

**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
 «31августа 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.**

**Год обучения 2
 Группа № 3**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
	Введение			3	
1.	1.09		Рассказ о работе в объединении на 2-м году. Техника безопасности. Упражнения.	3	
	Р-1. Основные акробатические упражнения			93	
	Т-1. Общеразвивающие упражнения			18	
2.	3.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	3	
3.	8.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	3	
4.	10.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	3	
5.	15.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	3	
6.	17.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	3	
7.	22.09		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	3	
	Т-2. Общефизическая подготовка			21	
8.	24.09		Т-2. ОФП на силу	3	
9.	29.09		Т-2. ОФП на силу	3	

10.	1.10		Т-2. ОФП на силу	3	
11.	6.10		Т-2. ОФП на силу	3	
12.	8.10		Т-2. ОФП на координацию	3	
13.	13.10		Т-2. ОФП на координацию	3	
14.	15.10		Т-2. ОФП на координацию	3	
	Т-3. Элементы акробатики			24	
15.	20.10		Т-3 Элементы акробатики - перекаты, группировки, упор присев	3	
16.	22.10		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, мост	3	
17.	27.10		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, мост	3	
18.	29.10		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	3	
19.	3.11		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	3	
20.	5.11		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	3	
21.	10.11		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	3	
22.	12.11		Т-3. Элементы акробатики - колесо	3	
	Т-4. Акробатические прыжки			30	
23.	17.11		Т-4. Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки	3	
24.	19.11		Т-4. Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед	3	
25.	24.11		Т-4 Колесо с разбега	3	
26.	26.12		Т-4Колесо с разбега	3	
27.	1.12		Т-4Колесо с разбега	3	
28.	3.12		Т-4Прыжковые связки	3	
29.	8.12		Т-4 Прыжковые связки	3	
30.	10.12		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	3	
31.	15.12		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	3	
32.	17.12		Т-4 Акробатические прыжки с камеры	3	
	Р-2 Основы классической хореографии			69	
	Т-1. Партер			18	
33.	22.12		Т-1. Партер в положении стоя	3	
34.	24.12		Т-1. Партер в положении стоя	3	
35.	29.12		Т-1. Партер в положении стоя	3	
36.	31.12		Т-1 Партер в положении лежа	3	
37.	12.01		Т-1. Партер в положении лежа	3	
38.	14.01		Т-1. Партер в положении лежа	3	
	Т-2. Растяжка, равновесие			21	

39.	19.01		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	3	
40.	21.01		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	3	
41.	26.01		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	3	
42.	28.01		Т-2 Равновесие -затяжки	3	
43.	2.02		Т-2 Равновесие -затяжки	3	
44.	4.02		Т-2. Равновесия - "ласточка" боковое	3	
45.	9.02		Т-2. Равновесия - "ласточка" боковое	3	
Т-3. Хореографические прыжки				15	
46.	11.02		Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	3	
47.	16.02		Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	3	
48.	18.02		Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	3	
49.	25.02		Т-3 Хореографические прыжки толчком двумя	3	
50.	2.03		Т-3. Хореографические прыжки толчком двумя ногами	3	
Т-4 Танцевальные движения				15	
51.	4.03		Т-4. Танцевальные движения - работа рук	3	
52.	9.03		Т-4. Танцевальные движения - работа ног	3	
53.	11.03		Т-4. Танцевальные движения – подскоки, повороты	3	
54.	16.03		Т-4. Танцевальные движения - галопы	3	
55.	18.03		Т-4. Танцевальные движения - повороты	3	
Р-3. Знакомство с другими видами спорта				30	
Т-1. Спортивная и художественная гимнастика				6	
56.	23.03		Т-1. Упражнения с предметами	3	
57.	25.03		Т-1. Упражнения на скамейке и в весе	3	
Т-2. Волейбол				6	
58.	30.03		Т-2. Упражнения с мячом	3	
59.	1.04		Т-2. Удары по мячу	3	
Т-3 Баскетбол				6	
60.	6.04		Т-3. Ведение мяча	3	
61.	8.04		Т-3. Ведение мяча, броски	3	
Т-4. Легкая атлетика				6	
62.	13.04		Т-4. Легкая атлетика - бег	3	
63.	15.04		Т-4. Легкая атлетика - прыжки	3	

	Т-5. Дартс			6	
64.	20.04		Т-5. Дартс – хват, метание	3	
65.	22.04		Т-5. Дартс – метание, хват	3	
	Р-4 Подвижные игры			12	
	Т-1. Игры с предметом			3	
66.	27.04		Т-1. Игры с предметом	3	
	Т-2. Ролевые игры			3	
67.	29.04		Т-2. Ролевые игры	3	
	Т-3. Эстафеты			6	
68.	4.05		Т-3. Эстафеты	3	
69.	6.05		Т-3. Эстафеты	3	
70.	11.05		Итоговое занятие	3	
			Учебно-массовые мероприятия	6	
71.	13.05		Учебно-массовые мероприятия	3	
72.	18.05		Учебно-массовые мероприятия	3	
			ИТОГО	216	