

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»
педагога дополнительного образования Клюевой И.Г.
Год обучения III

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы занятий	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
1.			Введение Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Принятие тестов. Упражнения-тесты	3 3	
	Р-1 Основные акробатические упражнения			218	
2.			Т-1 Общеразвивающие упражнения Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	19 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	
9.			Т-2 Специальная физическая подготовка (СФП) Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	40 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.		T-5 Акробатические прыжки с камеры	3	
70.		T-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
71.		T-5 Акробатические прыжки с камеры	3	
72.		T-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
Т-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	
Р-2 Основы классической хореографии			43	
Т-1 Станок (Экзерсис)			8	
84.		T-1 Станок	2	
85.		T-1 Станок	3	
86.		T-1 Станок	3	
Т-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	
Т-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	
Т-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	
Р-3 Подвижные игры			16	
Т-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	
Т-2 Эстафеты			8	
103.		T-3 Эстафеты	2	
104.		T-3 Эстафеты	3	

105.			Т-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	