

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3**

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
«31 августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.С. Ясинская _____
пр 40-ОД от «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Акробатика для всех»
педагога дополнительного образования Клюевой И.Г.**

**I год обучения
Группа № 4**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
	Введение			2	
1.	15.09		Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Знакомство с детьми, оценка физических данных. Упражнения.	2	
	Р-1. Основные акробатические упражнения			70	
	Т-1. Общеразвивающие упражнения			16	
2.	17.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2	
3.	22.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2	
4.	24.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2	
5.	29.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2	
6.	1.10		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2	
7.	6.10		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2	
8.	8.10		Т-1. Общеразвивающие упражнения с предметами	2	

9.	13.10		Т-1. Общеразвивающие упражнения с предметами	2	
	Т-2. Общефизическая подготовка			14	
10.	15.10		Т-2. ОФП на силу	2	
11.	20.10		Т-2. ОФП на силу	2	
12.	22.10		Т-2. ОФП на координацию	2	
13.	27.10		Т-2. ОФП на координацию	2	
14.	29.10		Т-2. ОФП на выносливость	2	
15.	3.11		Т-2. ОФП на выносливость	2	
16.	5.11		Т-2. ОФП на выносливость	2	
	Т-3. Элементы акробатики			20	
17.	10.11		Т-3. Перекаты, группировки, упор присев	2	
18.	12.11		Т-3. Перекаты, группировки, упор присев	2	
19.	17.11		Т-3. Перекаты, группировки, упор присев	2	
20.	19.11		Т-3. Перекаты, группировки, упор присев	2	
21.	24.11		Т-3. Кувырки, мост	2	
22.	26.11		Т-3. Кувырки, мост	2	
23.	1.12		Т-3. Кувырки, мост	2	
24.	3.12		Т-3. Кувырки, стойки, мост	2	
25.	8.12		Т-3. Кувырки, стойки, мост	2	
26.	10.12		Т-3. Кувырки, стойки, мост	2	
	Т-4. Акробатические прыжки			20	
27.	15.12		Т-4. Акробатические прыжки разбег, подскоки, наскоки	2	
28.	17.12		Т-4. Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед	2	
29.	22.12		Т-4. Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед	2	
30.	24.12		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
31.	29.12		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
32.	31.12		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
33.	12.01		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
34.	14.01		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
35.	19.01		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
36.	21.01		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
	Р-2. Основы классической хореографии			26	

	Т-1. Партер			4	
37.	26.01		Т-1. Партер	2	
38.	28.01		Т-1. Партер	2	
	Т-2. Растяжка, равновесие			8	
39.	2.02		Т-2. Растяжка	2	
40.	4.02		Т-2. Растяжка	2	
41.	9.02		Т-2. Равновесие	2	
42.	11.02		Т-2. Равновесие	2	
	Т-3. Хореографические прыжки			4	
43.	16.02		Т-3. Хореографические прыжки	2	
44.	18.02		Т-3. Хореографические прыжки	2	
	Т-4. Танцевальные движения			10	
45.	25.02		Т-4. Танцевальные движения - работа рук	2	
46.	2.03		Т-4. Танцевальные движения - работа ног	2	
47.	4.03		Т-4. Танцевальные движения - подскоки	2	
48.	9.03		Т-4. Танцевальные движения - галопы	2	
49.	11.03		Т-4. Танцевальные движения - повороты	2	
	Р-3. Знакомство с другими видами спорта			30	
	Т-1. Спортивная и художественная гимнастика			6	
50.	16.03		Т-1. Упражнения с предметами	2	
51.	18.03		Т-1. Упражнения с предметами	2	
52.	23.03		Т-1. Упражнения на скамейке и в висе	2	
	Т-2. Волейбол			6	
53.	25.03		Т-2. Упражнения с мячом	2	
54.	30.03		Т-2. Удары по мячу	2	
55.	1.04		Т-2. Удары по мячу	2	
	Т-3. Баскетбол			6	
56.	6.04		Т-3. Броски и ловля мяча	2	
57.	8.04		Т-3. Ведение мяча	2	
58.	13.04		Т-3. Ведение мяча	2	
	Т-4. Легкая атлетика			6	
59.	15.04		Т-4. Легкая атлетика - бег	2	
60.	20.04		Т-4. Легкая атлетика - прыжки	2	
61.	22.04		Т-4. Легкая атлетика - метание	2	
	Т-5. Дартс			6	

62.	27.04		Т-5. Дартс - хват	2	
63.	29.04		Т-5. Дартс - метание	2	
64.	4.05		Т-5. Дартс - метание	2	
	Р-4. Подвижные игры			12	
	Т-1. Игры с предметом			4	
65.	6.05		Т-1. Игры с предметом	2	
66.	11.05		Т-1. Игры с предметом	2	
	Т-2. Ролевые игры			4	
67.	13.05		Т-2. Ролевые игры	2	
68.	18.05		Т-2. Ролевые игры	2	
	Т-3. Эстафеты			4	
69.	20.05		Т-3. Эстафеты	2	
70.	25.05		Т-3. Эстафеты	2	
71.	27.05		Итоговое занятие	2	
72.	1.06		Учебно-массовые мероприятия	2	
			ИТОГО	144	