

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1

«30 августа» 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Е.С. Ясинская

«31» 08 2017г.

приказ № 61-08

Календарно-тематическое планирование

Группа 3

Год обучения 1

| Дата занятия |              | Название раздела, темы                                                                                                   | Всего (час) | Примечание |
|--------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| планируе мая | фактичес кая |                                                                                                                          |             |            |
|              |              | Введение                                                                                                                 | 2           |            |
| 11.09        |              | Правила поведения на занятии.<br>Техника безопасности. Знакомство с детьми, оценка физических данных.<br>Тест-упражнения | 2<br>✓      |            |
|              |              |                                                                                                                          |             |            |
|              |              | Р-1 Основные акробатические упражнения                                                                                   | 70          |            |
|              |              | Т-1 Общеразвивающие упражнения                                                                                           | 16          |            |
|              |              |                                                                                                                          |             |            |
| 15.09        |              | Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте                                                                                  | 2<br>✓      |            |
| 18.09        |              | Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте                                                                                  | 2<br>✓      |            |
| 20.09        |              | Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте                                                                                  | 2<br>✓      |            |
| 25.09        |              | Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении                                                                                | 2<br>✓      |            |
| 27.09        |              | Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении                                                                                | 2<br>✓      |            |
| 2.10         |              | Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении                                                                                | 2<br>✓      |            |
| 4.10         |              | Т-1 Общеразвивающие упражнения с предметами                                                                              | 2<br>✓      |            |
| 9.10         |              | Т-1 Общеразвивающие упражнения с предметами                                                                              | 2<br>✓      |            |
|              |              | Т-2 Общефизическая подготовка                                                                                            | 14          |            |
| 11.10        |              | Т-2 ОФП на силу                                                                                                          | 2<br>✓      |            |
| 16.10        |              | Т-2 ОФП на силу                                                                                                          | 2<br>✓      |            |
| 18.10        |              | Т-2 ОФП на координацию                                                                                                   | 2<br>✓      |            |
| 23.10        |              | Т-2 ОФП на координацию                                                                                                   | 2<br>✓      |            |

|       |       |                                                     |    |   |  |
|-------|-------|-----------------------------------------------------|----|---|--|
| 25.10 |       | T-2 ОФП на выносливость                             | 2  | ✓ |  |
| 30.10 |       | T-2 ОФП на выносливость                             | 2  | ✓ |  |
| 1.11  |       | T-2 ОФП на выносливость                             | 2  | ✓ |  |
|       |       | T-3 Элементы акробатики                             | 20 |   |  |
| 8.11  |       | T-3 Перекаты, группировки, упор присев              | 2  | ✓ |  |
| 13.11 |       | T-3 Перекаты, группировки, упор присев              | 2  | ✓ |  |
| 15.11 |       | T-3 Кувырки, мост                                   | 2  | ✓ |  |
| 20.11 |       | T-3 Кувырки, мост                                   | 2  | ✓ |  |
| 22.11 |       | T-3 Кувырки, мост                                   | 2  | ✓ |  |
| 24.11 |       | T-3 Кувырки, мост                                   | 2  | ✓ |  |
| 29.11 |       | T-3 Стойки                                          | 2  | ✓ |  |
| 4.12  |       | T-3 Стойки                                          | 2  | ✓ |  |
| 6.12  |       | T-3 Стойки                                          | 2  | ✓ |  |
| 11.12 |       | T-3 Стойки                                          | 2  | ✓ |  |
|       |       | T-4 Акробатические прыжки                           | 20 |   |  |
| 13.12 |       | T-4 Акробатические прыжки разбег, подскоки, наскоки | 2  | ✓ |  |
| 18.12 |       | T-4 Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед   | 2  | ✓ |  |
| 20.12 |       | T-4 Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед   | 2  | ✓ |  |
| 28.12 |       | T-4 Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед   | 2  | ✓ |  |
| 24.12 |       | T-4 Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед   | 2  | ✓ |  |
| 10.01 |       | T-4 Акробатические прыжки с камеры                  | 2  | ✓ |  |
| 15.01 |       | T-4 Акробатические прыжки с камеры                  | 2  | ✓ |  |
| 17.01 |       | T-4 Акробатические прыжки с камеры                  | 2  | ✓ |  |
| 22.01 |       | T-4 Акробатические прыжки с камеры                  | 2  | ✓ |  |
| 24.01 |       | T-4 Акробатические прыжки с камеры                  | 2  | ✓ |  |
|       |       |                                                     |    |   |  |
|       |       |                                                     |    |   |  |
|       |       | P-2 Основы классической хореографии                 | 26 |   |  |
|       |       | T-1 Партер                                          | 4  |   |  |
| 29.01 |       | T-1 Партер                                          | 2  | ✓ |  |
| 31.01 |       | T-1 Партер                                          | 2  | ✓ |  |
|       |       | T-2 Растяжка, равновесие                            | 8  |   |  |
| 5.02  |       | T-2 Растяжка                                        | 2  | ✓ |  |
| 7.02  |       | T-2 Растяжка                                        | 2  | ✓ |  |
| 12.02 | 5.03  | T-2 Равновесие                                      | 2  | ✓ |  |
| 14.02 | 7.03  | T-2 Равновесие                                      | 2  | ✓ |  |
|       |       | T-3 Хореографические прыжки                         | 4  |   |  |
|       | 12.03 | T-3 Хореографические прыжки                         | 2  | ✓ |  |
|       | 14.03 | T-3 Хореографические прыжки                         | 2  | ✓ |  |
|       |       |                                                     |    |   |  |
|       |       | T-4 Танцевальные движения                           | 10 |   |  |
|       | 16.02 | T-4 Танцевальные движения - работа рук              | 2  | ✓ |  |
|       | 28.02 | T-4 Танцевальные движения - работа ног              | 2  | ✓ |  |
| 19.03 |       | T-4 Танцевальные движения - подскоки                | 2  | ✓ |  |

|       |       |                                            |     |   |
|-------|-------|--------------------------------------------|-----|---|
| 21.03 |       | T-4 Танцевальные движения - галопы         | 2   | ✓ |
| 26.03 |       | T-4 Танцевальные движения - повороты       | 2   | ✓ |
|       |       | P-3 Знакомство с другими видами спорта     | 30  |   |
|       |       | T-1 Спортивная и художественная гимнастика | 6   |   |
| 28.03 |       | T-1 Упражнения с предметами                | 2   | ✓ |
| 1.04  |       | T-1 Упражнения с предметами                | 2   |   |
| 2.04  |       | T-1 Упражнения на скамейке и в висе        | 2   |   |
|       |       | T-2 Волейбол                               | 6   |   |
| 9.04  |       | T-2 Упражнения с мячом                     | 2   |   |
| 11.04 |       | T-2 Удары по мячу                          | 2   |   |
| 16.04 |       | T-2 Удары по мячу                          | 2   |   |
|       |       | T-3 Баскетбол                              | 6   |   |
| 18.04 |       | T-3 Ведение мяча                           | 2   |   |
| 15.04 |       | T-3 Ведение мяча                           | 2   |   |
| 15.04 |       | T-3 Ведение мяча                           | 2   |   |
|       |       | T-4 Легкая атлетика                        | 6   |   |
| 30.04 |       | T-4 Легкая атлетика - бег                  | 2   |   |
|       |       | T-4 Легкая атлетика - прыжки               | 2   |   |
|       |       | T-4 Легкая атлетика - прыжки               | 2   |   |
|       |       | T-5 Дартс                                  | 6   |   |
|       |       | T-5 Дартс - хват                           | 2   |   |
|       |       | T-5 Дартс - метание                        | 2   |   |
|       |       | T-5 Дартс - метание                        | 2   |   |
|       |       | P-4 Подвижные игры                         | 12  |   |
|       |       | T-1 Игры с предметом                       | 4   |   |
|       | 12.02 | T-1 Игры с предметом                       | 2   | Ф |
|       | 14.02 | T-1 Игры с предметом                       | 2   |   |
|       |       | T-2 Ролевые игры                           | 4   |   |
|       | 19.02 | T-2 Ролевые игры                           | 2   | Ф |
|       | 21.02 | T-2 Ролевые игры                           | 2   |   |
|       |       | T-3 Эстафеты                               | 4   |   |
|       |       | T-3 Эстафеты                               | 2   |   |
|       |       | T-3 Эстафеты                               | 2   |   |
|       |       | Итоговое занятие                           | 2   |   |
|       |       | Учебно-массовые мероприятия                | 2   |   |
|       |       |                                            | 144 |   |