

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»
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.			Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Принятие тестов. Упражнения-тесты	3	
	Р-1 Основные акробатические упражнения			218	
	Т-1 Общеразвивающие упражнения			19	
2.			Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	3	
3.			Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
4.			Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	3	
5.			Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении	3	
6.			Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении	2	
7.			Т-1 Общеразвивающие упражнения в парах	3	
8.			Т-1 Общеразвивающие упражнения в парах	3	
	Т-2 Специальная физическая подготовка (СФП)			40	
9.			Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	2	
10.			Т-2 Колеса, перевороты	3	
11.			Т-2 Переворот назад	3	
12.			Т-2 Переворот назад	2	
13.			Т-2 Переворот назад	3	
14.			Т-2 Перевороты вперед	3	
15.			Т-2 Перевороты вперед	2	
16.			Т-2 Перевороты вперед в шпагат	3	
17.			Т-2 Перевороты вперед в шпагат	3	
18.			Т-2 Стойки	2	
19.			Т-2 Стойки	3	
20.			Т-2 Фляк	3	
21.			Т-2 Фляк	2	
22.			Т-2 Фляк	3	
23.			Т-2 Фляк	3	
	Т-3 Балансовые упражнения (пирамиды)			42	
24.			Т-3 Пирамиды	2	

25.			Т-3 Пирамиды	3	
26.			Т-3 Пирамиды	3	
27.			Т-3 Пирамиды	2	
28.			Т-3 Пирамиды	3	
29.			Т-3 Пирамиды	2	
30.			Т-3 Пирамиды	3	
31.			Т-3 Пирамиды	3	
32.			Т-3 Пирамиды	2	
33.			Т-3 Пирамиды	3	
34.			Т-3 Пирамиды	3	
35.			Т-3 Пирамиды	2	
36.			Т-3 Пирамиды	3	
37.			Т-3 Пирамиды	3	
38.			Т-3 Пирамиды	2	
39.			Т-3 Пирамиды	3	
Т-4 Вольтижные упражнения				45	
40.			Т-4 Вольтиж	3	
41.			Т-4 Вольтиж	2	
42.			Т-4 Вольтиж	3	
43.			Т-4 Вольтиж	3	
44.			Т-4 Вольтиж	2	
45.			Т-4 Вольтиж	3	
46.			Т-4 Вольтиж	3	
47.			Т-4 Вольтиж	2	
48.			Т-4 Вольтиж	3	
49.			Т-4 Вольтиж	3	
50.			Т-4 Вольтиж	2	
51.			Т-4 Вольтиж	3	
52.			Т-4 Вольтиж	2	
53.			Т-4 Вольтиж	3	
54.			Т-4 Вольтиж	3	
55.			Т-4 Вольтиж	2	
56.			Т-4 Вольтиж	3	
Т-5 Акробатические прыжки				42	
57.			Т-5 Акробатические прыжки - разбег рондат	3	
58.			Т-5 Акробатические прыжки -- разбег рондат	2	
59.			Т-5 Акробатические прыжки -рондат	3	
60.			Т-5 Перевороты с разбега	3	
61.			Т-5 Перевороты с разбега	2	
62.			Т-5 Перевороты с разбега	3	
63.			Т-5 Фляк	3	
64.			Т-5 Фляк	2	
65.			Т-5 Прыжковые связки	3	
66.			Т-5 Прыжковые связки	3	
67.			Т-5 Прыжковые связки	2	
68.			Т-5 Акробатические прыжки с камеры	3	
69.			Т-5 Акробатические прыжки с камеры	3	
70.			Т-5 Акробатические прыжки с камеры	2	

71.			T-5 Акробатические прыжки с камеры	3	
72.			T-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
T-6 Общефизическая подготовка (ОФП)				30	
73.			T-2 ОФП на силу	3	
74.			T-2 ОФП на силу	3	
75.			T-2 ОФП на силу	2	
76.			T-2 ОФП на координацию	3	
77.			T-2 ОФП на координацию	3	
78.			T-2 ОФП на координацию	2	
79.			T-2 ОФП на выносливость	3	
80.			T-2 ОФП на выносливость	3	
81.			T-2 ОФП на выносливость	2	
82.			T-2 ОФП на скорость	3	
83.			T-2 ОФП на скорость	3	
P-2 Основы классической хореографии				43	
T-1 Станок (Экзерсис)				8	
84.			T-1 Станок	2	
85.			T-1 Станок	3	
86.			T-1 Станок	3	
T-2 Партер, хореографические прыжки				10	
87.			T-2 Партер, хореографические прыжки	2	
88.			T-2 Партер, хореографические прыжки	3	
89.			T-2 Партер, хореографические прыжки	3	
90.			T-2 Партер, хореографические прыжки	2	
T-3 Растяжка, равновесие				11	
91.			T-3 Растяжка, равновесие	3	
92.			T-3 Растяжка, равновесие	3	
93.			T-3 Растяжка, равновесие	2	
94.			T-3 Растяжка, равновесие	3	
T-4 Композиция под музыкальное сопровождение				14	
95.			T-4 Композиция под музыкальное сопровождение	3	
96.			T-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
97.			T-4 Композиция под музыкальное сопровождение	3	
98.			T-4 Композиция под музыкальное сопровождение	3	
99.			T-4 Композиция под музыкальное сопровождение	3	
P-3 Подвижные игры				16	
T-1 Игры с предметом				9	
100.			T-1 Игры с предметом	3	
101.			T-1 Игры с предметом	3	
102.			T-1 Игры с предметом	3	
T-2 Эстафеты				8	
103.			T-3 Эстафеты	2	
104.			T-3 Эстафеты	3	
105.			T-3 Эстафеты	3	
Итоговое занятие				2	

106.		Итоговое занятие	2	
		Учебно-массовые мероприятия	5	
107.		Учебно-массовые мероприятия	3	
108.		Учебно-массовые мероприятия	2	
		ИТОГО	288	