

**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.**

**2 год обучения
 Группа № 1**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов 2	Примечание
	планируемая	фактическая <i>Введение</i>			
1.	02.09		Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Упражнения-тесты	2	
			Р-1 Основные акробатические упражнения	216	
			Т-1 Общеразвивающие упражнения	19	
2.	04.09		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	3	
3.	07.09п		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	3	
4.	09.09		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
5.	11.09		Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении	3	
6.	14.09п		Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении	3	
7.	16.09		Т-1 Общеразвивающие упражнения в парах	2	

8.	18.09		Т-1 Общеразвивающие упражнения в парах	3	
			Т-2 Специальная физическая подготовка (СФП)	40	
9.	21.09п		Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	3	
10.	23.09		Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	2	
11.	25.09		Т-2 Колеса	3	
12.	28.09п		Т-2 Перевороты вперед	3	
13.	30.09		Т-2 Перевороты вперед	2	
14.	2.10		Т-2 Перевороты вперед	3	
15.	5.10п		Т-2 Перевороты вперед	3	
16.	7.10		Т-2 Перевороты вперед в шпагат	2	
17.	9.10		Т-2 Перевороты вперед в шпагат	3	
18.	12.10п		Т-2 Перевороты назад	3	
19.	14.10		Т-2 Перевороты назад	2	
20.	16.10		Т-2 Перевороты назад	3	
21.	19.10п		Т-2 Стойки	3	
22.	21.10		Т-2 Стойки	2	
23.	23.10		Т-2 Стойки	3	
			Т-3 Балансовые упражнения (пирамиды)	42	
24.	26.10п		Т-3 Пирамиды	2	
25.	28.10		Т-3 Пирамиды	3	
26.	30.10		Т-3 Пирамиды	3	
27.	2.11п		Т-3 Пирамиды	2	
28.	6.11		Т-3 Пирамиды	3	
29.	9.11п		Т-3 Пирамиды	3	
30.	11.11		Т-3 Пирамиды	2	
31.	13.11		Т-3 Пирамиды	3	
32.	16.11п		Т-3 Пирамиды	3	
33.	18.11		Т-3 Пирамиды	2	
34.	20.11		Т-3 Пирамиды	3	

35.	23.11п		Т-3 Пирамиды	3	
36.	25.11		Т-3 Пирамиды	2	
37.	27.11		Т-3 Пирамиды	3	
38.	30.11п		Т-3 Пирамиды	3	
39.	2.12		Т-3 Пирамиды	2	
Т-4 Вольтижные упражнения				43	
40.	4.12		Т-4 Вольтиж	3	
41.	7.12п		Т-4 Вольтиж	3	
42.	9.12		Т-4 Вольтиж	2	
43.	11.12		Т-4 Вольтиж	3	
44.	14.12п		Т-4 Вольтиж	3	
45.	16.12		Т-4 Вольтиж	2	
46.	18.12		Т-4 Вольтиж	3	
47.	21.12п		Т-4 Вольтиж	2	
48.	23.12		Т-4 Вольтиж	3	
49.	25.12		Т-4 Вольтиж	3	
50.	28.12п		Т-4 Вольтиж	2	
51.	30.12		Т-4 Вольтиж	3	
52.	11.01п		Т-4 Вольтиж	3	
53.	13.01		Т-4 Вольтиж	2	
54.	15.01		Т-4 Вольтиж	3	
55.	18.01п		Т-4 Вольтиж	3	
Т-5 Акробатические прыжки				43	
56.	20.01		Т-5 Акробатические прыжки - разбег рондат	2	
57.	22.01		Т-5 Акробатические прыжки -- разбег рондат	3	
58.	25.01п		Т-5 Акробатические прыжки - разбег рондат	3	
59.	27.01		Т-5 Маховые упражнения	2	
60.	29.01		Т-5 Маховые упражнения	3	

61.	1.02п		Т-5 Маховые упражнения	3	
62.	3.02		Т-5 Маховые упражнения	2	
63.	5.02		Т-5 Маховые упражнения	3	
64.	8.02п		Т-5 Фляк	3	
65.	10.02		Т-5 Фляк	2	
66.	12.02		Т-5 Фляк	3	
67.	15.02п		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	3	
68.	17.02		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
69.	19.02		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	3	
70.	22.02п		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	3	
71.	24.02		Т-5 Прыжковые связки	3	
Т-6 Общефизическая подготовка (ОФП)				29	
72.	26.02		Т-2 ОФП на силу	3	
73.	1.03п		Т-2 ОФП на силу	2	
74.	3.03		Т-2 ОФП на силу	3	
75.	5.03		Т-2 ОФП на силу	3	
76.	10.03		Т-2 ОФП на координацию	2	
77.	12.03		Т-2 ОФП на координацию	3	
78.	15.03п		Т-2 ОФП на координацию	3	
79.	17.03		Т-2 ОФП на выносливость	2	
80.	19.03		Т-2 ОФП на выносливость	3	
81.	22.03п		Т-2 ОФП на выносливость	3	
82.	24.03		Т-2 ОФП на выносливость	2	
Р-2 Основы классической хореографии				44	
Т-1 Станок (Экзерсис)				11	
83.	26.03		Т-1 Станок. Отработка положения рук, ног у станка	3	
84.	29.03п		Т-1 Станок. Выполнение плие, батманов.	3	
85.	31.03		Т-1 Станок. Выполнение плие, батманов	2	

86.	2.04		Т-1 Станок. Волны	3	
Т-2 Партер, хореографические прыжки				11	
87.	5.04п		Т-2 Партер, хореографические прыжки	3	
88.	7.04		Т-2 Партер, хореографические прыжки	2	
89.	9.04		Т-2 Партер, хореографические прыжки	3	
90.	12.04п		Т-2 Партер, хореографические прыжки	3	
Т-3 Растяжка, равновесие				11	
91.	14.04		Т-3 Растяжка, равновесие	2	
92.	16.04		Т-3 Растяжка, равновесие	3	
93.	19.04п		Т-3 Растяжка, равновесие	3	
94.	21.04		Т-3 Растяжка, равновесие	3	
Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение				11	
95.	23.04		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	3	
96.	26.04п		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	3	
97.	28.04		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	3	
98.	30.04		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
Р-3 Подвижные игры				16	
Т-1 Игры с предметом				8	
99.	5.05		Т-1 Игры с предметом	3	
100.	7.05		Т-1 Игры с предметом	3	
101.	12.05		Т-1 Игры с предметом Т-2 Эстафеты	8	
102.	14.05		Т-3 Эстафеты	3	
103.	17.05		Т-3 Эстафеты	3	
104.	19.05		Т-3 Эстафеты Итоговое занятие	6	
105.	21.05		Итоговое занятие	3	
106.	24.05п		Итоговое занятие	3	

			Учебно-массовые мероприятия	5	
107.	26.05		Учебно-массовые мероприятия	2	
108.	28.05		Учебно-массовые мероприятия	3	
			Всего	289	