапное изучение кувырков вперед и назад, кувырок на возвышение и с возвышения | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 30 | 15.11.23 | Игровая разминка, стойка на голове, на груди, «мост», повороты на мостах, Мост с перекатом с помощью | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 31 | 20.11.23 | Выполнение нормативных упражнений | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 32 | 22.11.23 | Кувырки вперед, назад, боком, в длину - поэтапное изучение. Мост с перекатом, перекат из положения стоя | 2 | 1 | 1 | Промежуточная аттестация |
| 33 | 10.01.24 | Развитие скоростных качеств – различные виды переползаний и прыжковые упражнения. Стойки на руках | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 34 | 12.01.24 | Переворот вперед, переворот назад и с головы с поддержкой | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 35 | 17.01.24 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 36 | 19.01.24 | Перекидки в парах, стойки на руках, равновесия, кувырки в парах, стойка на предплечьях | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 37 | 24.01.24 | Силовая подготовка с отягощениями – техника безопасности | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 38 | 26.01.24 | Силовая подготовка в парах, стойки на руках в парах, растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 39 | 31.01.24 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 40 | 07.02.24 | Перекаты. Парная акробатика: поддержки, оттяжки. Растяжка, равновесия. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 41 | 09.02.24 | Упражнения на скорость в виде соревнований | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 42 | 14.02.24 | Акробатика: связка колесо-кульбит-отскок с поворотом –колесо. Растяжка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 43 | 16.02.24 | Упражнения на координацию: вращения после и до кувырков, прыжки и бег с поворотами. Подкачка. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 44 | 21.02.24 | Общефизическая подготовка. Растяжка, перевороты вперед, назад, Перекаты на тонкой дорожке | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 45 | 27.02.24 | Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 46 | 29.02.24 | Бедуинский прыжок, поэтапное изучение, бедуинский в парах. Подкачка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 47 | 01.03.24 | Стойка на руках на время, Равновесия на время. Подкачка на время | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 48 | 06.03.24 | Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 49 | 13.03.24 | Акробатические связки кувырков, переворотов, колес и бега | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 50 | 15.03.24 | Общефизическая подготовка, бедуинский прыжок по одному и в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 51 | 20.03.24 | Силовая подготовка, растяжка, парная акробатика - поддержки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 52 | 22.03.24 | Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 53 | 27.03.24 | Силовая подготовка, кувырки на скорость и на технику | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 54 | 29.03.24 | Перекат в сторону по кругу, планки в парах и по тройкам, перемещения в позе «лотос» | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 55 | 03.04.24 | Запрыгивания на возвышение, соскоки с возвышения. Кувырки. Подкачка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 56 | 05.04.24 | Ходьба на руках, равновесия в парах, растяжка, передвижения на «мостах» | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 57 | 10.04.24 | Разучивание змейки назад и вперед, перекат из стойки. ,Кувырок вперед с камеры на возвшение (подготовка к сальто | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 58 | 12.04.24 | Упражнения на гибкость, прогнутые стойки, задние равновесия, перекидки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 59 | 17.04.24 | Силовая подготовка, стойки, перевороты. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 60 | 19.04.24 | На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 61 | 24.04.24 | Цирковые стартины, игры на быстроту реакции | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 62 | 26.04.24 | Акробатика парная: поддержки, броски, оттяжки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 63 | 03.05.24 | Змейки, кувырки и перекаты на скорость. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 64 | 08.05.24 | Акробатика: перекидки вперед и назад, «колесо» в темп, перекаты подряд. Упражнения на гибкость и растяжка в парах | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 65 | 15.05.24 | Итоговый контроль | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 66 | 17.05.24 | Игроваяя разминка, показ пройденного | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 67 | 22.05.24 | Растяжка, упражнения на гибкость. Прогнутые стойки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 68 | 24.05.24 | Повторение пройденного – акробатика прыжковая | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 69 | 29.05.24 | Повторение пройденного – акробатика парная | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 70 | 31.05.24 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Наблюдение |
|  |  | **Итого часов:** | **140** | **69** | **71** |  |