

**Календарно-тематическое планирование
на 2024 - 2025 учебный год
по программе «Цирковая арена»
педагог Ларин М.В.
Группа № 24045 (1 год обучения)**

СОГЛАСОВАНО

№ занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Название раздела и темы	Кол-во часов
1.	09.09.2024		Вводное занятие. Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика.	1
2.	11.09.2024		ОФП. Различные виды шагов, бега, прыжков.	1
3.	16.09.2024		ОФП. Обучение движениям на координацию и ориентацию в пространстве.	1
4.	18.09.2024		ОФП. Обучение движениям на координацию и ориентацию в пространстве.	1
5.	23.09.2024		ОФП. Формирование навыков разминки корпуса. Виды прыжков и шагов.	1
6.	25.09.2024		ОФП. Формирование навыков разминки корпуса. Виды прыжков и шагов.	1
7.	30.09.2024		ОФП. Выполнение движений для координации движений ног. Прыжки на одной ноге. Поджатый прыжок.	1
8.	02.10.2024		ОФП. Выполнение движений для координации движений ног. Прыжки на одной ноге. Поджатый прыжок.	1
9.	07.10.2024		ОФП. Выполнение движений для силы ног. Прыжки на двух ногах.	1
10.	09.10.2024		ОФП. Выполнение движений для силы ног. Прыжки на двух ногах.	1
11.	14.10.2024		ОФП. Формирование навыков разминки корпуса. Виды прыжков и шагов.	1
12.	16.10.2024		ОФП. Выполнение движений для координации движений ног. Прыжки на одной ноге. Поджатый прыжок.	1
13.	21.10.2024		ОФП. Выполнение движений для координации движений ног. Прыжки на одной ноге. Поджатый прыжок.	1
14.	23.10.2024		ОФП. Выполнение движений для силы ног. Прыжки на двух ногах.	1
15.	28.10.2024		ОФП. Выполнение движений для силы ног. Прыжки на двух ногах.	1
16.	30.10.2024		ОФП. Разучивание движений на растяжение мышц ног.	1
17.	06.11.2024		ОФП. Разучивание движений на растяжение мышц ног.	1
18.	11.11.2024		ОФП. Правила растяжки спины.	1
19.	13.11.2024		ОФП. Развитие гибкости позвоночника.	1
20.	18.11.2024		ОФП. Выполнение упражнений на формирование осанки.	1

21.	20.11.2024		Основы жонглирования. Правила постановки корпуса при жонглировании.	1
22.	25.11.2024		Основы жонглирования. Баланс мяча на: ладони, тыльной стороне ладони, сгибе локтя, локте, на ноге, шее, спине, животе (без движения) и с движением.	1
23.	27.11.2024		Основы жонглирования. Баланс мяча на: ладони, тыльной стороне ладони, сгибе локтя, локте, на ноге, шее, спине, животе (без движения) и с движением.	1
24.	02.12.2024		Основы жонглирования Отработка подбросов вверх. Подброс одного мячика по оси с одной руки в другую.	1
25.	04.12.2024		Основы жонглирования Отработка подбросов вверх. Подброс одного мячика по оси с одной руки в другую.	1
26.	09.12.2024		Основы жонглирования. Жонглирование кольцами.	1
27.	11.12.2024		Основы жонглирования. Жонглирование кольцами.	1
28.	16.12.2024		Основы жонглирования. Жонглирование булавами.	1
29.	18.12.2024		Контрольное занятие.	1
30.	23.12.2024		Основы жонглирования. Жонглирование булавами.	1
31.	25.12.2024		Основы жонглирования. Парные и групповые перекидки.	1
32.	13.01.2025		Основы жонглирования. Парные и групповые перекидки.	1
33.	15.01.2025		Основы жонглирования Отработка подбросов из руки в руку. Ловля мяча, кольца, булавы (работа в парах).	1
34.	20.01.2025		Основы жонглирования Отработка подбросов из руки в руку. Ловля мяча, кольца, булавы (работа в парах).	1
35.	22.01.2025		Основы жонглирования Подброс одного мячика вверх с хлопком и без хлопка.	1
36.	27.01.2025		Основы жонглирования Подброс одного мячика вверх с хлопком и без хлопка.	1
37.	29.01.2025		ОФП. Техника выполнения упражнения паучок, рыбка.	1
38.	03.02.2025		ОФП. Выполнение упражнения разножки.	1
39.	05.02.2025		ОФП. Выполнение упражнения разножки.	1
40.	10.02.2025		ОФП. Упражнения на растяжку мышц ног.	1

41.	12.02.2025		ОФП. Упражнения на гибкость спины.	1
42.	17.02.2025		ОФП. Упражнения на гибкость спины.	1
43.	19.02.2025		ОФП. Выполнение движений для силы рук Выполнение силовых движений на шведской стенке.	1
44.	24.02.2025		ОФП. Выполнение движений для силы рук Выполнение силовых движений на шведской стенке.	1
45.	26.02.2025		ОФП. Растяжка мышц ног Выполнение упражнений для стоп.	1
46.	03.03.2025		Основы акробатики Выполнение упражнения свечка Прыжки с поворотом.	1
47.	05.03.2025		Основы акробатики Выполнение упражнения свечка Прыжки с поворотом.	1
48.	10.03.2025		Основы акробатики Выполнение упражнения «складочка». Упражнение мостик.	1
49.	12.03.2025		Основы акробатики Техника выполнения кувырков Выполнение кувырков вперёд и назад.	1
50.	17.03.2025		Основы акробатики Техника выполнения кувырков Выполнение кувырков вперёд и назад.	1
51.	19.03.2025		Основы акробатики Упражнение группировка Выполнение кувырков назад и вперёд с педагогом	1
52.	24.03.2025		Основы акробатики Упражнение группировка Выполнение кувырков назад и вперёд с педагогом	1
53.	26.03.2025		Основы акробатики Стойка на лопатках, упражнение «берёзка».	1
54.	31.03.2025		Основы акробатики Выполнение упражнений берёзка, лягушка, ползунки.	1
55.	02.04.2025		Основы акробатики Выполнение упражнений берёзка, лягушка, ползунки.	1
56.	07.04.2025		Основы акробатики Выполнение упражнения мостик с положения лёжа и с помощью педагога.	1
57.	09.04.2025		Основы акробатики Выполнение упражнения мостик с положения лёжа и с помощью педагога.	1
58.	14.04.2025		Основы акробатики. Стретчинг мышц плеча, спины, рук.	1
59.	16.04.2025		Основы акробатики. Равновесия. Упражнения на сохранение определенной позы на одной ноге.	1
60.	21.04.2025		Основы акробатики Равновесия. Упражнения на сохранение определенной позы на одной ноге.	1

61.	23.04.2025		Основы акробатики Растяжка продольного на правую ногу шпагата и на левую ногу шпагата	1
62.	28.04.2025		Основы акробатики Растяжка продольного на правую ногу шпагата и на левую ногу шпагата	1
63.	30.04.2025		Основы акробатики Кувырок назад в полушпагат.	1
64.	05.05.2025		ОФП. Махи ногами вперёд, в стороны.	1
65.	07.05.2025		ОФП. Техника выполнения упражнения отжимание, на пресс, приседания.	1
66.	12.05.2025		ОФП. Техника выполнения упражнения отжимание, на пресс, приседания.	1
67.	14.05.2025		ОФП. Растяжение мышц ног, полушпагат, шпагаты.	1
68.	19.05.2025		ОФП. Растяжение мышц ног, полушпагат, шпагаты.	1
69.	21.05.2025		ОФП. Упражнения Лягушка, Рыбка, Мост.	1
70.	26.05.2025		ОФП. Прыжки через скакалку	1
71.	28.05.2025		ОФП. Прыжки через скакалку	1
72.	02.06.2025		Контрольное занятие.	1

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Мастер – классы по акробатике и жонглированию , хула-хупам.	В течение года.
Открытые уроки для родителей.	Декабрь. май

Взаимодействие педагога с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Родительские собрания	Виды деятельности и необходимые материалы	сентябрь
2	Индивидуальные и групповые консультации	Беседы с родителями об успеваемости учащихся	1 раз в месяц
3	Другое	Открытые уроки для родителей	1-2 раза в год