



МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ЦИРКОВОГО И
ЭСТРАДНОГО ИСКУССТВА
ИМ. М.Н. РУМЯНЦЕВА (КАРАНДАША)»

Утверждаю
Директор
ФГБПОУ ГУЦЭИ

Е.В. Шевченко

(приказ от 16 июля 2024 г. № 91/б)

*приказ от 14 августа 2025 № 154
приказ от 16.08.25 № 100*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКАЯ ЦИРКОВАЯ ШКОЛА»

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 5 лет

Москва, 2024

I. Пояснительная записка

1.1. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа в области циркового искусства составлена в соответствии с Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств в детских школах искусств по видам искусств (письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21 ноября 2013 года №191-01-39/06-ги), и устанавливает требования к минимуму содержания, структуре и условиям реализации данной программы.

1.2. Программа составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, и направлена на:

- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- развитие мотивации личности ребёнка к познанию и творчеству;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями;
- подготовку наиболее одарённых детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы.

1.3. Цели программы:

- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности;
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования основ самостоятельной деятельности в сфере искусств после окончания школы;
- умение осваивать новый материал в общекультурных областях;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности приобщения к духовным ценностям;
- формирование и развитие устойчивого интереса к самообразованию;
- формирование у одарённых детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать основные образовательные программы;

1.4. Сроки освоения дополнительной общеразвивающей программы в области циркового искусства: для детей, поступивших в первый класс Детской цирковой школы в возрасте с семи лет до тринадцати лет - составляет 5 лет по специализации «Цирковое искусство».

1.5. Освоение учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Искусство цирка» завершается итоговой аттестацией учащихся, проводимой Детской цирковой школой.

II. Планируемые результаты освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Искусство цирка».

Минимум содержания дополнительной общеразвивающей программы в области циркового искусства должен обеспечивать развитие значимых для образования, социализации, самореализации подрастающего поколения интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его личностных и духовных качеств.

2.1. Общеразвивающие программы в области циркового искусства реализуются посредством:

- личностно-ориентированного образования, обеспечивающего творческое и духовно-нравственное самоопределение ребёнка, а также воспитания творчески мобильной личности, способной к успешной социальной адаптации в условиях быстро меняющегося мира;
- вариативности образования, направленного на индивидуальную траекторию развития личности;
- обеспечения для детей свободного выбора общеразвивающей программы в области того или иного вида искусств, а также, при наличии достаточного уровня развития творческих способностей ребёнка, возможности его перехода с дополнительной общеразвивающей программы «Цирковое искусство» на обучение на Подготовительных курсах.

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы в области циркового искусства является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области художественно-творческой подготовки:

- знаний основ техники безопасности;
- знаний цирковой терминологии;
- умений использовать выразительные средства для создания образа (пластика, выразительность поведения и т.д.);
- навыков владения основами актерского мастерства;
- навыков владения средствами пластической выразительности;
- навыков тренировки физического аппарата;
- знаний основных средств выразительности;

2.2 Система и критерии оценок, используемые при проведении промежуточной и итоговой аттестации результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы в области циркового искусства:

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- контрольных уроков;
- зачетов;
- творческих отчетных концертов.

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет часов, отведенных на аудиторные занятия, предусмотренных на учебный предмет.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются Детской цирковой школой самостоятельно. Система оценок в рамках промежуточной аттестации предполагает пятибалльную шкалу: «5»; «4»; «3», «2». Использование минусов при выставлении оценок «5», «4», «3» допускается при мелких, незначительных несоответствиях оценочным критериям. Использование плюсов при выставлении оценок «5», «4», «3» допускается в рамках похвалы за проявленные успехи обучающимся при выполнении промежуточной аттестации. Система оценок в рамках итоговой аттестации предполагает пятибалльную шкалу в абсолютном значении:

«5» - отлично; «4» - хорошо; «3» - удовлетворительно; «2» - неудовлетворительно.

По итогам промежуточной аттестации выставляются полугодовые и годовые отметки. Полугодовые и годовые отметки заносятся в сводные ведомости. Контрольные мероприятия по оценке знаний и умений, обучающихся в образовательном учреждении, проводятся в соответствии с учебным планом и программой. Оценка, полученная на экзамене, заносится в экзаменационную ведомость (в том числе и неудовлетворительная). Освоение обучающимися программы, завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Детской цирковой школой.

2.3 Фонды оценочных средств программы «Цирковое искусство», разработанные преподавателям Детской цирковой школы для проведения промежуточной и/или итоговой аттестации, обеспечивают оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений, навыков образования в области циркового искусства.

2.3 Критерии оценок промежуточной и итоговой аттестации результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы в области циркового искусства.

Критерии оценки качества подготовки обучающегося позволяют:

- определить уровень освоения обучающимся материала, предусмотренного учебной программой по учебному предмету;
- оценить умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- оценить уровень приобретенных знаний, умений и навыков.

По результатам промежуточной аттестации выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

• 5 (отлично) - ставится, если обучающийся демонстрирует устойчивый интерес к предмету, трудолюбие, выполняет задания преподавателя с желанием, в полном объеме и с необходимой последовательностью действий, проявляет творческую инициативу;

- 4 (хорошо) - ставится при интересе к предмету в целом, некоторых неточностях и погрешностях в выполнении заданий преподавателя и при стремлении эти недостатки устранить;

- 3 (удовлетворительно) - ставится, если работа выполняется исключительно под неуклонным руководством преподавателя, творческая инициатива обучающегося практически отсутствует, учащийся невнимателен, интерес к предмету выражен слабо;

- 2 (неудовлетворительно) - ставится за комплекс недостатков, являющихся следствием отсутствия домашней подготовки, а также плохой посещаемости занятий.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных обучающимися знаний, умений и навыков. При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на зачете.

Адресат программы.

Программа адресована для обучающихся в возрасте от 7 до 13 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 5 лет. Содержание данной программы реализуется в соответствии с календарным учебным графиком.

Календарный график предполагает длительность учебного года не менее 34 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по четыре урока. Длительность занятия – 40 минут. Перерывы между учебными занятиями - 5 минут.

Количество занятий в неделю – 12 часов. Количество обучающихся в группах от 8 до 12 человек.

Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовки обучающихся.

Всего часов в год: 1 год. - 408 часов, 2 год - 408 часов, 3 год -408 часов, 3 год – 408 часов, 4 год – 408 часов, 5 год – 408 часов. Общее количество часов за период обучения – 2040 часов.

Учебный план

№	Наименование дисциплины	Общее кол-во часов	Кол-во часов в неделю	Форма контроля	
				1 полугодие	2 полугодие
1 модуль обучения (1 класс)					
1.	Акробатика	102	3	зачет	экзамен

2.	Гимнастика	68	2	зачет	экзамен
3.	Хореография	68	2	зачет	экзамен
4.	Мастерство актера	68	2	зачет	экзамен
5.	Пластика	68	2	зачет	экзамен
6.	Жонглирование	34	1	зачет	экзамен
2 модуль обучения (2 класс)					
1.	Акробатика	102	3	зачет	экзамен
2.	Гимнастика	68	2	зачет	экзамен
3.	Хореография	68	2	зачет	экзамен
4.	Мастерство актера	68	2	зачет	экзамен
5.	Пластика	68	2	зачет	экзамен
6.	Жонглирование	34	1	зачет	экзамен
3 модуль обучения (3 класс)					
1.	Акробатика	102	3	зачет	экзамен
2.	Гимнастика	68	2	зачет	экзамен
3.	Хореография	68	2	зачет	экзамен
4.	Мастерство актера	68	2	зачет	экзамен
5.	Пластика	34	1	зачет	экзамен
6.	Жонглирование	68	2	зачет	экзамен
4 модуль обучения (4 класс)					
1.	Акробатика	102	3	зачет	экзамен
2.	Гимнастика	68	2	зачет	экзамен
3.	Хореография	68	1	зачет	экзамен
4.	Мастерство актера	68	2	зачет	экзамен
5.	Пластика	34	1	зачет	экзамен
6.	Жонглирование	68	2	зачет	экзамен
5 модуль обучения (5 класс)					
1.	Акробатика	102	3	зачет	экзамен
2.	Гимнастика	68	2	зачет	экзамен
3.	Хореография	68	2	зачет	экзамен
4.	Мастерство актера	68	2	зачет	экзамен
5.	Пластика	34	1	зачет	экзамен
6.	Жонглирование	68	2	зачет	экзамен

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1 Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем программы	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Акробатика 1 модуль обучения (102 часа)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Статические упражнения – 24 часа					
2.1	Равновесие на одной ноге, другая – впереди, согнута под углом.	6	0	6	Выполнение упражнений

2.2	Стойка на лопатках с опорой рук под спину с заднего полукульбита	6	0	6	Выполнение упражнений
2.3	Стойка на голове и руках махом одной ноги или толчком двух ног через группировку	6	0	6	Выполнение упражнений
2.4	Выход в стойку на руках махом одной ноги.	6	0	6	Выполнение упражнений
3. Упражнения на гибкость и растягивание – 47 часов					
3.1.	«Мост» из положения лежа на спине с опорой головы и рук	8	0	8	Выполнение упражнений
3.2	«Мост» со стойки на руках	10	0	10	Выполнение упражнений
3.3	Медленная перекидка вперед	10	0	10	Выполнение упражнений
3.4	Медленная перекидка назад	10	0	10	Выполнение упражнений
3.5	Полушпагаты, шпагаты	8	0	8	Выполнение упражнений
3.6	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Темповые упражнения – 30 часов					
4.1	Боковое колесо с места и с вальсета	8	0	8	Выполнение упражнений
4.2	Лягскач из положения лежа на спине на согнутые ноги	10	0	10	Выполнение упражнений
4.3	Копфшпрунг с места с приходом на полусогнутые ноги	12	0	12	Выполнение упражнений
4.4	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Акробатика 2 модуль обучения (102 часа)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения на развитие гибкости – 26 часов					
2.1	Шпагат скольжением назад или вперед	8	0	8	Выполнение упражнений
2.2	Медленная перекидка вперед с шага с приходом на одну ногу.	7	0	7	Выполнение упражнений
2.3	Медленная перекидка назад с «мостика» махом одной ноги (с помощью преподавателя)	5	0	5	Выполнение упражнений

2.4	Мост со стойки на руках (с помощью преподавателя)	5	0	5	Выполнение упражнений
2.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Кульбиты и каскады - 23 часа					
3.1	Кульбит назад в темпе	4	0	4	Выполнение упражнений
3.2	Каскадный кульбит с подскока	4	0	4	Выполнение упражнений
3.3	Кульбит вперед - «пистолет»	6	0	6	Выполнение упражнений
3.4	Каскадный кульбит с разбега	8	0	8	Выполнение упражнений
3.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Темповые упражнения - 34 часа					
4.1	Лягскач на согнутые ноги	8	0	8	Выполнение упражнений
4.2	Копфшпрунг на полусогнутые ноги	10	0	10	Выполнение упражнений
4.3	Фордершпрунг с вальсета и с разбега.	15	0	15	Выполнение упражнений
5.4	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
5. Упражнения с трамплина или мостика - 18 часов					
5.1	Темповые прыжки с мостика с разбега толчком двух ног	8	0	8	Выполнение упражнений
5.2	Темповые прыжки с трамплина с места вперед и назад с группировкой и с разбега вперед	9	0	9	Выполнение упражнений
5.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Акробатика 3 модуль обучения (102 часа)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения на развитие гибкости - 25 часов					
2.2	Поперечный шпагат, шпагат с правой и левой ноги	6	0	6	Выполнение упражнений
2.3	Медленная перекидка назад по одной ноге	8	0	8	Выполнение упражнений
2.4	Медленная перекидка вперед со сменой ног «ножницы»	10	0	10	Выполнение упражнений

2.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Прыжки – 77 часов					
3.1	Каскадный кульбит с разбега через веревочку (высота до 60 см)	10	0	10	Выполнение упражнений
3.2	Курбет с возвышенности	5	0	5	Выполнение упражнений
3.3	Боковое колесо в темпе	8	0	8	Выполнение упражнений
3.4	Рондат с места и с вальсета	15	0	15	Выполнение упражнений
3.5	Фордершпрунг с разбега на одну и две ноги приход	10	0	10	Выполнение упражнений
3.6	Копфшпрунги в темпе (2-3 раза)	10	0	10	Выполнение упражнений
3.7	Курбет со стойки	8	0	8	Выполнение упражнений
3.8	Арабское колесо с места	10	0	10	Выполнение упражнений
3.9	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Акробатика 4 модуль обучения (102 часа)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения на гибкость и растягивание - 20 часов					
2.1	Перекидка назад толчком двух ног на две ноги	6	0	6	
2.2	Перекидка вперед махом одной ноги	8	0	8	Выполнение упражнений
2.3	Кульбит вперед со стойки на руках	4	0	4	Выполнение упражнений
2.4	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Темповые упражнения - 44 часа					
3.1	Боковое колесо в темпе (3-4 раза)	8	0	8	Выполнение упражнений
3.2	Копфшпрунги в темпе, последний на прямые ноги	10	0	10	Выполнение упражнений
3.3	Арабские колеса в темпе (3-4)	10	0	10	Выполнение упражнений
3.4	Флик-фляк с места	15	0	15	Выполнение упражнений
3.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений

4. Упражнения с трамплина и мостика -37 часов					
4.1	Заднее сальто с трамплина с места в группировке (в лонже)	20	0	20	Выполнение упражнений
4.2	Переднее сальто с мостика с разбега	16	0	16	Выполнение упражнений
4.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Акробатика 5 модуль обучения (102 часа)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Кульбиты и каскады -12 часов					
2.1	Каскадный кульбит с возвышенности (на маты)	6	0	6	Выполнение упражнений
2.2	Каскадный кульбит с разбега через веревочку на высоту 40-60 см	6	0	6	Выполнение упражнений
3. Темповые упражнения – 89 часов					
3.1	Заднее сальто с места в группировке (в лонже)	20	0	20	Выполнение упражнений
3.2	Рондат с разбега	10	0	10	Выполнение упражнений
3.3	Флик-фляк с места с помощью преподавателя	15	0	15	Выполнение упражнений
3.4	Рондат-флик-фляк	30	0	30	Выполнение упражнений
3.5	Фордершпрунги с разбега на одну и в темпе на две ноги	13	0	13	Выполнение упражнений
3.6	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
ГИМНАСТИКА 1 модуль обучения (68 часов)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения на укрепление мышц -16 часов					
2.1	Отжимания от пола (облегченный вариант)	3	0	3	Выполнение упражнений
2.2	Подъем туловища из положения лежа (скручивания)	2	0	2	Выполнение упражнений
2.3	Выпады вперед	2	0	2	Выполнение упражнений
2.4	Планка	2	0	2	Выполнение упражнений
2.5	Лодочка на спине, лодочка на животе	3	0	3	Выполнение упражнений

2.6	Бег с высоким подниманием колен	2	0	2	Выполнение упражнений
2.7	Берпи	2	0	2	Выполнение упражнений
3. Упражнения на шведской стенке – 7 часов					
3.1	Подъем и опускание ног в темпе	2	0	2	Выполнение упражнений
3.2	Подъем ног в группировке	2	0	2	Выполнение упражнений
3.3	Подъем прямых ног	3	0	3	Выполнение упражнений
4. Упражнения параллельные брусья – 23 часа					
4.1.	Махи в упоре на руках	4	0	4	Выполнение упражнений
4.2	Угол в упоре на руках. Угол в вися на руках	4	0	4	Выполнение упражнений
4.3	Удержание группировки в вися и в упоре на руках	4	0	4	Выполнение упражнений
4.4	Ходьба на руках по брусьям	4	0	4	Выполнение упражнений
4.5	Ножницы: в вися на руках из угла имитируем движение ножниц	4	0	4	Выполнение упражнений
4.6	Подтягивания (с помощью)	3	0	3	Выполнение упражнений
5. Упражнения на кольцах – 21 час					
5.1	Махи в вися на руках	5	0	5	Выполнение упражнений
5.2	Удержание на согнутых руках (с помощью)	5	0	5	Выполнение упражнений
5.3	Подтягивания	3	0	3	Выполнение упражнений
5.4	Вис согнувшись	4	0	4	Выполнение упражнений
5.5	Свечка (с поддержкой тренера)	3	0	3	Выполнение упражнений
5.6	Итоговое занятие по пройденному материалу	1		1	
Гимнастика 2 модуль обучения (68 часов)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения параллельные брусья – 21 час					
2.1.	Махи ноги вместе и в разножку	3	0	3	Выполнение упражнений
2.2	Размахивание в упоре на предплечьях (3 маха)	3	0	3	Выполнение упражнений
2.3	Угол в упоре на руках — удержание 7 сек	3	0	3	Выполнение упражнений
2.4	Отжимания на брусьях — 5 раз	3	0	3	Выполнение упражнений

2.5	Группировка в упоре/висе на руках — 7 сек	3	0	3	Выполнение упражнений
2.6	Подъем ног вверх из 90° и обратно — 3 раза	3	0	3	Выполнение упражнений
2.7	Подтягивания — 4 раза	3	0	3	Выполнение упражнений
2.8	Тик-таки — 5 раз	3	0	3	Выполнение упражнений
2.9	Ножницы — 10 сек	3	0	3	Выполнение упражнений
3. Упражнения на кольцах - 24 часа					
3.1	Махи в висе на руках (5 раз)	3	0	3	Выполнение упражнений
3.2	Удержание на согнутых руках (с помощью) — 5 сек	2	0	2	Выполнение упражнений
3.3	Подтягивание на кольцах (3-5 раз)	4	0	4	Выполнение упражнений
3.4	Силовые выкруты на кольцах	4	0	4	Выполнение упражнений
3.5	Угол в висе на руках — удержание 5 сек	3	0	3	Выполнение упражнений
3.6	Вис согнувшись — по 5 сек	3	0	3	Выполнение упражнений
3.7	Свечка (с поддержкой тренера) — 5 сек	4	0	4	Выполнение упражнений
3.8	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Упражнения на укрепление мышц -16 часов					
4.1	Отжимания от пола (облегченный вариант)	3	0	3	Выполнение упражнений
4.2	Подъем туловища из положения лежа (скручивания)	2	0	2	Выполнение упражнений
4.3	Выпады вперед	2	0	2	Выполнение упражнений
4.5	Лодочка на спине, лодочка на животе	3	0	3	Выполнение упражнений
4.6	Бег с высоким подниманием колен	2	0	2	Выполнение упражнений
4.7	Берпи	2	0	2	Выполнение упражнений
Гимнастика 3 модуль обучения (68 часов)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения параллельные брусья – 22 часа					
2.1	Махи в упоре на руках — 10 раз	3	0	3	Выполнение упражнений
2.2	Угол в упоре / висе на руках — по 10 сек	3	0	3	Выполнение упражнений

2.3	Группировка в упоре / весе на руках — по 10 сек	3	0	3	Выполнение упражнений
2.4	Подъём ног из 90° до верхней жерди и обратно — 4 раза	3	0	3	Выполнение упражнений
2.5	Подтягивания — 5 раз	2	0	2	Выполнение упражнений
2.6	Отжимания стоя на брусьях — 5 раз	2	0	2	Выполнение упражнений
2.7	Тик-таки — 5 раз	2	0	2	Выполнение упражнений
2.8	Ножницы — 5 раз	2	0	2	Выполнение упражнений
2.9	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Упражнения на кольцах – 22 часа					
3.1	Махи — 10 раз	2	0	2	Выполнение упражнений
3.2	Удержание на согнутых руках — 12 сек	2	0	2	Выполнение упражнений
3.3	Подтягивания — от 3 до 5 раз	2	0	2	Выполнение упражнений
3.4	Силовые выкруты — 5 раз	3	0	3	Выполнение упражнений
3.5	Угол в весе на руках — 10 сек	2	0	2	Выполнение упражнений
3.6	Вис согнувшись — 10 сек	2	0	2	Выполнение упражнений
3.7	Свечка — 10 сек	3	0	3	Выполнение упражнений
3.8	Группировка в весе на руках — 10 сек	2	0	2	Выполнение упражнений
3.2	Неваляшка — 3 раза	3	0	3	Выполнение упражнений
3.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Силовые упражнения -18 часов					
4.1	Качать пресс лежа на спине (скручивания)	3	0	3	Выполнение упражнений
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	3	0	3	Выполнение упражнений
4.3	Поднимание прямых ног в весе на шведской стенке (90 градусов и выше)	3	0	3	Выполнение упражнений
4.4	Лежа на животе удержание ног и рук (лодочка)	3	0	3	Выполнение упражнений
4.5	Лежа на спине удержание рук и ног	3	0	3	Выполнение упражнений

4.6	Выпрыгивания (из приседа)	3	0	3	Выполнение упражнений
5. Упражнения на канате – 5 часов					
5.1	Лазанье с помощью рук и ног (3-4 м) и подтягивание в висе	5	0	5	Выполнение упражнений
Гимнастика 4 модуль обучения (68 часов)					
1. Вводная часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения параллельные брусья – 30 часов					
2.1	Кувырок вперед в сед ноги врозь	6	0	6	Выполнение упражнений
2.2	Махи в упоре — 10 раз	6	0	6	Выполнение упражнений
2.3	Угол в упоре / висе	4	0	4	Выполнение упражнений
2.4	Группировка в упоре и в висе на руках	3	0	4	Выполнение упражнений
2.5	Подтягивания — 5 раз	4	0	4	Выполнение упражнений
2.6	Отжимания стоя на жерди	3	0	3	Выполнение упражнений
2.7	Тик-таки	3	0	3	Выполнение упражнений
2.8	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Упражнения на кольцах – 27 часов					
3.1	Махи — 10 раз	3	0	3	Выполнение упражнений
3.2	Махи с подтягиванием — 5 раз	4	0	4	Выполнение упражнений
3.3	Подтягивания — 5 раз	3	0	3	Выполнение упражнений
3.4	Угол в висе на руках	3	0	3	Выполнение упражнений
3.5	Вис согнувшись	3	0	3	Выполнение упражнений
3.6	Свечка	3	0	3	Выполнение упражнений
3.7	Удержание группировки в висе на руках	3	0	3	Выполнение упражнений
3.8	Неваляшка — 5 раз	4	0	4	Выполнение упражнений
3.9	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Силовые упражнения – 10 часов					
4.1	Силовые выкруты на кольцах	3	0	3	Выполнение упражнений
4.2	Удержание на согнутых руках на кольцах	2	0	2	Выполнение упражнений

4.3	Планка (с усложнениями)	2	0	2	Выполнение упражнений
4.4	Пистолеты (приседания на одной ноге):	2	0	2	Выполнение упражнений
4.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Гимнастика 5 модуль обучения (68 часов)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения параллельные брусья – 25 часов					
2.1	Угол в упоре / висе — 20 сек	3	0	3	Выполнение упражнений
2.2	Группировка в упоре и висе на руках	3	0	3	Выполнение упражнений
2.3	Подъём ног из 90° до жерди и обратно	3	0 0	3	Выполнение упражнений Выполнение упражнений
2.4	Подтягивания	3	0	3	Выполнение упражнений
2.5	Отжимания стоя на жерди — 15 раз	3	0	3	Выполнение упражнений
2.6	Махи в упоре — 10 раз	3	0	3	Выполнение упражнений
2.7	Тик-таки — 10 раз	3	0	3	Выполнение упражнений
2.8	Ножницы — 15 раз	3	0	3	Выполнение упражнений
2.9	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Упражнения на кольцах – 21 час					
3.1	Махи — 10 раз	2	0	2	Выполнение упражнений
3.2	Махи с подтягиванием — 10 раз	2	0	2	Выполнение упражнений
3.3	Удержание на согнутых руках	2	0	2	Выполнение упражнений
3.4	Подтягивания — от 10 до 15 раз	2	0	2	Выполнение упражнений
3.5	Силовые выкруты — 10 раз	2	0	2	Выполнение упражнений
3.6	Угол в висе на руках — 15 сек	2	0	2	Выполнение упражнений
3.7	Вис согнувшись — 15 сек	2	0	2	Выполнение упражнений
3.8	Свечка — до 15 сек	2	0	2	Выполнение упражнений
3.9	Группировка в висе на руках — 20 сек	2	0	2	Выполнение упражнений
3.10	Неваляшка — 10 раз	2	0	2	Выполнение упражнений

3.11	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Силовые упражнения – 4 часа					
4.1	Отжимание в упоре лежа (15 раз)	2	0	2	Выполнение упражнений
4.2	Поднимание прямых ног касаясь верхней жерди (10 раз)	2	0	2	Выполнение упражнений
5. Упражнения на канате – 17 часов					
5.1	Лазанье по канату с помощью ног на время (3-4 минуты)	6	0	6	Выполнение упражнений
5.2	Лазанье по канату с помощью ног быстро и медленно, опускание в висе на руках широким перехватом руками	10	0	10	Выполнение упражнений
5.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
ЖОНГЛИРОВАНИЕ 1 модуль обучения (34 часа)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Жонглирование мячами – 16 часов					
2.1	Учебная стойка (постановка корпуса, головы, рук, ног)	1	0	1	Выполнение упражнений
2.2	Подбрасывание одного мяча поочередно в правой и левой руке	2	0	2	Выполнение упражнений
2.3	Перебрасывание одного шара из одной руки в другую	3	0	3	Выполнение упражнений
2.4	Перебрасывание двух мячей двумя руками встречным полетом	9	0	9	Выполнение упражнений
2.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Жонглирование кольцами – 9 часов					
3.1	Подбрасывание одного кольца поочередно в правой и левой руке	4	0	4	Выполнение упражнений
3.2	Подбрасывание по одному кольцу в каждой руке поочередно и парами	4	0	4	Выполнение упражнений
3.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Жонглирование булавами – 8 часов					

4.1	Перебрасывание одной булавы из одной руки в другую одинарным оборотом	5	0	5	Выполнение упражнений
4.2	Баланс булавой на одной руке	2	0	2	Выполнение упражнений
4.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
ЖОНГЛИРОВАНИЕ 2 модуль обучения (34 часа)					
1. Вводная часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Жонглирование шарами – 18 часов					
2.1	Жонглирование двумя шарами одной рукой (левой и правой поочередно)	8	0	8	Выполнение упражнений
2.2	Жонглирование тремя шарами двумя руками	9	0	9	Выполнение упражнений
2.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Жонглирование кольцами – 7 часов					
3.1	Жонглирование двумя кольцами одной рукой (левой и правой поочередно)	6	0	6	Выполнение упражнений
3.2	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Жонглирование булавами – 8 часов					
4.1	Жонглирование двумя булавами одинарным оборотом встречным полетом	7	0	7	Выполнение упражнений
4.2	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
ЖОНГЛИРОВАНИЕ 3 модуль обучения (68 часов)					
1. Вводная часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Жонглирование шарами – 30 часов					
2.1	Жонглирование тремя шарами полукаскадом с одной руки (с левой и правой поочередно)	14	0	14	Выполнение упражнений
2.2	Жонглирование четырьмя шарами	15	0	15	Выполнение упражнений

	двумя руками (в разноручной и парами)				
2.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Жонглирование кольцами – 19 часов					
3.1	Жонглирование четырьмя кольцами двумя руками (в разноручной и парами)	18	0	18	Выполнение упражнений
3.2	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Жонглирование булавами - 18 часов					
3.1	Жонглирование тремя булавами одинарным оборотом встречным полетом	17	0	17	Выполнение упражнений
3.2	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
ЖОНГЛИРОВАНИЕ 4 модуль обучения (68 часов)					
1. Вводная часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Жонглирование шарами – 30 часов					
2.1	Жонглирование тремя шарами полукаскадом с двух рук	14	0	14	Выполнение упражнений
2.2	Жонглирование тремя шарами каскадом	15	0	15	Выполнение упражнений
2.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Жонглирование булавами – 17 часов					
3.1	Жонглирование тремя булавами двойным оборотом	8	0	8	Выполнение упражнений
3.2	Перекидка тремя булавами одинарным оборотом (с партнером)	8	0	8	Выполнение упражнений
3.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Жонглирование кольцами – 20 часов					
4.1	Жонглирование четырьмя кольцами двумя руками (в разноручной и парами)	19	0	19	Выполнение упражнений
4.2	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений

ЖОНГЛИРОВАНИЕ 5 модуль обучения (68 часов)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Жонглирование шарами – 30 часов					
2.1	Жонглирование четырьмя шарами двумя руками (в разнобой и парами)	14	0	14	Выполнение упражнений
2.2	Жонглирование пятью шарами	15	0	15	Выполнение упражнений
2.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Жонглирование булавами – 17 часов					
3.1	Жонглирование тремя булавами (с балансом на лбу)	8	0	8	Выполнение упражнений
3.2	Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом.	8	0	8	Выполнение упражнений
3.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Жонглирование кольцами – 20 часов					
4.1	Жонглирование четырьмя кольцами парами и в разбивку с переходом и сбором на голову	10	0	10	Выполнение упражнений
4.2	Жонглирование четырьмя кольцами (с балансом на лбу).	9	0	9	
4.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Хореография 1 год обучения (68 часов)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Подготовительные упражнения – 9 часов					
2.1	Постановка корпуса, ног, рук и головы	2	0	2	Выполнение упражнений
2.2	Поклоны (приветствие) вправо, влево	2	0	2	Выполнение упражнений
2.3	Движения по кругу, легкий шаг с носка, с пятки	2	0	2	Выполнение упражнений
	Движения по кругу: марш, марш колени	3	0	3	Выполнение упражнений

	высокие, колени вниз, бег «ноги назад», подскоки				
3. Упражнения у станка – 12 часов					
3.1	Позиции ног (1-6)	4	0	4	Выполнение упражнений
3.2	Позиции рук (1-3)	4	0	4	Выполнение упражнений
3.3	Растяжка у станка, шпагаты, «лягушка»	4	0	4	Выполнение упражнений
4. Упражнения на середине зала – 35 часа					
4.1	Бег и подскоки	4	0	4	Выполнение упражнений
4.2	Шаги с притопом и переступами	7	0	7	Выполнение упражнений
4.3	Перескоки, бег, подскоки	7	0	7	Выполнение упражнений
4.3	Движения по диагонали: па-шоссе (боком и вперед, подскоки)	8	0	8	Выполнение упражнений
4.4	Комбинация: па- шоссе-подскоки- переступы-хлопки вправо, влево	8	0	8	Выполнение упражнений
4.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
5. Развивающие упражнения – 11 часов					
5.1	Растяжка у станка, шпагаты	2	0	2	Выполнение упражнений
5.2	Развитие выворотности («бабочка», «лягушка», «птичка», «складка», «полумостик»)	4	0	4	Выполнение упражнений
5.3	Укрепление мышц спины и брюшного пояса («книжка», «уголок», тупой угол», «качели»)	4	0	4	Выполнение упражнений
5.4	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Хореография 2 год обучения (68 часов)					
1. Вводная часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения у станка – 21 час					
2.1	Demi-plies по 1, 2 и 5 позициям	2	0	2	Выполнение упражнений
2.2	Grand- plies в 1, 2 и 5 позициях	2	0	2	Выполнение упражнений
2.3	Battements tendus (с 1 и с 5 позиции в сторону, вперед, назад)	4	0	4	Выполнение упражнений

2.4	Battements tendus (с опусканием пятки во 2 позицию; с 1 и с 5 позиций с нажимом)	4	0	4	Выполнение упражнений
2.5	Battements tendus jetes: с 1 и с 5 позиций в сторону, вперед, назад)	4	0	4	Выполнение упражнений
2.6	Battements tendus: носком в пол во всех направлениях	4	0	4	Выполнение упражнений
2.7	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Упражнения на середине зала – 24 часа					
3.1	Demi-plies по 1,2 и 5 позициям	7	0	7	Выполнение упражнений
3.2	Battements tendus (с 1 и с 5 позиции в сторону, вперед, назад)	8	0	8	Выполнение упражнений
3.3	Battements tendus-Demi-plies с 1 и 5 позиции вперед, в сторону, назад	8	0	8	Выполнение упражнений
3.4	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Танцевальные элементы – 22 часа					
4.1	Pas chasse вперед, назад	5	0	5	Выполнение упражнений
4.2	Pas eleve вперед, назад	5	0	5	Выполнение упражнений
4.3	Галоп	5	0	5	Выполнение упражнений
4.4	Полька на месте – вперед, назад, боковое, с продвижением вперед, назад	6	0	6	Выполнение упражнений
4.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Хореография 3 год обучения (68 часов)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения у станка – 23 часа					
2.1	Battements revers lents во всех направлениях	4	0	4	Выполнение упражнений
2.3	Grand battements jetes (с 1 и с 5 позиции в сторону, вперед, назад)	4	0	4	Выполнение упражнений
2.4	Reveles на полупальцах в 1, 2, 5 позициях (стоя лицом к станку)	4	0	4	Выполнение упражнений

2.5	Перегибание корпуса назад, в сторону, стоя лицом к станку	2	0	2	Выполнение упражнений
2.6	Pas de bourree simple (с переменной ног, стоя лицом к станку)	4	0	4	Выполнение упражнений
2.7	Pas balance лицом к станку	2	0	2	Выполнение упражнений
2.8	Rond de jamle par terre en dehors et en dedans (1\2 по кругу)	4	0	4	Выполнение упражнений
2.9	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Упражнения на середине зала – 17 часов					
3.1	Arabesque 1, 2, 3 (носком в пол)	4	0	4	Выполнение упражнений
3.2	Grand battements jetes (в сторону, вперед, назад)	4	0	4	Выполнение упражнений
3.3	Pas balance на середине	4	0	4	Выполнение упражнений
3.4	Grand plies (1, 2, 5 позиции)	4	0	4	Выполнение упражнений
3.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
4. Танцевальные элементы – 27 часа					
4.1	Pas balance	8	0	8	Выполнение упражнений
4.3	Полька в парах	9	0	9	Выполнение упражнений
4.4	Saute – по 1 и 5 позиции	9	0	9	Выполнение упражнений
4.6	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Хореография 4 год обучения (68 часов)					
1. Вводная часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения у станка – 36 часов					
2.1	Battements tendus plie-soutenus вперед, в сторону, назад	6	0	6	Выполнение упражнений
2.2	Battements tendus plie-soutenus с подъемом на полупальцы в 5 позиции	6	0	6	Выполнение упражнений
2.3	Прыжки: saute по 1 и 5 позициям	6	0	6	Выполнение упражнений
2.4	Pas echapee во 2 позицию с 1 и 5 позиции	6	0	6	Выполнение упражнений

2.5	Changemetnt de pied	6	0	6	Выполнение упражнений
2.6	Sissone simple	6	0	6	Выполнение упражнений
2.7	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Танцевальные элементы – 31 час					
3.1	Русский ход. Переменный ход	10	0	10	Выполнение упражнений
3.2	Дробный ход	10	0	10	Выполнение упражнений
3.3	«Веревочка»	10	0	10	Выполнение упражнений
3.3	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Хореография 5 год обучения (68 часов)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения у станка – 35 часов					
2.1	Battements fondus в позах en face, raise, efface	8	0	8	Выполнение упражнений
2.2	Arabesque 1, 2, 3 на 90 градусов	8	0	8	Выполнение упражнений
2.3	Battements frappes	9	0	9	Выполнение упражнений
2.4	Прыжки у станка: sissone simple	9	0	9	
2.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
3. Упражнения на середине зала – 32 часов					
3.1	Прыжки: saute по 1 и 5 позициям	8	0	8	Выполнение упражнений
3.2	Pas echarpe во 2 позицию с 1 и 5 позиции	8	0	8	Выполнение упражнений
3.3	Changemetnt de pied	8	0	8	Выполнение упражнений
3.4	Sissone simple	7	0	7	Выполнение упражнений
3.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Пластика 1 год обучения (68 часов)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения на развитие гибкости – 35 часов					
2.1	«Складка»	7	0	7	Выполнение упражнений
2.2	«Табуретка»	7	0	7	Выполнение упражнений

2.3	«Полумостик»	7	0	7	Выполнение упражнений
2.4	«Звездочка»	7	0	7	Выполнение упражнений
2.5	«Лебедь» - полушпагат с «кирпичиком»	7	0	7	Выполнение упражнений
3. Упражнения на выворотность – 9 часов					
3.1	«Бабочка»	5	0	5	Выполнение упражнений
3.2	«Лягушка» (для стоп)	4	0	4	Выполнение упражнений
4. Упражнения на растяжку – 23 часа					
4.1	«Коробочка»	7	0	7	Выполнение упражнений
4.2	«Колечко»	7	0	8	Выполнение упражнений
4.3	«Полумост»	8	0	8	Выполнение упражнений
4.4	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Пластика 2 год обучения (68 часов)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения на развитие гибкости - 18					
2.1	«Тупой угол»	6	0	6	Выполнение упражнений
2.2	Подъем из «звездочки» через полумостик, «волна»	6	0	6	Выполнение упражнений
2.3	«Лодочка»	6	0	6	Выполнение упражнений
3. Упражнения на выворотность – 26 часов					
3.1	Шпагаты с «кирпичиками»	8	0	8	Выполнение упражнений
3.2	Поперечный шпагат	8	0	8	Выполнение упражнений
3.3	Шпагат с левой ноги	5	0	5	Выполнение упражнений
3.4	Шпагат с правой ноги	5	0	5	Выполнение упражнений
4. Упражнения на растяжку – 23 часа					
4.1	«Лодочка», упражнение в паре (для растяжки спины)	5	0	5	Выполнение упражнений
4.2	«Коробочка» (5 раз по 15 сек)	5	0	5	Выполнение упражнений
4.3	«Колечко» (задерживание на 30 сек)	6	0	6	Выполнение упражнений
4.4	Полумост (10 раз)	6		6	Выполнение упражнений
4.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Пластика 3 год обучения (34 часа)					
1. Вводное часть – 1 час					

1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
1. Упражнения на развитие гибкости – 19 часов					
1.1	«Качели», подъем из «звездочки», подъем и опускание ног	5		5	Выполнение упражнений
1.2	«Лебедь», шпагат с правой и левой ног с «кирпичиком»	6		6	Выполнение упражнений
1.3	Поперечный шпагат (на время до 10 счета)	8		8	Выполнение упражнений
2. Упражнения на выворотность – 24 часа					
2.1	«Бабочка» на время (1 мин)	8		8	Выполнение упражнений
2.2	«Лягушка» на время (1 мин)	8		8	Выполнение упражнений
2.3	«Звездочка» на время (1 мин)	8		8	Выполнение упражнений
3. Упражнения на растяжку – 24 часа					
3.1	«Кошечка»	6	0	6	Выполнение упражнений
3.2	«Хвост»	5	0	5	Выполнение упражнений
3.3	«Коробочка» на время (1 мин)	6	0	6	Выполнение упражнений
3.4	«Колечко» на время (1 мин)	6	0	6	Выполнение упражнений
3.5	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Пластика 4 год обучения (34 часа)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
2. Упражнения на развитие гибкости – 14 часов					
2.1	Мостик с прямых ног	4		4	Выполнение упражнений
2.2	Шпагат с правой ноги – складка к правой столе	5	0	5	Выполнение упражнений
2.3	Шпагат с левой ноги – складка к левой столе	5	0	5	Выполнение упражнений
3. Упражнения на выворотность – 6 часов					
3.1	«Табуретка» - «Звездочка» на время (1 мин)	2	0	2	Выполнение упражнений
3.2	«Качели» подъем из положения «Звездочка»	2	0	2	Выполнение упражнений
3.3	«Лодочка», упражнение в паре «Передай кирпич»	2	0	2	Выполнение упражнений
4. Упражнения на растяжку – 13 часов					
4.1	Выкруты руками с палкой или скакалкой	2	0	2	Выполнение упражнений

4.2	«Мостик» из положения стоя, раскатка	5	0	5	Выполнение упражнений
4.3	Складка из положения сидя ноги врозь	5	0	2	Выполнение упражнений
4.4	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений
Пластика 5 год обучения (34 часа)					
1. Вводное часть – 1 час					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Индивидуальное собеседование, опрос
1. Упражнения на развитие гибкости – 16 часов					
1.1	Мостик с прямых ног в темпе (3-5 раз)	4	0	4	Выполнение упражнений
1.2	Поперечный шпагат на время (1 мин)	4	0	4	Выполнение упражнений
1.3	Поперечный шпагат с правой ноги – складка к правой стопе	4	0	4	Выполнение упражнений
1.4	Поперечный шпагат с левой ноги – складка к левой стопе	4	0	4	Выполнение упражнений
2. Упражнения на выворотность – 4 часа					
2.1	«Качели» подъем из положения «Звездочка» (на счет 5-7 раз)	2	0	2	Выполнение упражнений
2.2	«Лодочка», упражнение в паре «Передай кирпич» (на счет 5-7 раз)	2	0	2	Выполнение упражнений
3. Упражнения на растяжку – 13 часов					
3.1	Выкруты руками с палкой или скакалкой (на счет до 10 раз)	3	0	3	Выполнение упражнений
3.2	«Мостик» из положения стоя (большой и маленький)	3	0	3	Выполнение упражнений
3.3	Поперечный шпагат - складка вперед	6	0	6	Выполнение упражнений
3.4	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	0	1	Выполнение упражнений

Основные требования к обучающимся по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы

В результате освоения программы обучающийся должен уметь:

АКРОБАТИКА:

1 модуль обучения

Медленная перекидка вперед и назад;
Боковое колесо с места и с вальсета;
Лягскач из положения лежа на спине на согнутые ноги;
Копфшпрунг с места с приходом на полусогнутые ноги;
Полушпагаты;
Мост со стойки на руках.

2 модуль обучения

Кульбиты назад в темпе;
Каскадные кульбиты с разбега;
Кульбит вперед «пистолет»;
Фордершпрунг с вальсета и с разбега;
Поперечный шпагат на правую и левую ногу.

3 модуль обучения

Медленная перекидка вперед со сменой ног «ножницы»;
Каскадные кульбиты с разбега через веревочку (высота до 60 см)
Боковое колесо с прыжка;
Рондат с разбега;
Копфшпрунги в темпе (2-3 раза);
Арабское колесо с места;
Фордершпрунг с разбега на одну и две ноги;
Рондат с разбега.

4 модуль обучения

Кульбит вперед со стойки на руках;
Каскадный кульбит в обруч (диаметр 70 см);
Боковое колесо в темпе (3-4 раза);

Арабские колеса в темпе (3-4);
Копфшпрунги в темпе, последний на прямые ноги;
Флик-фляк с места;
Заднее сальто с трамплина (на лонже).

5 модуль обучения

Каскадный кульбит с разбега через веревочку на высоту 40-60 см;
Заднее сальто с места (в лонже);
Рондат - флик-фляк;
Фордершпрунги с разбега на одну и в темпе на две ноги.

ГИМНАСТИКА:

1 модуль обучения

На параллельных брусьях:

Угол в упоре на руках;
Угол в висе на руках;
Ходьба на руках по брусьям;
Махи в разножку.

На кольцах:

Вис согнувшись;
Подтягивание (3-5 раз);
Махи в висе на руках;
Свечка (с поддержкой).

2 модуль обучения

На параллельных брусьях:

Махи ноги вместе и в разножку;
Размахивание в упоре на предплечьях (3 маха);
«Уголок» 90 градусов (на счет 5-10);
Отжимания 5 раз.

На кольцах:

Силовые выкруты;
Удержание на согнутых руках (с помощью);
Махи в висе 5 раз.

3 модуль обучения

На параллельных брусьях:

Махи в упоре на руках 10 раз;

Угол в упоре/в вися;

Подъем ног из 90° до жерди;

Отжимания.

Кольца:

Вис согнувшись;

Неваляшка.

Канат:

Лазанье с помощью рук и ног (3-4 м) и подтягивание.

4 модуль обучения

На параллельных брусьях:

Кувырок вперед в сед ноги врозь;

Махи в упоре;

Группировка в упоре и в вися на руках;

Отжимания соя на жерди.

Кольца:

Махи с подтягиванием 5 раз;

Неваляшка;

Подтягивание, угол в вися (держат на 3-4 медленных счета).

5 модуль обучения

На параллельных брусьях:

Угол в упоре\в вися (20 сек);

Подъем ног из 90° до жерди и обратно;

Подтягивания;

Отжимания 15 р.

Кольца:

Подтягивание в вися (10-15 раз);

Силовые выкруты;

Неваляшка.

Канат:

Лазанье по канату с помощью рук и ног на время (3-4 минуты);

Опускание в вися на руках с широким перехватом рук.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ:

1 модуль обучения

- Перебрасывание двух мячей двумя руками встречным полетом;
- Подбрасывание по одному кольцу в каждой руке поочередно и парами;
- Перебрасывание одной булавы из одной руки в другую одинарным оборотом;
- Баланс одной булавы на правой и левой руке поочередно;

2 модуль обучения

- Жонглирование тремя шарами встречным полетом;
- Жонглирование двумя кольцами правой и левой рукой поочередно;
- Жонглирование двумя булавами одинарным оборотом встречным полетом;

3 модуль обучения

- Жонглирование тремя шарами полукаскадом с одной руки (с левой и правой рукой поочередно);
- Жонглирование четырьмя шарами двумя руками в разнобой и парами;
- Жонглирование четырьмя кольцами двумя руками в разнобой и парами;
- Жонглирование тремя булавами одинарным оборотом встречным полетом.

4 модуль обучения

- Жонглирование тремя шарами полукаскадом с двух рук;
- Жонглирование тремя шарами каскадом;
- Жонглирование тремя булавами тройными оборотами;
- Перекидка тремя булавами одинарным оборотом (с партнером);
- Жонглирование четырьмя кольцами двумя руками (в разнобой и парами).

5 модуль обучения

- Жонглирование пятью шарами;
- Жонглирование тремя булавами с балансом на лбу;
- Жонглирование четырьмя кольцами с балансом на лбу.

ХОРЕОГРАФИЯ:

1 модуль обучения

Бег и подскоки;

Шаги с притопом и переступами;

Перескоки;

Движения по диагонали: па-шоссе (боком и вперед, подскоки);

Комбинация: па-шоссе – подскоки – переступы – хлопки вправо, влево)

2 модуль обучения

<u>у станка</u>	<u>на середине</u>	<u>танцевальные элементы</u>
Demi-plies по 1, 2 и 5 позициям	Demi-plies по 1,2 и 5 позициям	Pas chasse вперед, назад
Grand- plies в 1, 2 и 5 позициях	Battements tendus (с 1 и с 5 позиции в сторону, вперед, назад)	Pas eleve вперед, назад
Battements tendus (с 1 и с 5 позиции в сторону, вперед, назад)	Battements tendus- Demi-plies с 1 и 5 позиции вперед, в сторону, назад	Галоп
Battements tendus (с опусканием пятки во 2 позицию; с 1 и с 5 позиций с нажимом)	Итоговое занятие по пройденному материалу	Полька на месте – вперед, назад, боковое, с продвижением вперед, назад
Battements tendus jetes: с 1 и с 5 позиций в сторону, вперед, назад)		
Battements tendus: носком в пол во всех направлениях		

3 модуль обучения

<u>у станка</u>	<u>на середине</u>	<u>танцевальные элементы</u>
Battements revers lents во всех направлениях	Arabesque 1, 2, 3 (носком в пол)	Pas balance

Grand battements jetes (с 1 и с 5 позиции в сторону, вперед, назад)	Grand battements jetes (в сторону, вперед, назад)	Полька в парах
Reveles на полупальцах в 1, 2, 5 позициях (стоя лицом к станку)	Pas balance на середине	Saute – по 1 и 5 позиции
Перегибание корпуса назад, в сторону, стоя лицом к станку	Grand plies (1, 2, 5 позиции)	
Pasde bourree simple (с переменной ног, стоя лицом к станку)		
Pas balance лицом к станку		
Rond de jamle par terre en dehors et en dedans (1\2 по кругу)		

4 модуль обучения

у станка	танцевальные элементы
Battements tendus plie-soutenus вперед, в сторону, назад	Русский ход. Переменный ход
Battements tendus plie-soutenus с подъемом на полупальцы в 5 позиции	Дробный ход
Прыжки: saute по 1 и 5 позициям	«Веревочка»
Pas echarpee во 2 позицию с 1 и 5 позиции	
Changemetnt de pied	
Sissone simple	

5 модуль обучения

у станка	на середине
Battements fondus в позах en face, raise, efface	Прыжки: saute по 1 и 5 позициям
Arabesque 1, 2, 3 на 90 градусов	Pas echangee во 2 позицию с 1 и 5 позиции
Battements frappes	Changement de pied
Прыжки у станка: sissone simple	Sissone simple

ПЛАСТИКА

1 модуль обучения

«Складка»
«Табуретка»
«Полумостик»
«Звездочка»
«Лебедь» - полушпагат с «кирпичиком»
«Бабочка»
«Лягушка» (для стоп)
«Коробочка»
«Колечко»
«Полумост»

2 модуль обучения

«Тупой угол»
Подъем из «звездочки» через полумостик, «волна»
«Лодочка»
Шпагаты с «кирпичиками»
Поперечный шпагат
Шпагат с левой ноги
Шпагат с правой ноги
«Лодочка», упражнение в паре (для растяжки спины)
«Коробочка» (5 раз по 15 сек)
«Колечко» (задерживание на 30 сек)
Полумост (10 раз)

3 модуль обучения

«Качели», подъем из «звездочки», подъем и опускание ног
«Лебедь», шпагат с правой и левой ног с «кирпичиком»
Поперечный шпагат (на время до 10 счета)
«Бабочка» на время (1 мин)
«Лягушка» на время (1 мин)
«Звездочка» на время (1 мин)
«Кошечка»
«Хвост»
«Коробочка» на время (1 мин)
«Колечко» на время (1 мин)

4 модуль обучения

Мостик с прямых ног
Шпагат с правой ноги – складка к правой стопе
Шпагат с левой ноги – складка к левой стопе
«Табуретка» - «Звездочка» на время (1 мин)
«Качели» подъем из положения «Звездочка»
«Лодочка», упражнение в паре «Передай кирпич»
Выкруты руками с палкой или скакалкой
«Мостик» из положения стоя, раскачка
Складка из положения сидя ноги врозь

5 модуль обучения

Мостик с прямых ног в темпе (3-5 раз)
Поперечный шпагат на время (1 мин)
Поперечный шпагат с правой ноги – складка к правой стопе
Поперечный шпагат с левой ноги – складка к левой стопе
«Качели» подъем из положения «Звездочка» (на счет 5-7 раз)
«Лодочка», упражнение в паре «Передай кирпич» (на счет 5-7 раз)
Выкруты руками с палкой или скакалкой (на счет до 10 раз)
«Мостик» из положения стоя (большой и маленький)
Поперечный шпагат -складка вперед