

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
«30» августа 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.С. Ясинская
Приказ № 61-ОД
« 31 » августа 2017 г.

Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«АКРОБАТИКА ДЛЯ ВСЕХ»
педагога дополнительного образования Клюевой Ирины Геннадьевны
(Ф.И.О.)

Год обучения 2
Группа № 2

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактиче ская			
		Введение	2	
1.09		Рассказ о работе в объединении на 2-м году. Техника безопасности. Упражнения.	2 ✓	
		Р-1. Основные акробатические упражнения	102	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения	20	
7.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2 ✓	
8.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2 ✓	
14.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2 ✓	
15.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2 ✓	
21.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2 ✓	
22.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2 ✓	
28.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2 ✓	
29.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2 ✓	
5.10		Т-1. Общеразвивающие упражнения с предметами	2 ✓	
6.10		Т-1. Общеразвивающие упражнения с предметами	2 ✓	
		Т-2. Общефизическая подготовка	22	
12.10		Т-2. ОФП на силу	2 ✓	
13.10		Т-2. ОФП на силу	2 ✓	
19.10		Т-2. ОФП на силу	2 ✓	
20.10		Т-2. ОФП на силу	2 ✓	

26.10		Т-2. ОФП на координацию	2 ✓	
27.10		Т-2. ОФП на координацию	2 ✓	
2.11		Т-2. ОФП на координацию	2 ✓	
3.11		Т-2. ОФП на выносливость	2 ✓	
9.11		Т-2. ОФП на выносливость	2 ✓	
10.11		Т-2. ОФП на выносливость	2 ✓	
16.11		Т-2. ОФП на выносливость	2 ✓	
Т-3. Элементы акробатики			26	
17.11		Т-3 Элементы акробатики - перекаты, группировки, упор присев	2 ✓	
23.11		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, мост	2 ✓	
24.11		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, мост	2 ✓	
30.11		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	2 ✓	
1.12		Т-3. Элементы акробатики- кувырки, стойки, мост	2 ✓	
7.12		Т-3. Элементы акробатики- кувырки, стойки, мост	2 ✓	
8.12		Т-3. Элементы акробатики- кувырки, стойки, мост	2 ✓	
14.12		Т-3. Элементы акробатики- колесо	2 ✓	
15.12		Т-3. Элементы акробатики - колесо	2 ✓	
21.12		Т-3. Элементы акробатики- колесо, переворот	2 ✓	
22.12		Т-3. Элементы акробатики- колесо, переворот	2 ✓	
28.12		Т-3. Элементы акробатики- колесо, переворот	2 ✓	
29.12		Т-3. Элементы акробатики- колесо, переворот	2 ✓	
Т-4. Акробатические прыжки			34	
11.01		Т-4. Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки	2 ✓	
12.01		Т-4. Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед	2 ✓	
18.01		Т-4. Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед	2 ✓	
19.01		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2 ✓	
28.01		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2 ✓	
26.01		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2 ✓	
1.02		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2 ✓	
8.02		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2 ✓	
9.02		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2 ✓	
15.02	1.03	Т-4. Колесо с разбега	2 ✓	
16.02	2.03	Т-4. Колесо с разбега	2 ✓	
22.02	15.03	Т-4. Колесо с разбега	2 ✓	
16.03		Т-4. Колесо с разбега	2 ✓	
23.03		Т-4. Прыжковые связки	2 ✓	
23.03		Т-4. Прыжковые связки	2	
29.03		Т-4. Прыжковые связки	2 ✓	
30.03		Т-4 Прыжковые связки	2 ✓	

Р-2 Основы классической хореографии			66	
Т-1. Партер			18	
5.04		Т-1. Партер в положении стоя	2	
6.04		Т-1. Партер в положении стоя	2	
12.04		Т-1. Партер в положении стоя	2	
13.04		Т-1. Партер в положении стоя	2	
19.04		Т-1. Партер в положении лежа	2	
20.04		Т-1. Партер в положении лежа	2	
26.04		Т-1. Партер в положении лежа	2	
27.04		Т-1. Партер в положении лежа	2	
		Т-1. Партер в положении лежа	2	
Т-2. Растяжка, равновесие			20	
		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	2	
		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	2	
		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	2	
		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	2	
		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	2	
		Т-2. Равновесие - "ласточка" боковое	2	
		Т-2. Равновесие - "ласточка" боковое	2	
		Т-2. Равновесие - затылки	2	
		Т-2. Равновесие - затылки	2	
		Т-2. Равновесие - затылки	2	
Т-3. Хореографические прыжки			14	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком двумя ногами	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком двумя ногами	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком двумя ногами	2	
Т-4 Танцевальные движения			14	
		Т-4. Танцевальные движения - работа рук	2	
		Т-4. Танцевальные движения - работа ног	2	
		Т-4. Танцевальные движения - подскоки	2	
		Т-4. Танцевальные движения - галопы	2	
		Т-4. Танцевальные движения - повороты	2	
		Т-4. Танцевальные движения - повороты	2	
		Т-4. Танцевальные движения - повороты	2	
Р-3. Знакомство с другими видами спорта			30	
Т-1. Спортивная и художественная гимнастика			6	
		Т-1. Упражнения с предметами	2	
		Т-1. Упражнения с предметами	2	
		Т-1. Упражнения на скамейке и в висе	2	
Т-2. Волейбол			6	
		Т-2. Упражнения с мячом	2	
		Т-2. Удары по мячу	2	

		Т-2. Удары по мячу	2	
		Т-3 Баскетбол	6	
		Т-3. Ведение мяча	2	
		Т-3. Ведение мяча, броски	2	
		Т-3. Ведение мяча, броски	2	
		Т-4. Легкая атлетика	6	
		Т-4. Легкая атлетика - бег	2	
		Т-4. Легкая атлетика - прыжки	2	
		Т-4. Легкая атлетика - прыжки	2	
		Т-5. Дартс	6	
		Т-5. Дартс-хват	2	
		Т-5. Дартс- метание	2	
		Т-5. Дартс- метание	2	
		Р-4 Подвижные игры	12	
		Т-1. Игры с предметом	4	
	15.02	Т-1. Игры с предметом	2	df
	16.02	Т-1. Игры с предметом	2	
		Т-2. Ролевые игры	4	
	22.02	Т-2. Ролевые игры	2	df
		Т-2. Ролевые игры	2	
		Т-3. Эстафеты	4	
	02.02	Т-3. Эстафеты	2	✓
		Т-3. Эстафеты	2	
		Итоговое занятие	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		ИТОГО	216	