

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Приморского района

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 09/2021

от 31.08.2021 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе художественной
направленности
«Обучение цирковой акробатике»

возраст учащихся: 4-6 лет

срок реализации: 1 год

группа № 1

Разработчик программы:
Мельник Эльвира Эдуардовна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Направленность программы: художественная.

Уровень освоения: базовый.

Нормативно-правовые документы: программа написана на основе нормативно-правовых документов:

Цель:

Формирование начальных навыков циркового, акробатического, театрального мастерства.

Задачи обучения

1. Воспитательные:

- социально адаптировать детей
- вовлечь в творческий процесс обучения

2. Развивающие:

- физически развить силу, ловкость, выносливость;
- развить музыкальные знания

3. Образовательные:

- Раскрыть творческие способности учащихся
- привить и развить акробатические навыки;
- способствовать овладению хореографическими навыками;
- познакомить с работой на сцене в концертных, спортивных, цирковых формах.

Условия реализации:

Данная программа создана для обучения и развития учащихся от 7-ти до 12-ти лет для мальчиков и девочек.

В коллектив цирковой акробатики принимаются учащиеся на конкурсной основе, имеющие нормостеническое телосложение, эластичность связочного аппарата и не имеющие медицинских противопоказаний.

Коллектив цирковой акробатики формируется из новичков и не требует прохождения дополнительных развивающих программ.

Условия набора. Отбор по антропометрическим данным и состоянию здоровья.

По наполняемости 1 год 15 человек, и может быть дополнена из числа акробатически подготовленных детей.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- получают знания, умения, навыки в рамках овладения мастерством пластики и акробатики.
- увлекаются творческим процессом обучения

Метапредметные результаты

- учащиеся достигнут развития силы, ловкости, выносливости
- получают начальные музыкальные знания

Предметные результаты

- приобретут и разовьют акробатические навыки
- повысят уровень хореографических навыков
- овладеют опытом работы на сцене в концертных, спортивных, цирковых формах

Формой подведения итогов реализации программы являются открытые занятия для родителей.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по	Дата по	Тема занятия	Кол-	Форма
----------	----------------	----------------	---------------------	-------------	--------------

	плану	факту		во часов	контрол я
1.	4 октября		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1 час	Входной
2.	6 октября		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
3.	11 октября		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
4.	13 октября		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
5.	18 октября		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
6.	20 октября		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
7.	25 октября		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
8.	27 октября		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
9.	1 ноября		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
10.	3 ноября		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
11.	8 ноября		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
12.	10 ноября		Адаптированный комплекс физических	1 час	текущий

			упражнений для цирковой акробатики		
13.	15 ноября		Открытый урок	1 час	текущий
14.	17 ноября		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
15.	22 ноября		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
16.	24 ноября		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
17.	29 ноября		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
18.	1 декабря		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
19.	6 декабря		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
20.	8 декабря		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
21.	13 декабря		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
22.	15 декабря		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
23.	20 декабря		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
24.	22 декабря		Адаптированный	1 час	текущий

			комплекс физических упражнений для цирковой акробатики		
25.	27 декабря		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
26.	29 декабря		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
27.	10 января		Повторный инструктаж по технике безопасности. Общефизическая подготовка	1 час	текущий
28.	12 января		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
29.	17 января		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
30.	19 января		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
31.	24 января		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
32.	26 января		Сценическое движение с элементами хореографии.	1 час	текущий
33.	31 января		Общефизическая подготовка	1 час	текущий
34.	2 февраля		Освоение базовых	1 час	входящий

			элементов акробатики		
35.	7 февраля		Общefизическая подготовка	1 час	текущий
36.	9 февраля		Сценическое движение с элементами хореографии.	1 час	текущий
37.	14 февраля		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
38.	16 февраля		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
39.	21 февраля		Общefизическая подготовка	1 час	текущий
40.	28 февраля		Сценическое движение с элементами хореографии.	1 час	текущий
41.	2 марта		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
42.	7 марта		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
43.	9 марта		Общefизическая подготовка	1 час	текущий
44.	14 марта		Сценическое движение с элементами хореографии.	1 час	текущий
45.	16 марта		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий

46.	21 марта		Общefизическая подготовка	1 час	текущий
47.	23 марта		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
48.	28 марта		Сценическое движение с элементами хореографии.	1 час	текущий
49.	30 марта		Общefизическая подготовка	1 час	текущий
50.	1 апреля		Сценическое движение с элементами хореографии.	1 час	текущий
51.	4 апреля		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
52.	6		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
53.	11		Общefизическая подготовка	1 час	текущий
54.	13		Сценическое движение с элементами хореографии.	1 час	текущий
55.	18		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
56.	20		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
57.	25		Общefизическая	1 час	текущий

			подготовка		
58.	27		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
59.	4		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
60.	11		Открытое занятие	1 час	текущий
61.	16		Общefизическая подготовка	1 час	текущий
62.	18		Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики	1 час	текущий
63.	23		Освоение базовых элементов акробатики	1 час	текущий
64.	25		Общefизическая подготовка	1 час	текущий

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: В начале обучения ознакомить учащихся с правилами поведения в учреждении и техникой безопасности.

2. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: общая физическая подготовка обеспечивает полноценно физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Практика: выполнить упражнения в игровой форме на развитие мышц ног: бег, прыжки, приседания.

3. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: общеразвивающие упражнения - движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

Практика: выполнить упражнения в игровой форме на развитие мышц спины, плечевого пояса: наклоны, повороты, скручивания.

4. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: для цирковой акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами.

Практика: выполнить упражнения на развитие гибкости: наклоны, повороты, "рыбка", "корзиночка".

5. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: общеразвивающие упражнения .

Практика: выполнить упражнения в игровой форме на растягивание подколенных и паховых связок: "бабочка", "лягушка".

6. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: общеразвивающие упражнения .

Практика: выполнить упражнения в игровой форме на развитие силы ног и рук: прыжки, подскоки, "паучок", "крабик".

7. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения развитие гибкости; растягивание

Практика: выполнить упражнения в игровой форме: "послушные ножки" - наклоны к ноге не сгибая колен, работа стопами, удержание ног в широкой позиции; упражнения на гибкость "рыбка", "тюлень".

8. *Общefизическая подготовка.*

Теория, понятия: упражнения на развитие силы мышц.

Практика: выполнить упражнения в игровой форме, прыжки "кузнечик", прыжки из упора присев вверх; в упоре лёжа повороты поочерёдно каждой рукой наверх.

9. *Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.*

Теория, понятия: упражнения развитие гибкости; растягивание.

Практика: выполнить упражнения в игровой форме: "послушные ножки" - наклоны к ноге не сгибая колен, работа стопами, удержание ног в широкой позиции; упражнения на гибкость "рыбка", "тюлень", "бабочка", "лягушка".

10. *Общefизическая подготовка.*

Теория, понятия: упражнения на развитие пространственной координации

Практика: выполнить упражнения в игровой форме: прыжки на одной-другой ноге, упражнение "ласточка", балансирование на одной ноге; в положении лёжа "группировка" - руки наверх, по команде поджать ноги согнутые в коленях, обхватив каждую ладошкой, подбородок к груди.

11. *Общefизическая подготовка.*

Теория, понятия: упражнения на развитие силы мышц.

Практика: выполнить упражнения в игровой форме, прыжки "кузнечик", прыжки из упора присев вверх; в упоре лёжа повороты поочерёдно каждой рукой наверх. Упражнение: из упора присев прыжок в упор лёжа и обратно.

12. *Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.*

Теория, понятия: упражнения развитие гибкости; растягивание.

Практика: выполнить упражнения на растягивание в шпагат, различные виды наклонов к ноге, поворотов и скручиваний. Упражнения на гибкость "кис-брысь", "кошечка", "рыбка".

13. Открытый урок.

Практика: показать родителям весь комплекс выученных упражнений.

14. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости; растягивание.

Практика: выполнить упражнения "послушные ножки" с наклонами к прямой ноге, складочки- максимально наклониться и лечь на прямые ноги; упражнение "лодочка" - лежа на животе, поднимать над полом прямые руки и ноги, задержаться наверху прогнувшись.

15. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие силы мышц спины и живота.

Практика: выполнить наклоны, повороты, скручивания, далее упражнения "лодочка" на животе для развития силы мышц спины, и на спине, для мышц живота.

16. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости; растягивание

Практика: выполнить упражнения на гибкость - наклоны, повороты, прогибы, упражнения "рыбка", "ваза". Растягивания- различные наклоны к прямой ноге, выпады, полушпагаты, шпагат.

17. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие пространственной координации

Практика: выполнить упражнения в игровой форме : прыжки на одной- другой ноге, упражнение "ласточка", балансирование на одной ноге; в положении лёжа "группировка" - руки вверх, по команде поджать ноги согнутые в коленях, обхватив каждую ладошкой, подбородок к груди.

18. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: мост.

Практика: после разминки и упражнений на развитие гибкости выполнить мостик из положения лёжа: руки согнуть в локтях, поставить ладонями к

плечам, ноги согнуть в коленях; по команде выпрямить руки, поднимая живот вверх, головой тянуться к спине.

19. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости; растягивание.

Практика: выполнить упражнения с наклонами к прямой ноге животом, боком, в середину к полу между прямыми ногами; складочки- максимально наклониться и лечь на прямые ноги; упражнение "лодочка" - лежа на животе, поднимать над полом прямые руки и ноги, задержаться наверху прогнувшись. "Качели" - поочерёдно поднимая то руки, то ноги раскачиваться в положении "лодочка".

20. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие силы мышц.

Практика: выполнить упражнения: прыжки на полупальцах, прыжки из упора присев вверх; в упоре лёжа повороты поочерёдно каждой рукой наверх.

Упражнение: из упора присев прыжок в упор лёжа и обратно.

21. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: стойка на руках.

Практика: выполнить стойку на руках с помощью тренера; стоять не сгибая локтей, пальцы кистей рук раскрыты, спину держать ровно, ноги вместе, с втянутыми коленями и оттянутыми стопами.

22. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: мостик из положения лёжа, стойка на руках со страховкой.

Практика: выполнить упражнения на разогрев мышц; мостик из положения лёжа, стараться короче подойти ногами к рукам; стойка на руках со страховкой, следить за тонусом тела, не расслабляться.

23. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие силы мышц.

Практика: выполнить упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса: планка, поочерёдные подъёмы рук наверх; выпрыгивание из упора присев спиной вверх, ноги сгруппированы.

24. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости; растягивание.

Практика: выполнить упражнения на разогрев мышц спины: сгибания, скручивания, наклоны; стоя на коленях упор на руки, голову держать подбородком вверх, высокий, резкий мах прямой ногой вверх; упражнение "лодочка", раскачивание и перекат на груди - ноги максимально высоко, с захлестом над головой. Полувыпады, "бабочка", "лягушка", поперечный шпагат, продольные шпагаты.

25. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие пространственной координации.

Практика: выполнить повороты вокруг своей оси на 180*, прыжки с поворотом на 90*; упражнения "ласточка" на одной ноге; у опоры боковое равновесие: держась одной рукой, корпус ровно, опорная нога прямая, вторую ногу согнуть, поднять коленом в сторону и, взяв ладонью за пятку выпрямить вверх в сторону. Удерживать равновесие.

26. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: мост с колен

Практика: после разминки и упражнений на развитие гибкости выполнить мостик из положения стоя на коленях: руки на верх, голову поднять и начиная движение от головы, начать прогибаться до полного касания руками пола.

27. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие силы мышц ног и рук. Подкачка.

Практика: выполнить упражнения: прыжки на полупальцах, прыжки из упора присев вверх; в упоре лёжа повороты поочередно каждой рукой наверх.

Упражнение: из упора присев прыжок в упор лёжа и обратно. Выполнить подкачку в парах: один ложится на спину, другой придерживает ноги; руки за головой, поднять корпус в положение сидя, снова лечь, несколько раз.

Поменяться местами. То же самое сделать лёжа на животе.

28. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости; растягивание.

Практика: выполнить упражнения с наклонами к прямой ноге животом, боком, в середину к полу между прямыми ногами; складочки- максимально наклониться и лечь на прямые ноги; упражнение "лодочка" - лежа на животе, поднимать над полом прямые руки и ноги, задержаться наверху прогнувшись. "Качели" - поочерёдно поднимая то руки, то ноги раскачиваться в положении "лодочка". Выполнить перекат на груди - удержание прямых ног над головой, упор на руки вдоль туловища.

29. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: мах в стойку на руках.

Практика: со страховкой тренера выполнить мах прямой ногой в положение стойка на руках. Выполнить самостоятельно упражнение "разножка": руки на полу, бросок прямой ногой в вертикаль, замена ног наверху "ножницами", сход на противоположную ногу.

30. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие силы мышц тела.

Практика: выполнить упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса: планка, поочерёдные подъёмы рук наверх, упражнение "тюлень" - руками идти по полу в упоре лёжа, стопы оттянуты; выпрыгивание из упора присев спиной вверх, ноги сгруппированы. Прыжки: на скакалке, на правой-левой ноге, голенью в отхлест, коленями к груди в группировку.

31. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости; растягивание.

Практика: выполнить упражнения на разогрев мышц спины: сгибания, скручивания, наклоны; стоя на коленях упор на руки, голову держать подбородком вверх, высокий, резкий мах прямой ногой вверх; упражнение "лодочка", раскачивание и перекат на груди - ноги максимально высоко, с

захлестом над головой. Полувыпады, "бабочка", "лягушка", поперечный шпагат, продольные шпагаты; боковая затяжка в положении сидя.

32. Сценическое движение с элементами хореографии.

Теория, понятия: позиции ног в хореографии: первая, вторая.

Практика: выполнить первую позицию: пятки вместе, носки разведены в стороны; корпус ровный подтянут; голову держать ровно, не опускать. Выполнить вторую позицию: ноги на ширину плеч, стопы развернуты, спина прямая, не наклоняться, голову держать ровно.

33. Повторный инструктаж по технике безопасности.

Теория, понятия: правила поведения на уроках акробатики.

Практика: пересказать правила поведения.

34. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: стойка на руках махом.

Практика: выполнить стойку на руках с помощью тренера; в положении стоя вытянуть руки вперёд, сделать мах прямой ногой вертикально вверх, присоединить вторую ногу махом.; стоять не сгибая локтей, пальцы кистей рук раскрыты, спину держать ровно, ноги вместе, с втянутыми коленями и оттянутыми стопами.

35. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие силы мышц.

Практика: выполнить упражнения: прыжки на полупальцах, прыжки из упора присев вверх; в упоре лёжа повороты поочерёдно каждой рукой наверх.

Упражнение: из упора присев прыжок в упор лёжа и обратно. Отжимание от пола: в упоре лёжа, корпус ровный, сгибать локти, касаясь подбородком пола.

36. Сценическое движение с элементами хореографии.

Теория, понятия: позиции рук в хореографии: подготовительная и первая.

Практика: выполнить подготовительную позицию: руки опущены перед собой, ладонями к центру, не касаются тела, немного вынесены вперёд, локти округлены; первая позиция: из подготовительной слегка приподнять округлённые руки, не поднимать выше уровня талии.

37. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости; растягивание.

Практика: выполнить упражнения на разогрев мышц спины: сгибания, скручивания, наклоны; выполнить мост из положения лёжа; выполнить мост с колен, подъём с моста. Растягивание вполувываде на одну ногу; сидя наклоны к правой и левой ноге, удержание корпуса в складочке; шпагаты: продольные и поперечный.

38. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: кувырок вперёд в группировку; кувырок назад в упор присев.

Практика: выполнить кувырок вперёд: из упора присев, не опираясь на голову сделать кувырок вперёд, в момент перекачивания на спину, прижать колени руками в группировку, докатиться до положения на корточках в группировке, не помогать себе подталкиванием рук. Кувырок назад: из упора присев, качнуться вперёд, оттолкнуться руками и быстро переставить их к голове, пальцами к плечам; упираясь на руки совершить перекачивание через голову в положение упор присев.

39. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие пространственной координации.

Практика: выполнить повороты вокруг своей оси на 360°, прыжки с поворотом на 180°; упражнения "ласточка" на одной ноге. Бег спиной вперёд.

40. Сценическое движение с элементами хореографии.

Теория, понятия: закрепить знание позиции ног и рук в хореографии.

Практика: выполнить различные сочетания позиций рук и ног.

41. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости; растягивание.

Практика: выполнить упражнения с наклонами к прямой ноге животом, боком, в середину к полу между прямыми ногами; складочки- максимально

наклониться и лечь на прямые ноги; упражнение "лодочка" - лежа на животе , поднимать над полом прямые руки и ноги, задержаться наверху прогнувшись. "Качели" - поочерёдно поднимая то руки, то ноги раскачиваться в положении "лодочка". Выполнить перекат на груди - удержание прямых ног над головой, упор на руки вдоль туловища.

42. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: мост из положения стоя.

Практика: выполнить упражнения на разогрев мышц: наклоны, повороты, скручивания, прогибы. В положении стоя (на матах)ноги на ширине плеч, руки вверх; закрепить мышцы живота и бедёр, колени не сгибать; поднять голову наверх и начать постепенно прогибаться от плечевого пояса, заглядывая головой всё дальше назад; колени немного начать сгибать только при достаточном прогибе; плавно опустить руки на мат.

43. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на ловкость, быстроту реакции, скоростные навыки.

Практика: выполнить различные виды бега: с ускорением, замедлением, резким стартом; челночный бег. Прыжки на оценку высоты с места на пальцах; прыжки из упора присев руками наверх; прыжки вверх-назад с вымахиванием рук снизу вверх.

44. Сценическое движение с элементами хореографии.

Теория, понятия: разучивание поклона.

Практика: выполнить поклон, девочки: руки слегка в стороны, из положения первой позиции ног, шаг в сторону одной ногой, вторая скрестно шаг на полупальцы за первую ногу; лёгкий полуприсед, поклон головой. Мальчики: руки вдоль туловища, ноги в первой позиции, шаг в сторону одной ногой, вторую приставить к первой, поклон головой.

45. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: повторение: выполнение всех выученных акробатических элементов.

Практика: выполнить предварительно разогрев мышцы: шпагаты, мостики; стойки на руках, кувырки.

46. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие силы, подкачка на все группы мышц.

Практика: выполнить упражнения на развитие силы мышц ног: в положении стоя, руки на поясе, подняться на полупальцы, опуститься на пятки, повторять; приседания: из положения стоя, полуприсед, пятки от пола не отрывать, руки вперёд; выпрыгивания из упора присев вверх. выполнить упражнения на развитие силы мышц рук: отжимание от пола; упражнение в паре "тачка": один в упоре лёжа, второй берёт его за ноги, первый идет четыре шага на руках, опускается на локти четыре шага на локтях; чередовать.

47. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: кувырок вперёд в группировку; кувырок назад в упор присев. Мост из положения стоя, подъём с моста.

Практика: выполнить кувырки вперёд в группировку; кувырки назад в упор присев. Выполнить мост из положения стоя, затем в положении мост, упираясь ногами в пол, выпрямляя колени, качнуть себя на руки и, оттолкнувшись руками от пола, напрячь мышцы живота и ног, поднимать туловище в положение стоя.

48. Сценическое движение с элементами хореографии.

Теория, понятия: позиции ног третья, и рук вторая и третья.

Практика: выучить третью позицию ног: правая нога выворотной, левую приставить пяткой к середине правой стопы, также выворотной. Выучить позиции рук: вторая позиция - руки в стороны, ладонями вниз; третья позиция - руки округлённые локтями в стороны, поднять над головой, ладони внутрь.

49. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие прыжковых навыков. Вальсет.

Практика: выполнить различные виды бега: на ускорение, на стартовый рывок; челночный бег. Выполнить простые прыжки, подскоки на правой левой ноге. Вальсет: ноги вместе, шаг вперёд произвольной ногой, подскок. Руки при выполнении упражнения при подскоке резко выбрасывать вверх.

50. Сценическое движение с элементами хореографии.

Теория, понятия: приставной шаг. Подводящее упражнение к шагу галопа.

Практика: выполнить: правая нога впереди, руки на поясе; скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу, левая - сзади на носке; скользящим движением по полу приставить левую в исходное положение.

51. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости.

Практика: выполнить упражнения с наклонами к прямой ноге животом, боком, в середину к полу между прямыми ногами; складочки- максимально наклониться и лечь на прямые ноги; упражнение "лодочка" - лежа на животе, поднимать над полом прямые руки и ноги, задержаться наверху прогнувшись. "Качели" - поочередно поднимая то руки, то ноги раскачиваться в положении "лодочка". Выполнить перекат на груди с удержанием прямых ног над головой, упор на руки вдоль туловища.

Прогнуться положить ноги над головой, согнув колени поставить стопы на пол рядом с головой.

52. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: кувырок назад через плечо в полушпагат.

Практика: из положения сидя, ноги вместе, качнуться вперёд и перекатиться на спину, выбранную ногу согнуть в колене и перекинуть через одноименное плечо до полного касания коленом пола; вторую ногу не сгибая перенести дальше скольжением пальцами по полу; перевернуться через плечо, сесть в полушпагат.

53. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на ловкость, быстроту реакции, скоростные навыки. Подкачка на все группы мышц.

Практика: выполнить различные виды бега: с ускорением, замедлением, резким стартом; челночный бег. Прыжки на оценку высоты с места на пальцах; прыжки из упора присев руками наверх; прыжки вверх-назад с вымахиванием рук снизу вверх. Выполнить упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища.

54. Сценическое движение с элементами хореографии.

Теория, понятия: шаг галопа.

Практика: выполнить приставные шаги в ускоряющем темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги; шаг начинается с одной ноги, а приземление происходит на другую ногу. Туловище вперед не наклоняется, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять.

55. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости. Перекат на груди, "мексиканка".

Практика: выполнить упражнения на разогрев всех групп мышц, на растягивание: наклоны, прогибы, скручивания, выполнить упражнение мост. Перекат на груди, мексиканка: встать на колени, раскрыть руки вниз-в стороны; прогнуться и совершить перекат на грудь с подъёмом обеих ног над головой; удерживать ровные ноги вместе, вывести их в положение параллельно пола. Удерживать равновесие.

56. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: стойка на лопатках, "свечка".

Практика: выполнить подводящие упражнения в положении лёжа на спине, подъём и ног за голову. Ноги согнуть в коленях и положить за головой, выведя спину вертикально; опереться локтями в пол, поставив ладони на спину. Из этого положения выпрямить ноги наверх, колени втянуты, стопы оттянуты, ноги вместе. Удерживать положение прямой линии от лопаток и до стопы, бедра поджаты.

57. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие силы всех групп мышц.

Практика: выполнить упражнения на развитие силы ног, толчковые качества: на полупальцах, прыжки из упора присев вверх; приседание в полуприсед; подъём на полупальцы и опускание на пятку. Выполнить упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса: в упоре лёжа повороты поочерёдно каждой рукой наверх. Выполнить упражнение: из упора присев прыжок в упор лёжа и обратно. Отжимание от пола: в упоре лёжа, корпус ровный, сгибать локти, касаясь подбородком пола.

58. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: переворот в мост.

Практика: выполнить качественно разминку на все группы мышц, на гибкость. Выполнить переворот : встать на руки, в момент вертикального положения в стойке руках, прогнуться в спине, потянувшись головой вверх, слегка сгибать ноги в коленях и мягко поставить их в положение мост. Встать с моста.

59. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости; растягивание.

Практика: выполнить упражнения с наклонами к прямой ноге животом, боком, в середину к полу между прямыми ногами; складочки- максимально наклониться и лечь на прямые ноги; упражнение "лодочка" - лежа на животе , поднимать над полом прямые руки и ноги, задержаться наверху прогнувшись. "Качели" - поочерёдно поднимая то руки, то ноги раскачиваться в положении "лодочка". Выполнить перекат на груди - удержание прямых ног над головой, упор на руки вдоль туловища.

60. Открытый урок.

Практика: оказать родителям весь комплекс разученных упражнений.

61. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на ловкость, быстроту реакции, скоростные навыки. Подкачка на все группы мышц.

Практика: выполнить различные виды бега: с ускорением, замедлением, резким стартом; челночный бег. Прыжки на оценку высоты с места на

пальцах; прыжки из упора присев руками наверх; прыжки вверх-назад с вымахиванием рук снизу вверх. Выполнить упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища.

62. Адаптированный комплекс физических упражнений для цирковой акробатики.

Теория, понятия: упражнения на развитие гибкости; растягивание.

Практика: выполнить упражнения на разогрев мышц спины: сгибания, скручивания, наклоны; стоя на коленях упор на руки, голову держать подбородком вверх, высокий, резкий мах прямой ногой вверх; упражнение "лодочка", раскачивание и перекат на груди - ноги максимально высоко, с захлестом над головой. Полувыпады, "бабочка", "лягушка", поперечный шпагат, продольные шпагаты; боковая затяжка в положении сидя.

63. Освоение базовых элементов акробатики.

Теория, понятия: колесо.

Практика: выполнить колесо: по направлению движения вперёд, сделать шаг опорной, выбранной ногой; руки: одноименную вытянуть вперёд, вторая вверх; потянуться руками вперёд к полу, ставя сначала одну, затем вторую руку чётко по одной линии перед ногами; одновременно сделать мощный бросок маховой ногой в вертикаль и дальше по дуге 180° до приземления, толчковая нога делает бросок и, выпрямляясь выходит вертикально и так же по дуге в 180° перелетает на другую сторону и вслед за маховой приземляется чётко на одну линию.

64. Общефизическая подготовка.

Теория, понятия: упражнения на развитие силы мышц. Зачёт.

Практика: выполнить упражнения: прыжки на полупальцах, прыжки из упора присев вверх; в упоре лёжа повороты поочерёдно каждой рукой наверх.

Упражнение: из упора присев прыжок в упор лёжа и обратно. Отжимание от пола: в упоре лёжа, корпус ровный, сгибать локти, касаясь подбородком пола. Зачёт.