

**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
«Группа спортивного совершенствования»
педагога дополнительного образования Клюевой И.Г.**

I год обучения

Группа № 2

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
	Введение			4	
1.	14.09		Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Знакомство с детьми, оценка физических данных.	2	
2.	16.09		Упражнения-тесты	2	
	Р-1. Основные акробатические упражнения			168	
	Т-1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)			14	
3.	18.09		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
4.	21.09		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
5.	23.09		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
6.	25.09		Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении	2	
7.	28.09		Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении	2	

8.	30.09		Т-1 Общеразвивающие упражнения в парах	2	
9.	2.10		Т-1 Общеразвивающие упражнения с предметом	2	
	Т-2. Специальная физическая подготовка (СФП)			24	
10.	5.10		Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	2	
11.	7.10		Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	2	
12.	9.10		Т-2 Упоры, группировка, перекувы	2	
13.	12.10		Т-2 Упоры, группировка, перекувы	2	
14.	14.10		Т-2 Кувырки, мост	2	
15.	16.10		Т-2 Кувырки, мост	2	
16.	19.10		Т-2 Стойки	2	
17.	21.10		Т-2 Стойки	2	
18.	23.10		Т-2 Колеса	2	
19.	26.10		Т-2 Колеса	2	
20.	28.10		Т-2 Перевероты	2	
21.	30.10		Т-2 Перевероты	2	
	Т-3. Балансовые упражнения (пирамиды)			36	
22.	2.11		Т-3 Пирамиды	2	
23.	6.11		Т-3 Пирамиды	2	
24.	9.11		Т-3 Пирамиды	2	
25.	11.11		Т-3 Пирамиды	2	
26.	13.11		Т-3 Пирамиды	2	
27.	16.11		Т-3 Пирамиды	2	
28.	18.11		Т-3 Пирамиды	2	
29.	20.11		Т-3 Пирамиды	2	
30.	23.11		Т-3 Пирамиды	2	
31.	25.11		Т-3 Пирамиды	2	
32.	27.11		Т-3 Пирамиды	2	
33.	30.11		Т-3 Пирамиды	2	
34.	2.12		Т-3 Пирамиды	2	

35.	4.12		Т-3 Пирамиды	2	
36.	7.12		Т-3 Пирамиды	2	
37.	9.12		Т-3 Пирамиды	2	
38.	11.12		Т-3 Пирамиды	2	
39.	14.12		Т-3 Пирамиды	2	
	Т-4. Вольтижные упражнения			36	
40.	16.12		Т-4 Вольтиж	2	
41.	18.12		Т-4 Вольтиж	2	
42.	21.12		Т-4 Вольтиж	2	
43.	23.12		Т-4 Вольтиж	2	
44.	25.12		Т-4 Вольтиж	2	
45.	28.12		Т-4 Вольтиж	2	
46.	30.12		Т-4 Вольтиж	2	
47.	11.01		Т-4 Вольтиж	2	
48.	13.01		Т-4 Вольтиж	2	
49.	15.01		Т-4 Вольтиж	2	
50.	18.01		Т-4 Вольтиж	2	
51.	20.01		Т-4 Вольтиж	2	
52.	22.01		Т-4 Вольтиж	2	
53.	25.01		Т-4 Вольтиж	2	
54.	27.01		Т-4 Вольтиж	2	
55.	29.01		Т-4 Вольтиж	2	
56.	1.02		Т-4 Вольтиж	2	
57.	3.02		Т-4 Вольтиж	2	
	Т-5. Акробатические прыжки			36	
58.	5.02		Т-5 Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки	2	
59.	8.02		Т-5 Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки, вальсет	2	
60.	10.02		Т-5 Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки, вальсет	2	
61.	12.02		Т-5 Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки, вальсет	2	

62.	15.02		T-5 Колесо с разбега	2	
63.	17.02		T-5 Колесо с разбега	2	
64.	19.02		T-5 Колесо с разбега	2	
65.	22.02		T-5 Колесо с разбега	2	
66.	24.02		T-5 Рондат	2	
67.	26.02		T-55 Рондат	2	
68.	1.03		T-55 Рондат	2	
69.	3.03		T-55 Рондат. Акробатические прыжки с камеры	2	
70.	5.03		T-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
71.	10.03		T-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
72.	12.03		T-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
73.	15.03		T-5 Прыжковые связки	2	
74.	17.03		T-5 Прыжковые связки	2	
75.	19.03		T-5 Прыжковые связки	2	
	T-6. Общефизическая подготовка (ОФП)			22	
76.	22.03		T-2 ОФП на силу	2	
77.	24.03		T-2 ОФП на силу	2	
78.	26.03		T-2 ОФП на силу	2	
79.	29.03		T-2 ОФП на силу	2	
80.	31.03		T-2 ОФП на координацию	2	
81.	2.04		T-2 ОФП на координацию	2	
82.	5.04		T-2 ОФП на координацию	2	
83.	7.04		T-2 ОФП на выносливость	2	
84.	9.04		T-2 ОФП на выносливость	2	
85.	12.04		T-2 ОФП на выносливость	2	
86.	14.04		T-2 ОФП на выносливость	2	
	P-2. Основы классической хореографии			24	
	T-1. Станок (экзерсис)			6	
87.	16.04		T-1 Станок (экзерсис). Отработка положения рук, ног у станка	2	

88.	19.04		Т-1 Станок (экзерсис). Выполнение плие, батманов	2	
89.	21.04		Т-1 Станок (экзерсис). Волны	2	
	Т-2. Партер, хореографические прыжки			6	
90.	23.04		Т-2 Партер. Хореографические прыжки. Упражнения стоя.	2	
91.	26.04		Т-2 Партер. Хореографические прыжки. Упражнения лежа.	2	
92.	28.04		Т-2 Партер. Хореографические прыжки. Прыжки по диагонали	2	
	Т-3. Растяжка, равновесие			6	
93.	30.04		Т-3 Растяжка, равновесие. Прогибы, «корзиночка», «кольцо». Складки.	2	
94.	5.05		Т-3 Растяжка, равновесие. Полушпагаты, шпагаты	2	
95.	7.05		Т-3 Растяжка, равновесие. Равновесия, затяжки	2	
	Т-4. Композиция под музыкальное сопровождение			6	
96.	12.05		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
97.	14.05		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
98.	17.05		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
	Р-3. Подвижные игры			12	
	Т-1. Игры с предметом			6	
99.	19.05		Т-1 Игры с предметом. Игры с мячом	2	
100.	21.05		Т-1 Игры с предметом. Игры со скакалкой	2	
101.	24.05		Т-1 Игры с предметом. Игры с мячом и скакалкой	2	
	Т-2. Эстафеты			6	
102.	26.05		Т-3 Эстафеты	2	
103.	28.05		Т-3 Эстафеты	2	
104.	31.05		Т-3 Эстафеты	2	
	Итоговое занятие			2	
105.	2.06		Сдача нормативов физической подготовки	2	
	Учебно-массовые мероприятия			6	
106.	4.06		Учебно-массовые мероприятия	2	

107.	7.06		Учебно-массовые мероприятия	2	
108.	9.06		Учебно-массовые мероприятия	2	
			Всего	216	