Календарно – тематическое планирование на 2012-2013 учебный год.

Молодёжный клуб «Коридор».

Руководитель Антонова Светлана Ивановна.

Группа №1 (1-2 год обучения.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | число | тема | Всего часов | Теоретич. | Практич. |
| 1. | 10.09.12. | Вводный урок: план на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 | - |
| 2. | 11.09.12. | Ритмические шаги по кругу. | 2 | 1 | 1 |
| 3. | 17.09.12. | Ритмические шаги по диагонали. | 2 | - | 2 |
| 4. | 18.09.12. | Ритмические шаги по полуокружности. | 2 | - | 2 |
| 5. | 24.09.12. | Шаг «Каре». | 2 | - | 2 |
| 6. | 25.09.12. | Шаг на «месте». | 2 | - | 2 |
| 7. | 01.10.12. | Соединение движений по кругу и диагонали. | 2 | 1 | 1 |
| 8. | 02.10.12. | Соединение движений по полуокружности и диагонали. | 2 | - | 2 |
| 9. | 08.10.12. | Соединение шага «Каре» и движения по кругу. | 2 | - | 2 |
| 10. | 09.10.12. | Соединение шага «Каре» и движения по полукругу. | 2 | - | 2 |
| 11. | 15.10.12. | Забежка: ритмические шаги ногами по кругу полусидя, держа вес тела на руках. | 2 | 1 | 1 |
| 12. | 16.10.12. | Забежка: исходное положение. | 2 | - | 2 |
| 13. | 22.10.12. | Забежка: перенос веса тела на руки. | 2 | - | 2 |
| 14. | 23.10.12. | Забежка: ритмические шаги по полукругу. | 2 | - | 2 |
| 15 | 29.10.12. | Забежка: ритмические шаги по полукругу с подскоком. | 2 | - | 2 |
| 16. | 30.10.12. | Забежка: ритмические шаги по кругу. | 2 | - | 2 |
| 17. | 05.11.12. | Забежка: ритмические шаги по кругу с подскоком. | 2 | - | 2 |
| 18. | 06.11.12. | Забежка: ритмические шаги по кругу, техника набора скорости. | 2 | - | 2 |
| 19. | 12.11.12. | Забежка:ритмические шаги по кругу с поворотом тела. | 2 | - | 2 |
| 20. | 13.11.12. | Забежка. Выполнение движения. |  |  |  |
| 21. | 19.11.12. | «Фриза»-остановка в одном положении во время танца. | 2 | 1 | 1 |
| 22. | 20.11.12. | «Фриза»-исходное положение. | 2 | - | 2 |
| 23. | 26.11.12. | «Фриза»-остановка с поворотом туловища в левую сторону. | 2 | - | 2 |
| 24. | 27.11.12. | «Фриза»-остановка с поворотом туловища в правую сторону. | 2 | - | 2 |
| 25. | 03.12.12. | «Фриза»-исходное положение: упор локтей в бедро. | 2 | - | 2 |
| 26. | 04.12.12. | «Фриза»-исходное положение: упор одного локтя в бедро, вторая рука-опорная. | 2 | 1 | 1 |
| 27 | 10.12.12. | «Фриза»-исходное положение: упор локтей в пресс, ноги параллельно пола. | 2 | - | 2 |
|  |  |  |  |  |  |
| 28. | 11.12.12. | «Фриза»-исходное положение: упор локтя в пресс, вторая рука опорная, ноги параллельно пола. | 2 | - | 2 |
| 29. | 17.12.12. | «Фриза»-исходное положение: стойка на лопатках. | 2 | - | 2 |
| 30. | 18.12.12. | «Фриза»-остановка в одном положении во время танца. Выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 31. | 24.12.12. | Стойка на голове. Исходное положение: упор присев. | 2 | 1 | 1 |
| 32. | 25.12.12. | Стойка на голове: перенос веса тела на руки и опорную голову. | 2 | - | 2 |
| 33. | 14.01.13. | Стойка на голове. Выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 34. | 15.01.13. | Стойка на руках. Исходное положение: упор полуприсев. | 2 | 1 | 1 |
| 35. | 21.01.13. | Стойка на руках: перенос веса тела на руки, ноги вверх. | 2 | - | 2 |
| 36. | 22.01.13. | Стойка на руках: удержание равновесия. | 2 | - | 2 |
| 37. | 28.01.13. | Стойка на руках. Выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 38. | 29.01.13. | Стойка на руках. Выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 39. | 04.02.13. | Стойка на одной руке. Исходное положение: упор присев. | 2 | 1 | 1 |
| 40. | 05.02.13. | Стойка на одной руке. Балансировка веса тела. | 2 | 1 | 1 |
| 41. | 11.02.13. | Стойка на одной руке. Перенос веса тела на одну руку. | 2 | 1 | 1 |
| 42. | 12.02.13. | Стойка на одной руке. Выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 43. | 18.02.13. | Стойка на руках-«Угол». | 2 | 1 | 1 |
| 44. | 19.02.13. | «Угол»-выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 45. | 25.02.13. | Вращение тела на полу. Исходное положение: стойка на руках. | 2 | 1 | 1 |
| 46. | 26.02.13. | Вращение тела на полу: балансировка веса тела. | 2 | - | 2 |
| 47. | 04.03.13. | Вращение тела на полу. Выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 48. | 05.05.13. | Вращение тела параллельно пола.Исх.полож | 2 | 1 | 1 |
| 49. | 11.03.13. | Вращение тела параллельно пола: перенос веса тела на руки. | 2 | - | 2 |
| 50. | 12.03.13. | Вращение тела параллельно пола: балансировка веса тела. | 2 | - | 2 |
| 51. | 18.03.13. | Вращение тела параллельно пола: вращение вправо. | 2 | - | 2 |
| 52. | 19.03.13. | Вращение тела параллельно пола: выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 53. | 25.03.13. | Вращение из исходного положения: стойка на руках. Техника. | 2 | 1 | 1 |
| 54. | 26.03.13. | Вращение из исходного положения: стойка на руках. Выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 55. | 01.04.13. | Вращение из исходного положения: стойка на одной руке. Техника. | 2 | 1 | 1 |
| 56. | 02.04.13. | Вращение из исходного положения: стойка на одной руке. Выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 57. | 08.04.13. | Вращение на руках параллельно пола с согнутыми ногами. | 2 | 1 | 1 |
| 58. | 09.04.13. | Вращение на руках параллельно пола с согнутыми ногами. Выполнение движения. | 2 | - |  |
| 59. | 15.04.13. | Вращение на спине. Техника. | 2 | 1 | 1 |
| 60. | 16.04.13. | Вращение на спине. Замах. | 2 | - | 2 |
| 61. | 22.04.13. | Вращение на спине. Балансировка веса тела. | 2 | - | 2 |
| 62. | 23.04.13. | Вращение на спине: техника набора скорости. | 2 | 1 | 1 |
| 63. | 29.04.13. | Вращение на спине: выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 64. | 30.04.13. | Вращение на спине с согнутыми ногами. | 2 | - | 2 |
| 65. | 06.05.13. | Вращение на верхней части спины и плечах. | 2 | 1 | 1 |
| 66. | 07.05.13. | Вращение на верхней части спины и плечах: ноги вверх. | 2 | - | 2 |
| 67. | 13.05.13. | Вращение на верхней части спины и плечах за счёт маха ногами. | 2 | - | 2 |
| 68. | 14.05.13. | Балансировка веса тела на руках. | 2 | - | 2 |
| 69. | 20.05.13. | Перенос веса тела на спину и плечи. | 2 | - | 2 |
| 70. | 21.05.13. | Вращение на верхней части спины и плечах: техника набора скорости. | 2 | 1 | 1 |
| 71. | 27.05.13. | Вращение на верхней части спины и плечах. Выполнение движения. | 2 | - | 2 |
| 72. | 28.05.13. | Повторение изученного. | 2 | - | 2 |
|  |  | ИТОГО: | 144 | 22 | 122. |