

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«АКРОБАТИКА ДЛЯ ВСЕХ»
педагога дополнительного образования Клюевой И.Г.
Год обучения II

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы занятий	Кол- во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
	Введение			3	
1.			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.			Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	3	
3.			Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	3	
4.			Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	3	
5.			Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	3	
6.			Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	3	
7.			Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	3	
	Т-2. Общефизическая подготовка			21	
8.			Т-2. ОФП на силу	3	
9.			Т-2. ОФП на силу	3	
10.			Т-2. ОФП на силу	3	
11.			Т-2. ОФП на силу	3	
12.			Т-2. ОФП на координацию	3	
13.			Т-2. ОФП на координацию	3	
14.			Т-2. ОФП на координацию	3	
	Т-3. Элементы акробатики			24	
15.			Т-3 Элементы акробатики - перекаты, группировки, упор присев	3	
16.			Т-3. Элементы акробатики - кувырки, мост	3	
17.			Т-3. Элементы акробатики - кувырки, мост	3	
18.			Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	3	
19.			Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	3	
20.			Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	3	
21.			Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	3	
22.			Т-3. Элементы акробатики - колесо	3	
	Т-4. Акробатические прыжки			30	

23.			Т-4. Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки	3	
24.			Т-4. Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед	3	
25.			Т-4 Колесо с разбега	3	
26.			Т-4 Колесо с разбега	3	
27.			Т-4 Колесо с разбега	3	
28.			Т-4 Прыжковые связки	3	
29.			Т-4 Прыжковые связки	3	
30.			Т-4. Акробатические прыжки с камеры	3	
31.			Т-4. Акробатические прыжки с камеры	3	
32.			Т-4 Акробатические прыжки с камеры	3	
Р-2 Основы классической хореографии				69	
Т-1. Партер				18	
33.			Т-1. Партер в положении стоя	3	
34.			Т-1. Партер в положении стоя	3	
35.			Т-1. Партер в положении стоя	3	
36.			Т-1 Партер в положении лежа	3	
37.			Т-1. Партер в положении лежа	3	
38.			Т-1. Партер в положении лежа	3	
Т-2. Растяжка, равновесие				21	
39.			Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	3	
40.			Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	3	
41.			Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	3	
42.			Т-2 Равновесие -затяжки	3	
43.			Т-2 Равновесие -затяжки	3	
44.			Т-2. Равновесия - "ласточка" боковое	3	
45.			Т-2. Равновесия - "ласточка" боковое	3	
Т-3. Хореографические прыжки				15	
46.			Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	3	
47.			Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	3	
48.			Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	3	
49.			Т-3 Хореографические прыжки толчком двумя	3	
50.			Т-3. Хореографические прыжки толчком двумя ногами	3	
Т-4 Танцевальные движения				15	
51.			Т-4. Танцевальные движения - работа рук	3	
52.			Т-4. Танцевальные движения - работа ног	3	
53.			Т-4. Танцевальные движения – подскоки, повороты	3	
54.			Т-4. Танцевальные движения - галопы	3	
55.			Т-4. Танцевальные движения - повороты	3	
Р-3. Знакомство с другими видами спорта				30	
Т-1. Спортивная и художественная гимнастика				6	
56.			Т-1. Упражнения с предметами	3	
57.			Т-1. Упражнения на скамейке и в висе	3	
Т-2. Волейбол				6	

58.			Т-2. Упражнения с мячом	3	
59.			Т-2. Удары по мячу	3	
			Т-3 Баскетбол	6	
60.			Т-3. Ведение мяча	3	
61.			Т-3. Ведение мяча, броски	3	
			Т-4. Легкая атлетика	6	
62.			Т-4. Легкая атлетика - бег	3	
63.			Т-4. Легкая атлетика - прыжки	3	
			Т-5. Дартс	6	
64.			Т-5. Дартс – хват, метание	3	
65.			Т-5. Дартс – метание, хват	3	
			Р-4 Подвижные игры	12	
			Т-1. Игры с предметом	3	
66.			Т-1. Игры с предметом	3	
			Т-2. Ролевые игры	3	
67.			Т-2. Ролевые игры	3	
			Т-3. Эстафеты	6	
68.			Т-3. Эстафеты	3	
69.			Т-3. Эстафеты	3	
70.			Итоговое занятие	3	
			Учебно-массовые мероприятия	6	
71.			Учебно-массовые мероприятия	3	
72.			Учебно-массовые мероприятия	3	
			ИТОГО	216	