

Учебный план программы «Цирковое искусство»

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие		1		
2	Акробатика Скакалка	48	2	46	зачет
3	Упражнения с мячом	47	1	46	зачет
4	Упражнения с обручем	48	1	47	зачет
	Всего часов	144	5	139	

Содержание обучения

1. Вводные занятия включают в себя: знакомство, теорию по технике безопасности на уроках, беседы о правилах дорожного движения, о безопасности в общественном транспорте, о культуре поведения в общественных местах, знакомство с предметами.

2. Акробатика. Скакалка

Теория: объяснение и показ техники выполнения элементов.

Практика:

- * строевая подготовка (построения в шеренгу, колонной, в круг, в шахматном порядке);
- * ходьба на носках, на пятках, змейкой;
- * разнообразный бег;
- * прыжки на двух ногах, на одной ноге (на правой и левой поочередно);
- * выпады;
- * упоры (присев, лежа);
- * группировка, перекаты в группировке;
- * стойка на лопатках «березка»;
- * «мостик» из положения лежа на спине;
- * «корзиночка»;
- * кувырок «назад», «вперед», «боком».

Теория: объяснение и показ выполнения упражнений со скакалкой.

Практика:

- * «солнышко» вперед, назад правой рукой;
- * «солнышко» вперед, назад левой рукой;
- * прыжки через скакалку, вращая скакалку вперед;

- * прыжки через большую скакалку (учимся вбегать, прыгать и выбегать из большой скакалки);

Зачетные требования:

Умение выполнять базовые элементы по акробатике.

Умение прыгать через скакалку.

3. Упражнения с мячом:

Теория: объяснение и показ выполнения упражнений с мячом.

Практика:

- * перекат мяча по рукам (ладошки – грудь, и обратно)
- * бросок мяча вверх, поймать мяч;
- * удар мяча об пол, поймать мяч;
- * ведение мяча правой рукой;
- * ведение мяча левой рукой;
- * ведение мяча поочередно правой и левой рукой;
- * бросок мяча в паре;
- * прокатка мяча по полу в паре сидя;
- * броски мяча в паре, сидя;
- * удар мяча об пол в паре;
- * прыжки зажав мяч ногами;
- * разнообразные, развивающие упражнения с мячом.

Зачетные требования:

Умение выполнять базовые упражнения с мячом.

4. Упражнения с обручем:

Теория: правильная постановка рук и тела, объяснение и показ техники вращения обручей.

Практика:

- * вращение обруча на правой руке (положение руки в сторону);
- * вращение обруча на левой руке (положение руки в сторону);
- * вращение обруча на правой руке (положение руки вперед);
- * вращение обруча на левой руке (положение руки вперед);
- * передача обруча из одной руки в другую вокруг тела;
- * лазание через обруч;
- * «восьмерка» обручем правой рукой;
- * «восьмерка» обручем левой рукой;
- * прыжки через обруч на двух ногах (обруч опускается вперед);
- * вращение обруча на шее;
- * вращение двух обручей одновременно на левой и правой руке;
- * разнообразные, развивающие упражнения с обручем.