

Согласовано
« 09 » 09 2025 года
зав. отдела ПОУ _____
/Н.В. Баннова/

**Календарно-тематическое планирование
на 2025 - 2026 учебный год по программе «Кручу - верчу»
педагог Генюш А.Д. Группа № 25044, 1-й год обучения**

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Количество часов
	планируемая	фактическая		
1	10.09.2025		Вводное занятие. Рассказ о цирковом искусстве, история, особенности. ТБ на занятиях спортивной направленности.	1
2	13.09.2025		ОФП. Зарядка. Знакомство с упражнениями на укрепление мышц рук. Ориентировка на себе.	1
3	17.09.2025		ОФП. Зарядка. Знакомство с упражнениями на укрепление мышц ног. Развитие координационных способностей.	1
4	20.09.2025		ОФП. Зарядка. Знакомство с упражнениями на укрепление мышц плечевого пояса, шеи, спины.	1
5	24.09.2025		ОФП. Выполнение упражнений «Пингвины-балерины», «Фламинго».	1
6	27.09.2025		ОФП. Выполнение упражнения «Часики» руками и ногами.	1
7	01.10.2025		ОФП. Выполнение упражнений «Бревнышки», «лодочки».	1
8	04.10.2025		ОФП. Выполнение упражнения «Паучки» вперед ногами/вперед головой.	1
9	08.10.2025		ОФП. Выполнение упражнения «Рыбки».	1
10	11.10.2025		ОФП. Укрепление мышц пресса. Выполнение упражнения "Велосипед", "Ножницы", "Шарик катится".	1
11	15.10.2025		Акробатика. Техника безопасности при занятиях акробатикой.	1
12	18.10.2025		Акробатика. Выполнение прыжков в длину и высоту.	1
13	22.10.2025		Акробатика. Прыжки через небольшие препятствия.	1
14	25.10.2025		Акробатика. Изучение боковых перекатов.	1
15	29.10.2025		Акробатика. Отработка боковых перекатов.	1
16	01.11.2025		Акробатика. Изучение техники кувырков вперед.	1

17	05.11.2025		Акробатика. Отработка кувырков вперед.	1
18	08.11.2025		Акробатика. Отработка кувырков вперед.	1
19	12.11.2025		Контрольное занятие. Эстафета. Повторение изученных элементов.	1
20	15.11.2025		Гимнастика. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе и приседа, обычным шагом.	1
21	19.11.2025		Гимнастика. Бег на носках, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, широким шагом.	1
22	22.11.2025		Гимнастика. Прыжки вверх, в глубину (спрыгивание), в длину с места, в высоту с прямого разбега.	1
23	26.11.2025		Гимнастика. Развитие гибкости и знакомство с упражнениями «кошечка» и «собачка».	1
24	29.11.2025		Гимнастика. Развитие гибкости и знакомство с элементами «складка», «разножка», «рыбка».	1
25	03.12.2025		Гимнастика. Отработка элементов "складка", "разножка", "рыбка", "кошечка", собачка".	1
26	06.12.2025		Гимнастика. Упражнения на равновесие: "ласточка", "аист", "цапля".	1
27	10.12.2025		Гимнастика. Игровые упражнения на равновесие при ходьбе «Тропинка», «С кочки на кочку», «Носик – пятка».	1
28	13.12.2025		Гимнастика. Игровые упражнения на равновесие при ходьбе «Воздушные гимнасты», «Канатоходец», «Переправа через реку».	1
29	17.12.2025		Контрольное занятие. Показательное выступление для родителей	1
30	20.12.2025		Цирковые тарелочки. Жонглирование. Реквизит для жонглирования. Виды жонглирования. Техника безопасности при работе с тарелочками.	1
31	24.12.2025		Цирковые тарелочки. Изучение техники кручения тарелочки (простой способ).	1
32	27.12.2025		Цирковые тарелочки. Изучение техники кручения тарелочки (сложный способ).	1
33	10.01.2026		Цирковые тарелочки. Отработка техники кручения тарелочек.	1
34	14.01.2026		Цирковые тарелочки. Выполнение и отработка передачи тарелочки.	1

35	17.01.2026		Цирковые тарелочки. Выполнение выпадов и баланса с крутящейся тарелочкой.	1
36	21.01.2026		Цирковые тарелочки. Отработка выпадов и баланса с крутящейся тарелочкой.	1
37	24.01.2026		Цирковые тарелочки. Выполнение элементов «березка», «рыбка» с тарелочкой.	1
38	28.01.2026		Хула-хупы. История хула-хупа. Правила работы с хула-хупом. Техника безопасности при работе с хула-хупом.	1
39	31.01.2026		Хула-хупы. Изучение техники вращения хула-хупа (на руке, на талии).	1
40	04.02.2026		Хула-хупы. Отработка техники вращения хула-хупа (на руке, на талии).	1
41	07.02.2026		Хула-хупы. Обруч над головой.	1
42	11.02.2026		Хула-хупы. Изучение элементов «бабочка», «вертолетик».	1
43	14.02.2026		Хула-хупы. Отработка элементов «бабочка», «вертолетик».	1
44	18.02.2026		Хула-хупы. Изучение элемента «восьмерка».	1
45	21.02.2026		Хула-хупы. Выполнение элемента «подброс-поймать».	1
46	25.02.2026		Хула-хупы. Выполнение прокатов с хула-хупом.	1
47	28.02.2026		Гимнастические ленты. История гимнастической ленты с палочкой. Техника безопасности при работе с гимнастическими лентами.	1
48	04.03.2026		Гимнастические ленты. Изучение элемента «топорик».	1
49	07.03.2026		Гимнастические ленты. Отработка элемента «топорик».	1
50	11.03.2026		Гимнастические ленты. Изучение элементов «круги».	1
51	14.03.2026		Гимнастические ленты. Отработка элементов «круги».	1
52	18.03.2026		Гимнастические ленты. Изучение видов «восьмерок» с лентами.	1
53	21.03.2026		Гимнастические ленты. Отработка «восьмерок» с лентами.	1
54	25.03.2026		Гимнастические ленты. Выполнение элементов «взмах – змейка».	1
55	28.03.2026		Гимнастические ленты. Выполнение элементов «Круг малый», «Круг большой».	1

56	01.04.2026		Постановочная деятельность. Цирковой номер, костюмы, музыкальное сопровождение.	1
57	04.04.2026		Постановочная деятельность. Репетиция технической составляющей номера/номеров	1
58	08.04.2026		Постановочная деятельность. Музыкальная репетиция номера/номеров.	1
59	11.04.2026		Постановочная деятельность. Генеральная репетиция, подготовка к выступлению	1
60	15.04.2026		Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей.	1
			ИТОГО:	60