

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

**Календарно-тематическое планирование
на 2025 - 2026 учебный год по программе «Цирковая арена»
педагог Ларин М.В. Группа № 25045, 1-й год обучения**

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Количество часов
	планируемая	фактическая		
1	10.09.2025		Вводное занятие. Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика.	1
2	15.09.2025		ОФП. Различные виды шагов, бега, прыжков.	1
3	17.09.2025		ОФП. Обучение движениям на координацию и ориентацию в пространстве.	1
4	22.09.2025		ОФП. Обучение движениям на координацию и ориентацию в пространстве.	1
5	24.09.2025		ОФП. Формирование навыков разминки корпуса. Виды прыжков и шагов.	1
6	29.09.2025		ОФП. Формирование навыков разминки корпуса. Виды прыжков и шагов.	1
7	01.10.2025		ОФП. Выполнение движений для координации движений ног. Прыжки на одной ноге. Поджатый прыжок.	1
8	06.10.2025		ОФП. Выполнение движений для координации движений ног. Прыжки на одной ноге. Поджатый прыжок.	1
9	08.10.2025		ОФП. Выполнение движений для силы ног. Прыжки на двух ногах.	1
10	13.10.2025		ОФП. Выполнение движений для силы ног. Прыжки на двух ногах.	1
11	15.10.2025		ОФП. Формирование навыков разминки корпуса. Виды прыжков и шагов.	1
12	20.10.2025		ОФП. Выполнение движений для координации движений ног. Прыжки на одной ноге. Поджатый прыжок.	1
13	22.10.2025		ОФП. Выполнение движений для координации движений ног. Прыжки на одной ноге. Поджатый прыжок.	1
14	27.10.2025		ОФП. Выполнение движений для силы ног. Прыжки на двух ногах.	1
15	29.10.2025		ОФП. Выполнение движений для силы ног. Прыжки на двух ногах.	1
16	03.11.2025		ОФП. Разучивание движений на растяжение мышц ног.	1

17	05.11.2025		ОФП. Разучивание движений на растяжение мышц ног.	1
18	10.11.2025		ОФП. Правила растяжки спины.	1
19	12.11.2025		ОФП. Развитие гибкости позвоночника.	1
20	17.11.2025		ОФП. Выполнение упражнений на формирование осанки.	1
21	19.11.2025		Основы жонглирования. Правила постановки корпуса при жонглировании.	1
22	24.11.2025		Основы жонглирования. Баланс мяча на: ладони, тыльной стороне ладони, сгибе локтя, локте, на ноге, шее, спине, животе (без движения) и с движением.	1
23	26.11.2025		Основы жонглирования. Баланс мяча на: ладони, тыльной стороне ладони, сгибе локтя,	1
24	01.12.2025		Основы жонглирования. Отработка подбросов вверх. Подброс одного мячика по оси с одной руки в другую.	1
25	03.12.2025		Основы жонглирования. Отработка подбросов вверх. Подброс одного мячика по оси с одной руки в другую.	1
26	08.12.2025		Основы жонглирования. Жонглирование кольцами.	1
27	10.12.2025		Основы жонглирования. Жонглирование кольцами.	1
28	15.12.2025		Основы жонглирования. Жонглирование булавами.	1
29	17.12.2025		Контрольное занятие.	1
30	22.12.2025		Основы жонглирования. Жонглирование булавами.	1
31	24.12.2025		Основы жонглирования. Парные и групповые перекидки.	1
32	12.01.2026		Основы жонглирования. Парные и групповые перекидки.	1
33	14.01.2026		Основы жонглирования. Отработка подбросов из руки в руку. Ловля мяча, кольца, булавы (работа в парах).	1
34	19.01.2026		Основы жонглирования. Отработка подбросов из руки в руку. Ловля мяча, кольца, булавы (работа в парах).	1
35	21.01.2026		Основы жонглирования. Подброс одного мячика вверх с хлопком и без хлопка.	1
36	26.01.2026		Основы жонглирования. Подброс одного мячика вверх с хлопком и без хлопка.	1
37	28.01.2026		ОФП. Техника выполнения упражнения паучок, рыбка.	1

38	02.02.2026		ОФП. Выполнение упражнения разножки.	1
39	04.02.2026		ОФП. Выполнение упражнения разножки.	1
40	09.02.2026		ОФП. Упражнения на растяжку мышц ног.	1
41	11.02.2026		ОФП. Упражнения на гибкость спины.	1
42	16.02.2026		ОФП. Упражнения на гибкость спины.	1
43	18.02.2026		ОФП. Выполнение движений для силы рук Выполнение силовых движений на шведской стенке.	1
44	25.02.2026		ОФП. Выполнение движений для силы рук Выполнение силовых движений на шведской стенке.	1
45	02.03.2026		ОФП. Растяжка мышц ног Выполнение упражнений для стоп.	1
46	04.03.2026		Основы акробатики. Выполнение упражнения свечка Прыжки с поворотом.	1
47	09.03.2026		Основы акробатики. Выполнение упражнения свечка Прыжки с поворотом.	1
48	11.03.2026		Основы акробатики. Выполнение упражнения «складочка». Упражнение мостик.	1
49	16.03.2026		Основы акробатики. Техника выполнения кувырков Выполнение кувырков вперёд и назад.	1
50	18.03.2026		Основы акробатики. Техника выполнения кувырков Выполнение кувырков вперёд и назад.	1
51	23.03.2026		Основы акробатики. Упражнение группировка Выполнение кувырков назад и вперёд с педагогом	1
52	25.03.2026		Основы акробатики. Упражнение группировка Выполнение кувырков назад и вперёд с педагогом	1
53	30.03.2026		Основы акробатики. Стойка на лопатках, упражнение «берёзка».	1
54	01.04.2026		Основы акробатики. Выполнение упражнений берёзка, лягушка, ползунки.	1
55	06.04.2026		Основы акробатики. Выполнение упражнений берёзка, лягушка, ползунки.	1
56	08.04.2026		Основы акробатики. Выполнение упражнения мостик с положения лёжа и с помощью педагога.	1

57	13.04.2026		Основы акробатики. Выполнение упражнения мостик с положения лёжа и с помощью педагога.	1
58	15.04.2026		Основы акробатики. Стретчинг мышц плеча, спины, рук.	1
59	20.04.2026		Основы акробатики. Равновесия. Упражнения на сохранение определенной позы на одной ноге.	1
60	22.04.2026		Основы акробатики. Равновесия. Упражнения на сохранение определенной позы на одной ноге.	1
61	27.04.2026		Основы акробатики. Растяжка продольного на правую ногу шпагата и на левую ногу шпагата	1
62	29.04.2026		Основы акробатики. Растяжка продольного на правую ногу шпагата и на левую ногу шпагата	1
63	04.05.2026		Основы акробатики. Кувырок назад в полушпагат.	1
64	06.05.2026		ОФП. Махи ногами вперед, в стороны.	1
65	11.05.2026		ОФП. Техника выполнения упражнения отжимание, на пресс, приседания.	1
66	13.05.2026		ОФП. Техника выполнения упражнения отжимание, на пресс, приседания.	1
67	18.05.2026		ОФП. Растяжение мышц ног, полушпагат, шпагаты.	1
68	20.05.2026		ОФП. Растяжение мышц ног, полушпагат, шпагаты.	1
69	25.05.2026		ОФП. Упражнения Лягушка, Рыбка, Мост.	1
70	27.05.2026		ОФП. Прыжки через скакалку	1
71	01.06.2026		ОФП. Прыжки через скакалку	1
72	03.06.2026		Контрольное занятие.	1
				72