Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»
Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете
протокол №3
от 11 июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом №35 от 11 июня 2025 г.
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»
Н.М. Чуклина/_____ /

Чуклина Нина Михайловна
Подписано цифровой подписью: Чуклина Нина Михайловна
Дата: 2025.09.15 14:04:03 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Скиппинг и фитбол»

Срок освоения – 4 года
Возраст обучающихся – 12-18 лет

Разработчик: **Ларин Михаил Викторович**,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа **«Скиппинг и фитбол»** имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для разностороннего развития детей, желающих обучаться цирковому искусству.

Цирковое искусство имеет корни, уходящие в глубокую древность. Цирк является многожанровым искусством. Основополагающими его элементами являются: акробатика, эквилибристика, клоунада-эксцентрика. Все эти дисциплины тесно взаимосвязаны и в тоже время каждая из них обладает своим содержанием.

Скиппинг (от английского слова skipping - многократное перескакивание) - одно из популярных средств двигательной активности, представляющий традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной и несколькими скакалками, которые выполняются как индивидуально, так и в группах.

Фитбол— это волшебный швейцарский мяч. В переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных и игровых занятиях. Фитбол в себя включает одиночные или групповые упражнения в виде прыжков, перекатов, кувырков и переворотов.

ОФП (общая физическая подготовка) – система тестов и упражнений, направленных на развитие силовых, скоростно-силовых и скоростных качеств ребёнка, а также гибкости, растяжки и координации. Все эти качества необходимы ребёнку для выполнения технической стороны разнообразных трюков, на которых строится постановка номеров.

История циркового искусства – дисциплина, которая включает историю возникновения и развития циркового искусства в мире и в России, происхождение жанров и рассказы о выдающихся артистах прошлого и настоящего, оставивших след на страницах цирковой летописи.

Артист цирка, работающий в любом жанре, должен уметь владеть своим телом, иметь хорошую физическую подготовку. Именно этими умениями и навыками овладевают дети, изучая предметы данной программы. Приобретенные знания будут служить основой для дальнейшего профессионального обучения и формирования личности ребёнка.

В настоящее время интерес к цирковому искусству падает, данная программа призвана пробудить этот интерес, повысить уровень художественного образования и физического воспитания. Заложить творческо-созидательный потенциал и основы духовного самосовершенствования, посредством постижения данной программы. В век информационно-технического развития необходимо восполнять нехватку живого общения и целенаправленной физической активности детей. Программа направлена на решение этих проблем. Разнообразность и зрелищность циркового искусства помогают раскрыть индивидуальные способности каждого ребёнка.

Уровень освоения программы – **углублённый**, предполагающий развитие физических способностей детей, пластики, гибкости, баланса, координации, мотивации к творческой деятельности, удовлетворение их познавательных интересов в области циркового искусства, формирование навыков постановки и исполнения циркового номера.

Актуальность данной программы обусловлена целью современного образования, которая заключается в воспитании и развитии гармонично развитой личности ребенка.
Важное направление в развитии личности занимает художественно – эстетическое воспитание. Данная программа закладывает творческо-созидательный потенциал и основы духовного и физического самосовершенствования. В век информационно-технического развития необходимо восполнять нехватку живого общения и целенаправленной физической активности детей. Программа направлена на решение этих проблем.

Разнообразность и зрелищность циркового искусства помогают раскрыть индивидуальные способности каждого ребенка. В настоящее время интерес к цирковому искусству падает, данная программа призвана пробудить этот интерес, повысить уровень художественного образования детей.

Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, приобретение навыков самостоятельной деятельности. В последнее время скиппинг (прыжки на скакалках) заявил о себе как самостоятельный жанр циркового искусства. В программу так же входит гимнастика с фитболом. .

Всем известно о многофункциональности фитбола. Это почти единственный спортивный снаряд, при использовании которого в работу одновременно включаются вестибулярный, двигательный, тактильный и зрительный аппараты. В зависимости от того, какие упражнения выполнять, фитбол может помочь решить многие проблемы организма: укрепить мышцы всего тела, улучшить осанку, избавиться от болей в позвоночнике, развить вестибулярный аппарат и восстановиться после травм.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров».

Педагогическая целесообразность программы связана с направлением образовательного процесса на развитие физических способностей учащихся, на практическое применение навыков циркового искусства, а также с обеспечением возможности концертной практики для каждого учащегося в составе циркового коллектива, что имеет большое воспитательное значение. Участие в цирковом номере воздействует на чувства ребенка, формирует его личностные качества, активизирует как физические, так и умственные способности. Постановка группового циркового номера требует от участников единых усилий, направленных на достижение единого результата. Общие переживания создают благотворную почву для индивидуального развития. Пример товарищей, общее воодушевление, радость исполнения активизирует робких, нерешительных. Все это способствует воспитанию духа коллективизма и товарищества, являясь почвой для формирования дружеских отношений между детьми.

Адресат программы

Данная программа разработана для детей от 12 до 18 лет, желающих обучаться цирковому искусству, без ограничений, независимо от уровня физических способностей.

Срок освоения программы - 4 года.

Объём – 576 часов, по 144 часа на каждый год обучения.

Процесс обучения осуществляется на групповых занятиях.

Занятия проводятся 2 раза в неделю: групповые занятия - 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.3648-20.

Цель - Развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению через овладение основами циркового скиппинга.

Задачи:

Обучающие

- формирование основ знаний, навыков и умений по скиппингу, аэробики, фитболу;
- обучение навыкам координации движений, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;

- обучение выполнению движений по развитию опорно-двигательного аппарата и выработке правильной осанки; развитию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести;
- формирование музыкально-ритмических навыков выразительного движения с предметами – скакалкой и/или мячом в соответствии с различным характером музыки;
- -обучение правил техники безопасности;
- формирование умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

Развивающие

- развитие умения формулировать цели и задачи занятий спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- развитие умения организовывать учебную деятельность с педагогом, индивидуально и в группе;
- -формирование стремления к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

Воспитательные

- воспитание культуры межличностных отношений, культуры общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий в коллективе;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- воспитание ответственного отношения к порученному делу, проявлением осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции;
- воспитание целеустремлённости, выносливости, взаимовыручки.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы - русский.
Форма реализации программы – очная.

Принимаются все желающие, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок физически здоров. Набор детей в группу 1-го года обучения осуществляется на основании результатов входной диагностики физических способностей (просмотр) и предварительного индивидуального собеседования с целью ознакомления с интересами и потребностями детей, выявления мотивов их выбора и характера заинтересованности в занятиях.

Перевод на следующий год обучения производится при условии прохождения промежуточной аттестации.

Наполняемость учебных групп:
1 год обучения – 15 чел.
2 год обучения – 12 чел.
3 год обучения – 10чел.
4 год обучения – 10 чел.

Особенности организации образовательного процесса

Основу студии «Цирковая арена» составляют спортивный зал, реквизит (мячи, обручи, скакалки большие и маленькие), дорожка, маты.

Этапы обучения:

- Знакомство с такими понятиями в цирковом искусстве как скиппинг и фитбол – историей, особенностями;
- Физическая подготовка – мышц рук, ног и спины;
- Освоение основных элементов скиппинга, и фитбола;
- Развитие исполнительского мастерства – постановочная работа над созданием и исполнением циркового номера.

Цирковое искусство представлено в программе как взаимосвязанная работа по трем направлениям: *учебное, практическое и творческое.*
1. Учебное – это обучение простейшим элементам скиппинга и фитбола, формирование у детей хорошей физической подготовки.
2. Практическое предполагает исполнение детьми группового или сольного циркового номера в жанрах скиппинга и фитбола, а также владение своим телом и физическими способностями в повседневной жизни.
3. Творческое – создание циркового номера в разных жанрах, умение перевоплощаться.
Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

Принципы реализации программы:
- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребёнка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является групповая. Программой предусмотрено использование других форм: фронтальной, коллективной. Программа подразумевает проведение открытых занятий два раза в год, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня. Эти мероприятия являются основными способами педагогического наблюдения в целях отслеживания результативности программы. Необходимо вовлекать в процесс дополнительного образования родителей. Они на практике должны видеть, каких результатов добиваются их дети, а также приобретают знания, необходимые для развития их способностей в семье. С этой целью организуются родительские собрания, игровые программы, конкурсы, экскурсии. Данная модель реализуется с целью дополнения учебного процесса, осуществляемого в очной форме.
Структура занятия.
Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – упражнения для укрепления всех мышц тела, для гибкости и растяжки); основная (работа над основными элементами по освоению скиппинга и фитбола); заключительная (закрепление изученных элементов посредством эстафет или непосредственно в работе над постановкой циркового номера).
В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, развитию креативности.
Для повышения общего творческого потенциала учащихся, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в конкурсах всероссийского, районного и городского уровня, организация концертных выступлений, функционирующих в учреждениях дополнительного образования.
Кадровое и материально-техническое обеспечение программы
Кадровое обеспечение:
Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:
- обладает специальным образованием;

- бывший артист цирка;
- владеет навыками и приёмами организации занятий по цирковому искусству и акробатике;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала;
- Наличие гимнастических матов;
- Наличие гимнастических стенок;
- Музыкальный центр;
- Аудио и видеотека;
- Набор спортивного инвентаря: мячей, скакалок, мячей для жонглирования, обручей.

Планируемые результаты.

Личностные:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, свою спортивную одежду;
- проявление бережного отношения к собственному здоровью;
- проявление культуры межличностных отношений, культуры общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий и концертных выступлений;
- навыки соблюдения правил личной гигиены;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- способности управлять своими эмоциями, находить общие решения и разрешать конфликтные ситуации.
- морально-волевые качества: дисциплинированность, ответственность, организованность;
- ценностное отношение к традициям коллектива; ответственное отношение к порученному делу;
- стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- наставничество старших над младшими;
- готовность к профессиональному самоопределению.

Предметные:

- знание элементарных понятий по скиппингу, фитболу;
- владение умениями базовых движений с предметами – скакалкой и/или мячом;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
- знание основных правил техники безопасности на спортивных занятиях.
- обучение технике исполнения основных упражнений: скиппинг (изучение классических прыжков: вперёд, назад, вокруг себя, бегом, на месте, руки скрестно; фитбол (изучение соединений базовых движений в связку, упражнения на балансировку, подвижные игры на фитболах, прыжки на фитболах через скакалку);
- начальное развитие музыкального слуха и музыкально-ритмических навыков выразительного движения с предметами – скакалкой и/или мячом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, приобретение навыков координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- улучшение скоростно-силовых качеств с предметами (фитболом, скакалкой); гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести, растяжки;

- владение технике исполнения сложно-групповых упражнений по скиппингу, фитболу;
- прогрессирующее улучшение адаптационных возможностей и работоспособности детского организма;
- готовность к самостоятельному выбору жанра и стиля циркового номера, исполняемых трюков.

Метапредметные:

- способность понимать и принимать учебные цели;
- умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками;
- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.
- понимание здоровья как средства организации здорового образа жизни;
- добросовестное выполнение учебных заданий и стремление осваивать новые навыки;
- умение планировать свою учебною деятельность
- формирование и развитие компетентности в области ИКТ
- умение вести диалог; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- уважительное отношение к окружающим; культура взаимодействия, толерантность;
- аналитическое отношение к своей деятельности; способность к самоанализу.

Учебный план

1-й год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Знакомство с предметом. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Анкетирование
2	ОФП	18	2	16	
3	Скиппинг	40	2	38	Контрольные упражнения Зачет.
4	Фитбол	32	2	30	Контрольные упражнения Зачёт.
5	История циркового искусства	14	14	-	Обсуждение, опрос
6	Постановочная деятельность. Контрольные и итоговые занятия.	38	6	32	Праздничное мероприятие Концерт
	Итого	**144**	**28**	**116**	

2-й год обучения

№	Название темы	Количество часов	

		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Обзор программы. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Анкетирование, беседа
2	Скипинг	72	2	70	Контрольные упражнения Зачет.
3	Фитбол	28	2	26	Контрольные упражнения Зачет.
4	ОФП	18	2	16	Контрольные упражнения Зачет.
5	История циркового искусства	4	4		Опрос
6	Постановочная деятельность. Контрольные и итоговые занятия.	20	2	18	Праздничное мероприятие Концерт
	Итого	**144**	**14**	**130**	

3-й год обучения

№	Название темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие Обзор программы. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Анкетирование
2	Скиппинг	58	4	54	Контрольные упражнения Зачет.
3	Фитбол	42	4	38	Контрольные упражнения Зачет.
4	ОФП	18	2	16	Контрольные упражнения Зачет.
5	История циркового искусства	4	4	-	Тестирование
6	Постановочная деятельность. Контрольные и итоговые занятия.	20	2	18	Праздничное мероприятие Концерт
	Итого	**144**	**18**	**126**	

4-й год обучения

№	Название темы	Количество часов	

		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие Обзор программы. Инструктажи по ТБ.	2	2	-	Анкетирование Опрос
2	Скиппинг	54	2	52	Контрольные упражнения Зачет.
3	Фитбол	32	2	30	Контрольные упражнения Зачет.
4	ОФП	26	2	24	Контрольные упражнения Зачет.
5	История циркового искусства	2	2		Тестирование, опрос
6	Постановочная деятельность. Контрольные и итоговые занятия.	28	2	26	Праздничное мероприятие Концерт
	Итого	**144**	**12**	**132**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	01.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4	01.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

1-й год обучения

Особенности 1 года обучения

Этот период характеризуется формированием и развитием устойчивого интереса учащихся к цирковому искусству, активной физической подготовкой их в концертной деятельности.

Учебный процесс направлен на ознакомление учащихся с элементарными элементами скиппинга и фитбола и правил разминки перед исполнением трюков. Дети получают первоначальные представления об особенностях циркового искусства; осваивают сначала самые простые упражнения и отрабатывают технику их выполнения, а затем приобретают первые навыки участия в групповых номерах.

Задачи:

Обучающие

- знакомство с элементарными понятиями по скиппингу, фитболу;
- обучение простым движениям своим телом, необходимым для дальнейшего роста по данным дисциплинам;
- обучение базовым движениям с предметами – скакалкой и/или мячом;
- обучение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
- обучение основным правилам техники безопасности на спортивных занятиях.

Развивающие

- развитие умения понимать и принимать учебные цели;
- развитие умения организовывать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками;
- развитие адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Воспитательные

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание аккуратности: содержание в порядке спортивного инвентаря, спортивной одежды;
- воспитание культуры межличностных отношений, культуры общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий в коллективе.

Планируемые результаты первого года обучения

К концу *1-го года обучения* дети будут

Знать/понимать:

- элементарные понятия по скиппингу, фитболу;
- основные правила техники безопасности на спортивных занятиях
- учебные цели;
- бережное отношение к собственному здоровью
- культуру межличностных отношений, культуру общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий.

Уметь:

- простые движения своим телом, необходимые для дальнейшего роста по данным дисциплинам;
- владеть базовыми движениями с предметами – скакалкой и/или мячом;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
- организовывать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками;

Содержание обучения

1 Раздел. Вводный.

1.1. Вводное занятие. Знакомство с предметом. Инструктаж по ТБ.

Теория. Обзор программы. Расписание занятий. Знакомство с детьми. Правила поведения на занятиях и в учреждении. Вводный и повторный инструктажи по ТБ в течении года.

1.2. Общая физическая подготовка

Теория: Техника безопасности на занятиях спортивной направленности.

Практика: различные комплексы упражнений на все группы мышц.

2 Раздел. Скиппинг

2.1.Техника безопасности на занятиях по скиппингу

Теория: Инструктаж по технике безопасности при прыжках на скакалке.

2.2. Знакомство со скиппингом

Теория: История развития скиппинга, понятие «здоровый образ жизни», дыхательная гимнастика при прыжках, режим дня и питания, польза двигательной активности, просмотр различных видео выступлений по скиппингу.

Практика: Обучение работе со скакалкой, комплексы упражнений со скакалкой на разные группы мышц, комплекс упражнений для прыгучести, разучивание элементарных прыжков в маленькой скакалке.

2.3. Освоение сложных прыжков

Теория: техника выполнения сложных прыжков.

Практика: Заход и выход в большую скакалку, прыжки на двух ногах и с поворотом на 90 градусов в большой скакалке.

3 Раздел. Фитбол

3.1.Техника безопасности по работе с фитболом

Теория: Инструктаж по технике безопасности при работе с фитболом

3.2. Знакомство с фитболом

Теория: История развития фитбола. Видео занятия, просмотр цирковых номеров с фитболом, рассказ об упражнениях на растяжку.

Практика: Прыжки на фитболе и элементарные упражнения с фитболом. Упражнения на баланс **-** перекаты на мяче лежа на животе, ногами касаемся пола и слегка отталкиваемся от пола. Переворачиваемся и так же на спине делаем перекаты. Подбросы и ловля мяча, развитие и координация рук, отбивание от пола и ловля, повороты с большими мячами, прыжки с фитболами, растяжка, игры с мячами, соревнования.

4 Раздел. История циркового искусства

Теория: история цирков в Москве и Санкт-Петербурге, презентации по истории развития цирка в стране

5 Раздел. Постановочная деятельность.

Постановка и репетиция номеров.

Сюжетный номер представляет собой простейшее драматургическое построение, оправдывающее как присутствие определенных персонажей с определенными отношениями между собой, так и пользование определенным бытовым оправданным реквизитом.

Сюжетное построение в цирковом номере решает образные и композиционные задачи в постановочных приёмах.

Теория:

1.Выбор циркового жанра (скиппинг, фитбол)

2. Выбор исполнителей номера:

а) количество участников;

б) уровень подготовки выступающих;

г) распределение ролей для участия в номере.

3. Название номера.

4. Продолжительность номера.

5. Уровень сложности выполнения программы.

Практика: участие в групповых номерах. Участие детей в конкурсах, фестивалях и праздничных концертах города и района, в концертах для родителей. Постановка и

репетиция номеров с использованием начальных навыков по скиппингу и фитболу совместно с танцевальными движениями.

5 Раздел: Контрольные и итоговые занятия.

Контрольные занятия представляют собой выполнение на оценку по пятибалльной системе изученных элементов и упражнений, а также в форме отчетного концерта для родителей.

Итоговое занятие проводится в конце учебного года. Подведение итогов прошедшего года обучения. Беседа-диалог по пройденному материалу. Награждение лучших детей подарками.

Календарно-тематическое планирование Согласовано
На 2023-2024 учебный год _____(дата)
По программе «Скиппинг и фитбол», студия зав. отделом_____
«Цирковая арена»
Педагог
1-й год обучения, группа №

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Наименование раздела, тема занятия	Кол-во часов
1			**Вводное занятие** Обзор программы и репертуара. Инструктаж по ТБ.	2
2			**ОФП** Формирование навыков разминки	2
3			**ОФП** Комплекс упражнений для укрепления мышц спины	2
4			**ОФП** Комплекс упражнений для рук и на растяжку ног	2
5			**ОФП** Комплекс упражнений на шведской стенке	2
6			**ОФП** Виды прыжков, бега и хотьбы	2
7			**ОФП** Комплекс упражнений на подвижность плечевых суставов, на подвижность голеностопов.	2
8			**ОФП** Комплекс упражнений на фитболе	2
9			**ОФП** Комплекс упражнений со скакалкой	2
10			**ОФП** Веселые старты	2
11			**Скиппинг** История развития скиппинга. Виды	2

			прыжков	
12			**Скиппинг** Обучение захода в маленькую скакалку. Вращение скакалки вперед –назад	2
13			**Скиппинг** Перешагивания через скакалку	2
14			**Скиппинг** Прыжки через скакалку на месте	2
15			**Скиппинг** Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку	2
16			**Скиппинг** Прыжки на двух ногах через скакалку назад	2
17			**Скиппинг** Прыжки скрестно	2
18			**Скиппинг** Выполнение прыжков на двух ногах, с бегом в маленькой скакалке.	2
19			**Скиппинг** Прыжки с ноги на ногу	2
20			**Скиппинг** Упражнения для прыгучести	2
21			**Скиппинг** Прыжки на одной ноге	2
22			**Скиппинг** Знакомство и отработка упражнения «колесо»	2
23			**Скиппинг** Прыжки с высоким подниманием колена	2
24			**Скиппинг** Прыжки «ноги врозь»	2
25			**Скиппинг** Прыжки с переменой ног	2
26			**Скиппинг** Прыжки через скакалку в стороны (поочерёдно прыгать вправо и влево).	2
27			**Скиппинг** Прыжки в продвижением назад	2
28			**Скиппинг** Бег с вращением скакалки вперёд	2
29			**Скиппинг** Прыжки в большой скакалке с центра	2
30			**Скиппинг** Правила захода и выхода в большую скакалку	2
31			**Контрольные и итоговые занятия** Контрольное занятие по Видам прыжков за первое полугодие	2
32			**Фитбол**	2

			История развития фитбола. Техника безопасности при работе с фитболом	
33			**Фитбол** Упражнения на баланс: правильно сидеть и покачиваться	2
34			**Фитбол** Пружинистые покачивания на фитболе	2
35			**Фитбол** Базовые шаги с фитболом	2
36			**Фитбол** Упражнения для укрепления мышц спины с фитболом	2
37			**Фитбол** Ведение фитбола с ударами об пол	2
38			**Фитбол** Махи через фитбол, прыжки	2
39			**Фитбол** Прыжки на фитболе	2
40			**Фитбол** Прыжки с продвижением на фитболе	2
41			**Фитбол** Прыжки на фитболе через большую скакалку	2
42			**Фитбол** Прыжки на фитболе через большую скакалку	2
43			**Фитбол** Перекаты на фитболе	2
44			**Фитбол** Перекаты на фитболе	2
45			**Фитбол** Элемент «Рыбка» на фитболе с помочью педагога	2
46			**Фитбол** Отработка «рыбки» на фитболе	2
47			**Фитбол** Веселые старты	2
48			**История циркового искусства** Презентация по истории развития циркового искусства	2
49			**История циркового искусства** История советского цирка	2
50			**История циркового искусства** История российского цирка	2
51			**История циркового искусства** История цирка на Фонтанке	2
52			**История циркового искусства** История цирка на Цветном бульваре	2
53			**История циркового искусства** Цирковые династии	2
54			**История циркового искусства**	2

			История циркового училища ГУЦЭИ	
55			**Контрольные и итоговые занятия** Контрольное занятие по фитболу	2
56			**Постановочная деятельность** Работа над концертным репертуаром	2
57			**Постановочная деятельность** Подготовка к концерту: сценарий	2
58			**Постановочная деятельность** Выбор костюмов, грима	2
59			**Постановочная деятельность** Выбор музыкального сопровождения	2
60			**Постановочная деятельность** Подбор прыжков на скакалке и упражнений на фитболе	2
61			**Постановочная деятельность** Выбор реквизита	2
62			**Контрольные и итоговые занятия** Контроль освоения программы первого года обучения	2
63			**Постановочная деятельность** Постановка номера "Шари-вари - скиппинг"	2
64			**Постановочная деятельность** Отработка номера «Шари-вари - скиппинг»	2
65			**Постановочная деятельность** Постановка номера «Акробатический этюд с фитболом»	2
66			**Постановочная деятельность** Репетиция номера «Акробатический этюд с фитболом»	2
67			**Постановочная деятельность** Прогон всех номеров в костюмах	2
68			**Постановочная деятельность** Репетиция всех номеров	2
69			**Контрольные и итоговые занятия** Игровое занятие «Веселая эстафета»	2
70			**Контрольные и итоговые занятия** Закрепление пройдённого теоретического и практического материала за год обучения	2
71			**Постановочная деятельность** Заключительный прогон номеров	2
72			**Контрольные и итоговые занятия** Отчётный концерт для родителей Подведение итогов года	2
			ИТОГО	**144**

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района,	В течение года.

города.	
Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Отчётные концерты	Декабрь. Апрель

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	• Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. • Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Организационные вопросы. • Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. • Итоги учебного года и творческие перспективы.	Сентябрь В течение года Декабрь Май
Совместные мероприятия	• Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. • Отчётные концерты • Посещение отчётного концерта ДЮТЦ.	В течение года Декабрь, Апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	 Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	• Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей. • Групповая консультация • Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. • Индивидуальные консультации по физическому развитию учащихся и результатам их обучения по программе.	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль

2-й год обучения

Второй год обучения предполагает закрепление знаний и умений, полученных ранее, их совершенствование, дальнейшее развитие физической подготовки. На занятиях учащиеся осваивают более сложные элементы скиппинга и фитбола. Особое внимание уделяется отработке технике выполнения ранее пройденных и новых элементов.

Задачи:

Обучающие

- формирование базовых знаний и навыков по изучаемым предметам;
- обучение технике исполнения основных упражнений: скиппинг (изучение классических прыжков: вперёд, назад, вокруг себя, бегом, на месте, руки скрестно;

прыжков парами; фитбол (изучение соединений базовых движений в связку, упражнения на балансировку, подвижные игры на фитболах, прыжки на фитболах через скакалку);

- содействие развитию музыкального слуха и музыкально-ритмических навыков выразительного движения с предметами – скакалкой и/или мячом;
- развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, навыков координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие скоростно-силовых качеств с предметами (фитболом, скакалкой); гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести, растяжки;
- обучение правилам техники безопасности на спортивных занятиях, со спортивным инвентарём и оборудованием.

Развивающие

- формирование понимания здоровья как средства организации здорового образа жизни;
- обучение добросовестному выполнению учебных заданий и стремлению осваивать новые навыки;
- обучение планированию учебной деятельности.

Воспитательные

- воспитание навыков соблюдения правил личной гигиены;
- формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- воспитание способности управлять своими эмоциями, находить общие решения и разрешать конфликты.

Планируемые результаты

К концу 2-го года обучения дети будут

Знать/понимать:

- технику исполнения основных упражнений: скиппинг (классических прыжков: вперёд, назад, вокруг себя, бегом, на месте, руки скрестно; фитбол (соединение базовых движений в связку, упражнения на балансировку, подвижные игры на фитболах, прыжки на фитболах через скакалку);
- базовые навыки по изучаемым предметам;
- музыкально-ритмических навыки выразительного движения с предметами – скакалкой и/или мячом;
- правила техники безопасности на спортивных занятиях, со спортивным инвентарём и оборудованием
- понимать здоровье как средства организации здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих

Уметь:

- базовые навыки координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- управлять скоростно-силовыми качествами с предметами (фитболом, скакалкой); гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести, растяжки;
- добросовестно выполнять учебные задания и стремиться осваивать новые навыки;
- планировать свою учебною деятельность.
- соблюдать правила личной гигиены;
- управлять своими эмоциями, находить общие решения и разрешать конфликтные ситуации.

Содержание программы

1 Раздел. Вводное занятие.

Теория. Рассказ педагога о плане работы на второй год обучения, ознакомление детей со спецификой трюков и упражнений по скиппингу, фитболу. Беседа на тему проведенного лета. Обмен впечатлениями между детьми. Инструктаж по технике безопасности. Входная аттестация

2 Раздел. История циркового искусства

Теория: Изучение творчества знаменитых артистов

3 Раздел. Общая физическая подготовка

Практика: различные комплексы упражнений на все группы мышц.

4 Раздел. Скиппинг

4.1. Сложные прыжки на скакалке

Теория: История развития скиппинга, техника безопасности при прыжках, видео уроки по скиппингу.

Практика: сложные прыжки на скакалке, прыжки на короткой скакалке,

4.2. Прыжки на длинной скакалке

Теория: мастер класс по прыжкам, объяснение разных видов прыжков и прыжков парами.

Практика: сложные прыжки на короткой скакалке, прыжки парами, сложные прыжки парами, прыжки на длинной скакалке парами, с перемещением, используем прыжки скакалка в скакалку.

5 Раздел. Фитбол

Теория: Техника выполнения простых трюков с фитболом.

Практика: Выполнение простых трюков с фитболом таких как рыбка, мостик, неваляша, перекаты, прыжки на фитболе через большую скакалку.

6 Раздел. Подведение итогов. Концертная деятельность.

Теория. Составление программы. Выбор конферансье. Приглашение гостей. Подведение итогов.

Практика. Оформление зала. Концертное выступление. Украшение скакалок.

Календарно-тематическое планирование
На 2023-2024 учебный год
По программе «Скиппинг и фитбол»,
студия «Цирковая арена»
Педагог
2-й год обучения, группа №

Согласовано
_____(дата)
зав. отделом_____

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Наименование раздела, тема занятия	Кол-во часов
1			**Вводное занятие.** Презентация по скиппингу. Инструктаж по ТБ.	2
2			**Скиппинг** История развития скиппинга. Виды прыжков	2
3			**Скиппинг** Обучение работе со скакалкой	2
4			**Скиппинг** Обучение захода в маленькую скакалку. Вращение скакалки вперед –назад.	2
5			**Скиппинг**	2

			Перешагивания через скакалку	
6			**Скиппинг** Прыжки через скакалку на месте	2
7			**Скиппинг** Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку	2
8			**Скиппинг** Прыжки на двух ногах через скакалку вперед	2
9			**Скиппинг** Прыжки на двух ногах через скакалку назад	2
10			**Скиппинг** Прыжки руки скрестно	2
11			**Скиппинг** Прыжки ноги скрестно	2
12			**Скиппинг** Прыжки с продвижением вперед	2
13			**Скиппинг** Прыжки с продвижением назад.	2
14			**Скиппинг** Выполнение прыжков на двух ногах, с бегом в маленькой скакалке	2
15			**Скиппинг** Упражнения со скакалкой для гибкости позвоночника	2
16			**Скиппинг** Упражнения для прыгучасти	2
17			**Скиппинг** Прыжки через скакалку вперед и назад	2
18			**Скиппинг** Прыжки с высоким подниманием колена	2
19			**Скиппинг** Прыжки «ноги врозь»	2
20			**Скиппинг** Прыжки на одной ноге	2
21			**Скиппинг** Прыжки с переменой ног	2
22			**Скиппинг** Прыжки через скакалку в стороны (поочерёдно прыгать вправо и влево).	2
23			**Скиппинг** Прыжки с продвижением назад	2
24			**Скиппинг** Бег с вращением скакалки вперёд	2
25			**Скиппинг** Зачет по видам прыжков	2
26			**Скиппинг** Прыжки в большой скакалке с центра	2
27			**Скиппинг**	2

			Правила захода и выхода в большую скакалку	
28			**Скиппинг** Обучение захода в большую скакалку по диагонали	2
29			**Скиппинг** Обучение выходу из большой скакалки	2
30			**Скиппинг** Обучение пробеганию через длинную скакалку	2
31			**Скиппинг** Зачет по заходу и выходу в большую скакалку, прыжки на месте	2
32			**Скиппинг** Прыжки в высоту в большой скакалке	2
33			**Скиппинг** Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки	2
34			**Скиппинг** Пробегание поточно на каждый оборот скакалки	2
35			**Скиппинг** Пробегание парами, держась за руки.	2
36			**Скиппинг** Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу	2
37			**Скиппинг** Прыжки через скакалку в парах, скакалку вращает один из обучающийся	2
38			**Фитбол** История развития фитбола. Техника безопасности при работе с фитболом	2
39			**Фитбол** Комплекс упражнений с фитболом	2
40			**Фитбол** Упражнения на баланс: правильно сидеть и покачиваться	2
41			**Фитбол** Упражнение «Неваляша» с фитболом	2
42			**Фитбол** Пружинистые покачивания на фитболе	2
43			**Фитбол** Базовые шаги с фитболом	2
44			**Фитбол** Упражнения для укрепления мышц спины с фитболом	2
45			**Фитбол** Броски фитбола	2
46			**Фитбол** Ведение фитбола с ударами об пол	2

47			**Фитбол** Махи через фитбол, прыжки	2
48			**Фитбол** Прыжки с продвижением на фитболе	2
49			**Фитбол** Прыжки на фитболе через большую скакалку	2
50			**Фитбол** Перекаты на фитболе	2
51			**Фитбол** Веселые старты с фитболом.	2
52			**ОФП** Формирование навыков разминки	2
53			**ОФП** Комплекс упражнений для рук	2
54			**ОФП** Комплекс упражнений для укрепления мышц спины	2
55			**ОФП** Комплекс упражнений на растяжку мышц ног	2
56			**ОФП** Комплекс упражнений на шведской стенке	2
57			**ОФП** Комплекс упражнений на координацию движений	2
58			**ОФП** Комплекс упражнений на ловкость	2
59			**ОФП** Разножка, полушпагат, шпагат	2
60			**ОФП** Веселые старты	2
61			**История циркового искусства** Жизнь и творчество Юрия Куклачёва	2
62			**История циркового искусства** Жизнь и творчество Гончарова В.В.	2
63			**Контрольные и итоговые занятия**	2
64			**Контрольные и итоговые занятия** Зачетное занятие по парным прыжкам в большой скакалке	2
65			**Контрольные и итоговые занятия** Работа над концертным репертуаром	2
66			**Контрольные и итоговые занятия** Композиционное построение этюдов для группового номера	2
67			**Постановочная деятельность** Работа над концертным репертуаром	2
68			**Постановочная деятельность** Разучивание концертного номера	2

69			**Постановочная деятельность** Отработка концертного номера	2
70			**Постановочная деятельность** Отработка концертного номера	2
71			**Постановочная деятельность** Отработка концертного номера	2
72			**Постановочная деятельность** Открытое занятие. Подведение итогов второго года обучения. Концерт.	2
				144

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Отчётные концерты	Декабрь. Апрель

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	• Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. • Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Организационные вопросы. • Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. • Итоги учебного года и творческие перспективы.	Сентябрь В течение года Декабрь Май
Совместные мероприятия	• Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. • Отчётные концерты • Посещение отчётного концерта ДЮТЦ.	В течение года Декабрь, Апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	 Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	• Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей. • Групповая консультация • Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. • Индивидуальные консультации по физическому развитию.	Октябрь Ноябрь Декабрь Май

3-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике исполнения парных и групповых упражнений по скиппингу, фитболу;
- содействие развитию музыкального слуха и музыкально-ритмических навыков выразительного движения с предметами – скакалкой и/или мячом в соответствии с различным характером музыки;
- содействие развитию опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, навыков координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств; гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести, растяжки;
- развитие адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- обучение правилам безопасного образа жизни.

Развивающие:

- формирование понимания здоровья как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- развитие способности рационального планирования учебной деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области ИКТ.

Воспитательные:

- соблюдение правил здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств: дисциплинированность, ответственность, организованность;
- воспитание способности управлять своими эмоциями, обучение культуре общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий и выступлений.

Планируемые результаты

К концу 3- года обучения учащийся будет:

Знать/ понимать:

- обучение правилам безопасного образа жизни
- здоровье как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

Уметь:

- владеть техникой исполнения сложно-групповых упражнений по скиппингу, фитболу;
- владеть музыкальным слухом и музыкально-ритмическими навыками выразительного движения с предметами – скакалкой и/или мячом в соответствии с различным характером музыки;
- иметь навыки координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- управлять скоростно-силовыми качествами с предметами (фитболом и скакалкой); гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести, растяжки;
- рационально планировать учебную деятельность; .
- морально-волевые качества: дисциплинированность, ответственность, организованность;

- управлять своими эмоциями, обучение культуре общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий и выступлений.

Содержание программы

1 Раздел. Вводное занятие.

Теория. Обзор программы, репертуара. Расписание занятий. Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях и в учреждении. Инструктаж по технике безопасности при прыжках на скакалках.

2 Раздел. История циркового искусства

Теория: изучение жизни и творчества знаменитых династий

Практика: подготовка презентация по цирковому искусству.

3 Раздел. Общая физическая подготовка

Практика: различные комплексы упражнений на все группы мышц.

4 Раздел. Скиппинг

4.1. Групповые прыжки

Теория: Техника безопасности во время занятий и выступлений, техника выполнения групповых прыжков.

Практика: Выполнение групповых прыжков и прыжков с предметами.

4.2. Прыжки с предметами

Теория: техника выполнения прыжков с предметами.

Практика: изучение и отработка прыжков через скакалку с предметами

5 Раздел. Фитбол

Теория: Просмотр видео номеров в жанре эквилибра на фитболе.

Практика: Выполнение акробатических упражнений с фитболом.

6 Раздел. Подведение итогов. Концертная деятельность.

Теория. Составление программы. Выбор конферансье. Приглашение гостей. Подведение итогов. обучение построению элементов в связки, а связок в номера. Принципы построения циркового номера:

1. Выбор циркового жанра (акробатика и/или эквилибр.)
2. Выбор исполнителей номера и распределение ролей для участия в номере.
3. Название номера.
4. Продолжительность номера.
5. Уровень сложности выполнения программы.

Практика. отработка сложных элементов, разучивание цирковых номеров. Оформление зала. Концертное выступление.

Календарно-тематическое планирование
На 2023-2024 учебный год
По программе «Скиппинг и фитбол»,
студия «Цирковая арена»
Педагог
3-й год обучения, группа №

Согласовано
_____(дата)
зав. отделом_____

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Наименование раздела, тема занятия	Кол-во часов
1			**Вводное занятие.** Обзор программы. Инструктаж по ТБ.	2
2			**Скипппинг** Проведение разминки со скакалкой.	2
3			**Скипппинг** Упражнения со скакалкой для	2

			гибкости позвоночника	
4			**Скипппинг** Упражнения со скакалкой для рук	2
5			**Скипппинг** Упражнения для прыгучести	2
6			**Скипппинг** Упражнения со скакалкой для развития общей координации,ловкости	2
7			**Скипппинг** Пробегание поточно через каждые оборот, на 2 или 3 обороты скакалки	2
8			**Скипппинг** Виды парных прыжков	2
9			**Скипппинг** Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку	2
10			**Скипппинг** Прыжки на скорость	2
11			**Скипппинг** Прыжки на выносливость	2
12			**Скипппинг** Прыжки в присяде вперед и назад	2
13			**Скипппинг** Прыжки с полуоборотами	2
14			**Скипппинг** "Весёлые состязания по прыжкам"	2
15			**Скипппинг** Прыжки с продвижением вперед и назад в среднем темпе	2
16			**Скипппинг** Прыжки с продвижением вперед и назад в быстром темпе	2
17			**Скипппинг** Групповые простые прыжки	2
18			**Скипппинг** Групповые смешанные прыжки	2
19			**Скипппинг** Перепрыжки через большую скакалка	2
20			**Скипппинг** Групповые прыжки в большой скакалке	2
21			**Скипппинг** Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости	2
22			**Скипппинг** Прыжки в большой скакалке с предметами	2
23			**Скипппинг** Прыжки через хула-хуп в большой	2

			скакалке	
24			**Скипппинг** Прыжки с выполнением восьмерки хала-хупами через большую скакалку	2
25			**Скипппинг** Прыжки с простой круткой хула-хупа на руке	2
26			**Скипппинг** Парные и групповые прыжки на фитболах через большую скакалку	2
27			**Скипппинг** Прыжки с поворотами на 180 или 360 градусов через большую скакалку.	2
28			**Скипппинг** Прыжки в маленькой скакалке через большую скакалку	2
29			**Скипппинг** Обучение самостоятельной крутке большой скакалки	2
30			**Скипппинг** Эстафета с элементами скакалки. Зачет по прыжкам с предметами	2
31			**Фитбол** Техника безопасности при работе с фитболом. Разминка с фитболом под музыку	2
32			**Фитбол** Упражнения на растяжку с фитболом	2
33			**Фитбол** Упражнения для укрепления мышц спины с фитболом	2
34			**Фитбол** Стойка на лопатках с фитболом	2
35			**Фитбол** Перекаты на фитболе	2
36			**Фитбол** Мостик с фитболом	2
37			**Фитбол** Шпагат с фитболом	2
38			**Фитбол** Колесо на одну руку с фитболом	2
39			**Фитбол** Стойка мостик на фитболе	2
40			**Фитбол** Зачет по выполнению упражнений Колесо и мостик с фитболом	2
41			**Фитбол** Групповые прыжки на фитболах через большую скакалку	2
42			**Фитбол** Полушпагат на фитболе	2

43			**Фитбол** Кувырок с фитболом	2
44			**Фитбол** Рондат с фитболом	2
45			**Фитбол** Стойка на лопатках с фитболом	2
46			**Фитбол** Работа с двумя фитболами	2
47			**Фитбол** Удержание баланса на двух фитболах	2
48			**Фитбол** Рыбка с вторым фитболом лёжа на первом	2
49			**Фитбол** Удержание ногами фитбола с переворотом назад	2
50			**Фитбол** Удержание ногами фитбола с переворотом вперед	2
51			**Фитбол** Колесо по кругу с фитболом	2
52			**ОФП** Упражнение стойка на лопатках с руками и без рук,	2
53			**ОФП** Упражнение складочка	2
54			**ОФП** Упражнение лягушка	2
55			**ОФП** Разножка, полушпагат, шпагат	2
56			**ОФП** Растяжка на шведской стенке	2
57			**ОФП** Упражнения с фитболом	2
58			**ОФП** Упражнение тачка	2
59			**ОФП** Ползанья	2
60			**ОФП** Упражнение бабочка	2
61			**История циркового искусства** Династия Багдасаровы	2
62			**История циркового искусства** Тестирование по истории циркового искусства	2
63			**Контрольные и итоговые занятия** Эстафета с элементами скакалки. Зачет по прыжкам с предметами	2
64			**Контрольные и итоговые занятия** Разучивание концертного номера	2
65			**Контрольные и итоговые занятия**	2

			Разучивание концертного номера	
66			**Постановочная деятельность** Подготовка к концерту: сценарий, выбор участников	2
67			**Постановочная деятельность** Подготовка к концерту: сценарий, выбор участников	2
68			**Постановочная деятельность** Выбор костюмов, грима, реквизита	2
69			**Постановочная деятельность** Генеральная репетиция в костюмах на сцене	2
70			**Постановочная деятельность** Генеральная репетиция в костюмах на сцене	2
71			**Постановочная деятельность** Подведение итогов. Концерт для родителей	2
72			**Постановочная деятельность** Подведение итогов. Концерт для родителей	2
			ИТОГО	**144**

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Отчётные концерты	Декабрь. Апрель

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	• Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. • Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Организационные вопросы. • Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. • Итоги учебного года и творческие перспективы.	Сентябрь В течение года Декабрь Май
Совместные мероприятия	• Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. • Отчётные концерты	В течение года Декабрь, Апрель

	• Посещение отчётного концерта ДЮТЦ.	Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	 Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	• Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей. • Групповая консультация • Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. • Индивидуальные консультации по развитию физических способностей • Индивидуальные консультации о физическом образовании.	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Май

4-й год обучения

Задачи:

Обучающие

- обучение технике исполнения парных и групповых упражнений по скиппингу, по фитболу;
- формирование готовности к самостоятельному выбору жанра и стиля циркового номера, исполняемых трюков;
- развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, навыков координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести, растяжки;
- обучение правилам безопасного образа жизни.

Развивающие:

- формирование умения вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- развитие уважительного отношения к окружающим; культуры взаимодействия, толерантности;
- формирование аналитического отношения к своей деятельности; способность к самоанализу.

Воспитательные:

- воспитание ценностного отношения к традициям коллектива; ответственного отношения к порученному делу;
- формирование стремления к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- наставничество старших над младшими;
- воспитание готовности к профессиональному самоопределению.

Планируемые результаты

К концу 4-го года обучения, учащиеся будут:

Знать/ понимать:

- традиции коллектива; ответственное отношение к порученному делу;

- готовность к самостоятельному выбору жанра и стиля циркового номера, исполняемых трюков;
- правила безопасного образа жизни
- уважительное отношение к окружающим; культура взаимодействия, толерантность;
- ценностное отношение к традициям коллектива; ответственное отношение к порученному делу;
- наставничество старших над младшими;

Уметь:

- владеть техникой исполнения сложно- групповых упражнений по скиппингу, по фитболу;
- крепкий и подвижный опорно-двигательный аппарат, сформированная правильная приобретение навыков координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- владеть скоростно-силовыми качествами (гибкость, сила, ловкость, выносливость, прыгучесть, растяжка);
- вести диалог; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- проводить анализ к своей деятельности; способность к самоанализу.
- стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

Содержание программы

1 Раздел. Вводное занятие.

Теория. Обзор программы, репертуара. Расписание занятий. Правила поведения на занятиях и в учреждении. Рассказ педагога о плане работы на четвёртый год обучения, ознакомление детей со спецификой работы со скакалками. Беседа о построении цирковых новых номеров. Обмен впечатлениями между детьми. Инструктаж по технике безопасности.

2 Раздел. История циркового искусства

Теория: Презентация по цирковым жанрам. Изучение дрессуры как циркового жанра.

3 Раздел. Общая физическая подготовка

Практика: различные комплексы упражнений на все группы мышц.

4 Раздел. Скиппинг

Теория: Техника безопасности при сложных трюках, оказание первой медицинской помощи при травмах, сложные трюки.

Практика: сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с двумя скакалками, перемещение. Прыжки с акробатическими элементами. Прыжки в парах и группах. Прыжки через две-три скакалки.

5 Раздел. Фитбол

Теория: Техника безопасности при работе с фитболом

Практика: акробатические упражнения с фитболом и работа с двумя фитболами.

6 Раздел. Подведение итогов обучения. Концертная деятельность.

Теория. Подведение итогов обучения. Составление программы. Выбор конферансье. Приглашение гостей. обучение построению элементов в связки, а связок в номера. Принципы построения циркового номера.

1. Выбор циркового жанра (акробатика и/или эквилибр.)
2. Выбор исполнителей номера и распределение ролей для участия в номере.
3. Название номера.
4. Продолжительность номера.
5. Уровень сложности выполнения программы.

Практика. Оформление зала. Концертное выступление.

Календарно-тематическое планирование
На 2023-2024 учебный год
По программе «Скиппинг и фитбол»,
студия «Цирковая арена»
Педагог
4-й год обучения, группа №

Согласовано
_____(дата)
зав. отделом_____

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Наименование раздела, тема занятия	Кол-во часов
1			**Вводное занятие.** Обзор программы и репертуара. Инструктаж по ТБ.	2
2			**Скиппинг** Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости	2
3			**Скиппинг** Вход в скакалку по одному, выполняя отжимание	2
4			**Скиппинг** Вход в скакалку по одному, выполняя кувырок	2
5			**Скиппинг** Вход в скакалку по одному, выполняя стойка курбет	2
6			**Скиппинг** Вход в скакалку по одному выполнение колеса	2
7			**Скиппинг** Вход скакалку по одному выполняя колесо вперед и назад	2
8			**Скиппинг** Вход в скакалку по одному выполняя затяжку	2
9			**Скиппинг** Вход в скакалку по одному переворот вперед	2
10			**Скиппинг** Вход в скакалку по одному выполняя переворот назад	2
11			**Скиппинг** Прыжки в большой скакалке с предметами	2
12			**Скиппинг** Прыжки через хула-хуп в большой скакалке	2
13			**Скиппинг** Прыжки с выполнением восьмерки хала-хупами через большую скакалку	2
14			**Скиппинг**	2

			Прыжки с простой круткой хула-хупа на руке	
15			**Скиппинг** Парные и групповые прыжки на фитболах через большую скакалку	2
16			**Скиппинг** Простые групповые прыжки	2
17			**Скиппинг** Вход в скакалку по парам выполняя различные акробатические элементы - чехарда	2
18			**Скиппинг** Вход по парам выполняя различные акробатические элементы - кувырок	2
19			**Скиппинг** Вход по парам выполняя различные акробатические элементы - затяжки	2
20			**Скиппинг** Вход по парам выполняя различные акробатические элементы - колеса	2
21			**Скиппинг** Вход по парам выполняя различные акробатические элементы - перевороты	2
22			**Скиппинг** Обучение самостоятельной крутке большой скакалки	2
23			**Скиппинг** Обучение крутки двух скакалок	2
24			**Скиппинг** Обучение заходу в две крутящиеся скакалки	2
25			**Скиппинг** Обучение выходу из двух крутящихся скакалок	2
26			**Скиппинг** Прыжки через две большие скакалки	2
27			**Скиппинг** Отработка прыжков через две большие скакалки	2
28			**Скиппинг** Простые групповые прыжки через две большие скакалки	2
29			**Фитбол** Групповые прыжки на фитболах через большую скакалку. ТБ при работе с фитболом	2
30			**Фитбол** Полушпагат на фитболе	2
31			**Фитбол** Стойка на груди на фитболе	2
32			**Фитбол** Кувырок с фитболом	2

33			**Фитбол** Колесо с фитболом	2
34			**Фитбол** Рондат с фитболом	2
35			**Фитбол** Стойка на лопатках с фитболом	2
36			**Фитбол** Работа с двумя фитболами	2
37			**Фитбол** Удержание баланса на двух фитболах	2
38			**Фитбол** Рыбка с вторым фитболом лёжа на первом	2
39			**Фитбол** Удержание ногами фитбола с переворотом назад	2
40			**Фитбол** Удержание ногами фитбола с переворотом вперед	2
41			**Фитбол** Колесо по кругу с фитболом	2
42			**Фитбол** Работа в паре с фитболом	2
43			**Фитбол** Работа в паре с фитболом	2
44			**Фитбол** Работа в паре с фитболом	2
45			**ОФП** Комплекс упражнений на развитие чувства равновесия	2
46			**ОФП** Комплекс упражнений на развитие координации	2
47			**ОФП** Комплекс упражнений на развитие гибкости	2
48			**ОФП** Комплекс упражнений на развитие силы	2
49			**ОФП** Комплекс упражнений на развитие скорости и ловкости	2
50			**ОФП** Формирование навыков разминки	2
51			**ОФП** Комплекс упражнений на прыгучесть	2
52			**ОФП** Комплекс упражнений на координацию	2
53			**ОФП** Комплекс упражнений на подкачку мышц спины	2
54			**ОФП**	2

			Подтягивания на перекладине разными хватами	
55			**ОФП** Разные виды планок	2
56			**ОФП** Комплекс упражнений на фитболе	2
57			**ОФП** Комплекс упражнений для гибкости	2
58			**История циркового искусства** Презентация по основным видам цирковых жанров	2
59			**Контрольные и итоговые занятия** Эстафета с элементами скакалки. Зачет по прыжкам с предметами	2
60			**Контрольные и итоговые занятия** Эстафета с элементами скакалки. Зачет по прыжкам с предметами	2
61			**Контрольные и итоговые занятия** Зачетное занятие по парным прыжкам в большой скакалке с акробатическими элементами	2
62			**Контрольные и итоговые занятия** Зачетное занятие по парным прыжкам в большой скакалке с акробатическими элементами	2
63			**Контрольные и итоговые занятия** Открытое занятие. Подведение итогов обучения	2
64			**Контрольные и итоговые занятия** Открытое занятие. Подведение итогов обучения	2
65			**Постановочная деятельность** Работа над концертным репертуаром	2
66			**Постановочная деятельность** Подготовка к концерту: сценарий	2
67			**Постановочная деятельность** Выбор костюмов, грима, музыки, участников	2
68			**Постановочная деятельность** Подбор акробатических связок, реквизита	2
69			**Постановочная деятельность** Отработка концертного номера	2
70			**Постановочная деятельность** Генеральная репетиция в костюмах на сцене	2
71			**Постановочная деятельность** Генеральная репетиция в костюмах на сцене	2
72			**Постановочная деятельность** Подведение итогов. Отчетный концерт для родителей.	2

			ИТОГО	**144**

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	**Сроки**
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Отчётные концерты	Декабрь. Апрель

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	**Тема**	**Сроки**
Родительские собрания	• Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. • Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Организационные вопросы. • Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. • Итоги учебного года и творческие перспективы.	Сентябрь В течение года Декабрь Май
Совместные мероприятия	• Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. • Отчётные концерты • Посещение отчётного концерта ДЮТЦ.	В течение года Декабрь, Апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	 Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	• Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей. • Групповая консультация • Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. • Индивидуальные консультации по развитию физических способностей • Индивидуальные консультации о физическом образовании.	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Май

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация:

Тестирование по разделам темы общеразвивающей программы.

Текущая аттестация:

Участие в традиционных праздниках и мероприятиях коллектива.

Итоговая аттестация:

Зачётное занятие и заполнение итоговой аттестационной ведомости

Формы контроля:

тестирование
зачётное занятие
отчётный концерт

Зачётные требования:

1-й год Учащийся выполняет базовые элементы скиппинга и фитбола.
2-й год Исполнение элементов скиппинга и фитбола по программе.
3-й год Учащийся выполняет сложные элементы скиппинга и фитбола.
4-й год Учащийся выполняет сложнейшие трюки по программе, участвует в цирковых номерах

Показатели и критерии диагностики результативности освоения общеразвивающей программы «Скиппинг и фитбол»

О1, О2, О3, О4, О5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области обучения.
Р1, Р2, Р3, Р4, Р5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области развития
В1, В2, В3, В4, В5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области воспитания.
По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:
3-высокий уровень,
2-средний уровень,
1-низкий, незначительный уровень.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
О1 Освоение знаний об исполнении техники акробатических элементов	Учащийся имеет чёткое представлением о технике исполнения элементов скиппига и фитбола	Имеет поверхностное представление о технике исполнения элементов скиппинга и фитбола	Демонстрирует слабые и не точные знания технике исполнения элементов скиппига и фитбола
О2 Овладение основными технологическими приемами с целью улучшения исполнения элементов скиппига и фитбола	Уверенно владеет основными технологическими приемами: основы акробатики, скиппинга, фитбола	Имеет недостаточно сформированные навыки владения основными технологическими приемами, основы акробатики, скиппига и фитбола	Навыки владения основными технологическими приемами не сформированы либо находятся на самом начальном этапе формирования

О3 Формирование навыка исполнять элементы цирковых жанров с общепринятыми канонами и традициями с точки зрения классического цирка	Исполняет трюки и элементы в соответствии с общепринятыми канонами и традициями классических жанров циркового искусства	Не всегда исполняет элементы в соответствии с общепринятыми канонами и традициями классических жанров циркового искусства	Иногда исполняет элементы в соответствии с общепринятыми канонами и традициями классических жанров циркового искусства
О4 Артистизм и эмоциональность при исполнении цирковых номеров	Артистично и эмоционально исполняет цирковые номера	Не всегда проявляет эмоциональность и артистизм	Не проявляет эмоциональность
О5 Освоение цирковых жанров	Умеет передавать совокупность жанров при постановке циркового номера, владение актерским мастерством, хореографией, акробатическими элементами и выполнением поставленного циркового жанра	Выполняет номер уверенно, выразительно, но не в полном объеме, есть не четкие выполнения акробатических элементов, хореографии и актерского мастерства	Исполнение с большим количеством недочетов: при выполнении циркового номера, акробатическим элементов, хореографии и актерского мастерства
Р1 Уровень специальной физической и технической подготовки	Имеет хорошую физическую форму, владеет акробатическими элементами, жонглирование не меньше 3-х предметов, элементами эквилибристики владеет разными видами стоек на руках и т.д	не в полном объеме может выполнять физические упражнения, жонглирует 2-мя предметами упражнения на баланс и эквилибристика на первоначальном уровне	Физические данные отсутствуют, координация для жонглирования не развита, чувство баланса нет, эквилибристикой не владеет
Р2 Развитость внимания и концентрации	Точность и внимание, подкрепленное физическими данными, практически с первого раза выполнение элементов акробатической направленности, упражнений на баланс и координацию	Точность и внимание находится на среднем уровне при выполнении акробатических элементов и упражнений на баланс и координацию	Низкий уровень и плохие физические данные, не внимательность при выполнении акробатических элементов, упражнений на баланс и координацию

Р3 Сформированность интереса к цирковому искусству	Активный интерес к акробатическим элементам, стремление к повышению развития физической подготовке, внимание и собранность при выполнении элементов на координацию	Интерес к исполнению цирковых жанров стабилен, но исполнение самих элементов, слабые и не четкие	Не стабильный интерес к выполнению цирковых номеров, ограниченность физических возможностей, не координированные движения, отсутствие актерского мастерства
Р4 Развитие памяти при исполнении цирковых элементов, номеров	Хорошая постановочная память, учащиеся быстро запоминают постановку номера, точно выполняет элементы и трюки в цирковом номере, передает характер данной постановке через актерское мастерство	Неплохая постановочная память, учащиеся испытывают затруднения в постановке номера, допускают небольшие ошибки в исполнении элементов и трюков в цирковом номере, не уверенно передают характер данной постановке номера	Плохая постановочная память, учащиеся допускают ошибки при повторном выполнении элементов, плохо запоминают исполнение элементов и трюков в цирковом номере
Р5 Развитие самоконтроля, восприятие цирковых жанров	Умеет точно понимать специфику и направленность циркового жанра, четко выполняет элементы и трюки, соответствующие цирковому жанру	Имеет представление о специфике и направленности циркового жанра, но не всегда выполняет требования специфике выполнения циркового жанра	Плохо представляет специфику и направленность циркового жанра
В1 Понимание специфики циркового жанра	Учащиеся смотрят цирковые представления и хорошо ориентируются и знают цирковые жанры	Учащийся смотрят цирковые представления и критично относятся к несоответствию циркового жанра	Учащийся либо не смотрят цирковые представления, либо смотрят поверхностно и не понимают специфику цирка
В2 Формирование художественного кругозора, интереса к постановке цирковых номеров	Учащийся активно интересуются и предлагают свои идеи в постановке цирковых номеров, высказывают свои взгляды в режиссерской	Демонстрирует старательность в исполнении циркового номера, но не проявляют никакой активности в постановке номера	Характер деятельности учащегося пассивный, не умение использовать личный опыт, слабое

	постановке номера		ассоциативное и образное мышление
В3 Воспитание коммуникативных умений и личные достижения.	Инициативен со всеми, указывает другим, как надо делать что-то, проявляет результаты творческого роста на уровне ДЮТЦ, района, города, страны	Не проявляет инициативу в общении, однако общителен в ответ на чужую инициативу, активно участвует в делах коллектива, намечен активный творческий рост.	Учащийся старается стоять «в сторонке», не вступает в контакт даже со сверстниками, пассивно участвует в делах коллектива, способности проявляются слабо, незначительный творческий рост;
В4 Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;	Учащийся всерьез заинтересован в общем здоровье в целом и в физическом развитии. Проявляет интерес в изучении акробатических упражнений на разные группы мышц	Учащийся всерьез не заинтересован в общем здоровье в целом и в физическом развитии. Не проявляет интерес в изучении акробатических упражнений на разные группы мышц	Учащийся не проявляет интереса к физическим упражнениям
В5 формирование профессионального самоопределения учащихся	Цирковое искусство для учащихся является важнейшей физической потребностью. Ответственно относится к изучению сложнейших цирковых элементов. Рассматривают цирковое искусство как будущую профессию	Цирковое искусство для учащихся является важнейшей физической потребностью.	Интерес учащегося сужен до посещения занятий.

Методические материалы

№ п/п	Перечень разделов и тем	Формы занятий	Используемые приемы и методы	Дидактическое и техническое оснащение	Электронно-образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Знакомство с предметом. Инструкта	Беседа, лекция.	Рассказ Беседа Активное слушание Разъяснение Поучительны	Инструкция по ТБ. Проектор, экран. Презентация программы.	Образовательная программа «Скиппинг и фитбол»

	ж по ТБ.		е истории Требование Поощрение Убеждение примером	Мяч для знакомства с группой.	
2	Скиппинг	Объяснение, показ, практикум, репетиция, Игра, эстафеты, разминки и комплексы упражнений со скакалками, концерт	Объяснение техники выполнения, Активное слушание Разъяснение Поучительные истории Требование Поощрение	Видео материал цирковых номеров	www.circus.spb.ru www.circusnikulin.ru www.circus.ru
3	Фитбол	Объяснение, показ, практикум, репетиция, Игра, эстафеты, разминки и комплексы упражнений с фитболом, концерт	Объяснение техники выполнения, Активное слушание Разъяснение Поучительные истории Требование Поощрение	Видео материал цирковых номеров	www.ruscircus.ru
4	ОФП	Объяснение, показ, практикум, Тренировка, комплексы упражнений	Объяснение техники выполнения, Активное слушание Разъяснение	Аудио материал (музыка)	www.vk.com/circusspbmuseum
5	История циркового искусства	Беседа, творческая встреча, презентация	Рассказ Беседа Активное слушание Разъяснение	Аудио и видео аппаратура, диски, литература, наглядные пособия,	www.ruscircus.ru www.mycircus.club

				фотографии, раздаточный материал.	
6	Подведение итогов. Концертная деятельность	Объяснение, показ, практикум, репетиция	Объяснение техники выполнения, Активное слушание Разъяснение	Аудио и видео материал	

Воспитательный компонент

Медиатека:

- аудио и видеозаписи концертов и праздников профессиональных коллективов
- аудио и видеозаписи концертов и праздников воспитанников студии

Программки:

- концерты и мероприятия, посещаемые воспитанниками студии
- концерты и мероприятия, в которых участвуют воспитанники студии

Материалы для родителей:

- анкеты
- памятки
- электронные презентации о деятельности коллектива

Компонент результативности

Анкеты для обучающихся

- определение уровня к самостоятельной деятельности
- методика выявления и оценки коммуникабельности и организаторских способностей
- методика определения отношения учащегося к художественно-эстетическим ценностям
- диагностика потребности в общении
- методика выявления ступеней сформированности творческих способностей
- методика для исследования ценностных (патриотических) ориентаций воспитанников подросткового возраста

Материально-техническое обеспечение

1. Спортзал для занятий
2. Реквизит: большие мячи, гимнастические маты, скакалки, обручи
3. Аудио- и видеоаппаратура
4. Аудио- и видеокассеты.
5. Компьютерная техника.

Список литературы

Для педагога

1. Богданова Д. Я. Занимательная психология спорта. - С.-Пб.: Шахком, 1993.
4. Лебедева О. Е. Дополнительное образование детей. - М.: ВЛАДОС, 2000.
5. Петров В.К. Гармония силы. – М.: Советский спорт, 1989.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера спорт, 2000.

7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: АСАДЕМА, 2001.
8. Шнеер А.Я., Славский Р.Е. Маленькая энциклопедия. Цирк. – М.: Советская энциклопедия, 1973.
9.СПб городской Дворец творчества юных информационный www.anichkov.ru
10. Образовательный портал Санкт-Петербурга информационный www.obrazovan.ru
11.Социальная сеть работников образования «Наша сеть» информационный www.nsportal.ru
12. Богданова Д. Я. Занимательная психология спорта. - С.-Пб.: Шахком, 1993.
13. Лебедева О. Е. Дополнительное образование детей. - М.: ВЛАДОС, 2000.
14. В. В. Бойко Методика обучения роуп-скиппингу Из-во: МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"2020
15 В. В. Бойко Тренеру на заметку роуп скиппинг (спортивная скакалка) Из-во МАБИВ, 2021

16. Методика преподавания. «Обучение акробатике в детском цирковом коллективе» информационный, smilesb. narod.ru http:// smilesb.narod.ru
17. Журнал «Педагогический мир» демонстрационный www.pedmir.ru http://pletalka.pedmir.ru/

Для родителей

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания спорта. - М.: АСАДЕМА., 2002.
2. Кабанов В. Физическая культура. Проблемы и перспективы. – М.: Атлант, 1998.
3. Попов С.Н. Физическая реабилитация. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
4. Смолевский В.Н., Ившев Б.И. Нетрадиционные виды гимнастики. – М., 1992.
5. Культура русского народа информационный, http://www.kulturanarod.blogspot.com/ http://kulturanarod.blogspot.com/2011/02/blog-post_6166.html

Для детей

1. Бардиан Ф. Советский цирк на пяти континентах. – М.: Искусство, 1977.
2. Дмитриев Ю. Цирк в России. - М., 1977.
3. Куксо Л. Весь вечер на манеже. - М.: Советская Россия, 1965.
4. Стрельникова А.М. Моя гимнастика. – М.: Знание, 1985.
5. Бадди Ли: Тренировки со скакалкой. Издательство: Попурри, 2014 г
6. Игры со скакалкой Составитель Процун Ольга Архангельск, 2012