Согласованно: Утверждаю: Зам. Директора по УМР Директор МБОУ ДОД ИЦТ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2015год «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2015год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ларина В.Д. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дубинина Н.М. Календарно – тематическое планирование занятий объединения «Акробатика», по программе «Пластическая акробатика» на 2015-2016 учебный год. Педагог Пустотина Ирина Васильевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы | Кол-во часов 1 полугодие | Кол-во часов 2 полугодие | Всего часов 2015-2016учебный год | Всего часов в неделю |
| 2 | 102 | 114 | 216 | 6 |

Список литературы: 1.Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательныхспособностейчеловека. - М.: Физкультура и спорт, 1997. 2.Вайцеховски С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1991. 3.Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 1993.- №5- 4.Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн.: Народная асвета, 1998, 5.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с. 6.Гимнастика и методика проведения. Учебник для ИФК (Под ред. В.М. Смолевского, ФиС. 1987) 7.Спортивная гимнастика. Учебник для ИФК/под ред. Смолевского В,М. Гавердовского Ю.К. М.: ФиС-1979 8.Спортивная акробатика: Учебник для ИФК/ под.ред. В.П .Коркина. М.: ФиС-1981 9.Художественная гимнастика. Учебник для ИФК / под.ред. Т.К.Лисицкой,М,:-1982 10.Каноны терминологии. В.П. Коркин, В.И. Аракчеев, М.: ФиС, 1999, 11.Брыкин А.Т. « Гимнастическая терминология» М.: ФиС, 2001, 12.Биомеханика. Учебник для ИФК-М.: ФиС, 2000, 13.Теория и методика физического воспитания - под. ред. Матвеева Л1. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь. 14. Колесникова С.В.Детская аэробика:Методика, базовые комплексы.-Ростов н/Д.:Феникс,2005-157с. 15. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации. - Омск: ООИПКРО,1999.-58. 16. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.М.:”Терра-Спорт, Олимпия-Пресс” 17. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с. 18. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.-304с. 19. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.-94,[2] с. 20. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,1998.-4 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Дата** |
|  | **1 полугодие** | **102 часа** |  |
| 1 | Вводное занятие: «Цели и задачи объединения». Инструктаж по ТБ и От. | 2 | 02.09.20015 |
| 2 | Музыкально ритмические упражнения | 2 | 04.09.2015 |
| 3 | Построения и перестроения | 2 | 06.09.2015 |
| 4 | Элементы аэробики | 2 | 09.09.2015 |
| 5 | Растяжение и развитие подвижности позвоночника: 1) пластические упражнения 2) упражнения на расслабления 3)простые упоры | 2 | 11.09.2015 |
| 6 | Тренаж | 2 | 13.09.2015 |
| 7 | Упражнения по степ аэробике | 2 | 16.09.2015 |
| 8 | Акробатические прыжки – перекаты, перевороты | 2 | 18.09.2015 |
| 9 | Балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке | 2 | 20.09.2015 |
| 10 | Бросковые движения – подбрасывание и ловля партнера. В одних случаях соупражняющийся после броска может перейти на плечи партнеру, в других – на руки с захватом за голени, бедро, кисти, стопу и т.д., в-третьих, может приземляться на акробатическую дорожку или маты | 2 | 23.09.2015 |
| 11 | **Группировка: лежа на спине, сидя и вриседе** | 2 | 25.09.2015 |
| 12 | **Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.**  Для освоения переката назад рекомендуются следующие учебные задания:  1. Из основной стойки принять группировку вприседе и перекатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекатным движением вперед возвратиться в исходное положение | 2 | 27.09.2015 |
| 13 | Силовые нагрузки | 2 | 30.09.2015 |
| 14 | ***«Элементы музыкальной грамоты для акробатического класса*** | 2 | 02.10.2015 |
| 15 | ***«Упражнения по степ - аэробике»*** | 2 | 04.10.2015 |
| 16 | ***«Репетиционно - постановочная работа»*** | 2 | 07.10.2015 |
| 17 | Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). | 2 | 09.10.2015 |
| 18 | Осанка и её конструктивные компоненты. | 2 | 11.10.2015 |
| 19 | Упражнения в партере. | 2 | 14.10.2015 |
| 20 | Базовые элементы и их разновидности (средний темп). Техника выполнения базовых элементов. | 2 | 16.10.2015 |
| 21 | Стретчинг. | 2 | 18.10.2015 |
| 22 | Музыкальные характеристики (ритм, доли, темп, размер) Алгоритм подсчёта музыки. | 2 | 21.10.2015 |
| 23 | Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально. | 2 | 23.10.2015 |
| 24 | Основные подходы к степ - платформе. Классификация базовых движений. | 2 | 25.10.2015 |
| 25 | Техника выполнения базовых движений. Совершенствование техники базовых движений. Продолжительность комбинаций. | 2 | 28.10.2015 |
| 26 | Обучение составлению комплексов на 32счёта. | 2 | 30.10.2015 |
| 27 | Обучение составлению комплексов на 64счёта. | 2 | 01.11.2015 |
| 28 | Терминология силовых качеств. Классификация мышц. Виды мышечных сокращений. | 2 | 06.11.2015 |
| 29 | Совершенствование техники выполнения комплексов. | 2 | 08.11.2015 |
| 30 | Воспитательно –позновательные мероприятия. | 2 | 11.11.2015 |
| 31 | Обучение базовым и альтернативным шагам в акробатике. | 2 | 13.11.2015 |
| 32 | Тренировка основных исходных положениийи развитие «мышечно-суставного чувства»: 1. Комплекс упражнений для развития пресса. 2.подхваты, поддержки. 3. Упражнения для развития силы | 2 | 15.11.2015 |
| 33 | Базовые элементы и их разновидности (средний темп).Техника выполнения базовых элементов. | 2 | 18.11.2015 |
| 34 | Дыхательные упражнения после силовой нагрузки. | 2 | 20.11.2015 |
| 35 | Упражнения в партере Совершенствование техники упражнений. | 2 | 22.11.2015 |
| 36 | Элементы ритмической гимнастики: 1.акробатическое колесо. 2.перевороты на мост. 3.простые упоры. | 2 | 25.11.2015 |
| 37 | Оздоровительно-профилактические подвижные игры,с использованием: 1.разминки для мышц живота. 2.пружинными движениями руками и ногами. 3.элементы хореографии | 2 | 27.11.2015 |
| 38 | Беспредметная акробатика. 1.разминка. 2.выполнение моста. 3.выполнение шпагата. | 2 | 29.11.2015 |
| 39 | Элементы хореографии: 1.танцевальная разминка. 2.пластические упражнения для рук. Подскоки с выпадом. | 2 | 02.12.2015 |
| 40 | Основные шаги без смены лидирующей ноги. | 2 | 04.12.2015 |
| 41 | Техника выполнения базовых движений. Совершенствование техники базовых движений. | 2 | 06.12.2015 |
| 42 | Общеразвивающие упражнения с палками. Упражнения на перекладине. | 2 | 09.12.2015 |
| 43. | Разминка с предметами: 1.Упражнения с мячом 2.Упражнения с лентами. 3.упражнения с обручем | 2 | 11.12.2015 |
| 44. | Дыхание во время выполнения физических упражнений. Практика: подвижные игры : «Привет, Олимпиада.», «Веселые старты». | 2 | 13.12.2015 |
| 45 | Ритмическая гимнастика и элементы художественной гимнастики. Акробатические упражнения ( кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, переворот в сторону, стойка на руках) | 2 | 16.12.2015 |
| 46 | Строевые упражнения. 1.Передвижения (разновидности ходьбы и бега), 2.Общеразвивающие упражнения | 2 | 18.12.2015 |
| 47 | Упражнения без предмета. Упражнения в равновесии. | 2 | 20.12.2015 |
| 48 | Вольные упражнения 1.прыжковая разминка. 2.общеразвивающие упражнения. 3. Разновидности ходьбы и бега. | 2 | 23.12.2015 |
| 49 | Общеразвивающие упражнения: 1. Разминка для мышц спины. 2. Упражнения для развития гибкости. 3.Тесты характеризующие развитие тестов | 2 | 25.12.2015. |
| 50 | Контрольное тестирование | 2 | 27.12.2015 |
| 51 | Разминка для мышц спины: 1.разминка парами, 2. Танцевальная разминка, 3. Упражнения для расслабления | 2 | 30.12.2015 |
|  |  | **1 полугодие – по программе 102часа. Проведено – 102 часа.** |  |
|  | **2 полугодие** | **114 часа** |  |
| 52 | Партерная акробатика: 1.упражнения на стульях. 2.растяжка у лестницы. 3.подготовка акробатического номера. | 2 | 10.01.2016 |
| 53 | Базовые шаги: Step cross, Step touch, keep up с различными движениями рук, в различном темпе в различных плоскостях. | 2 | 13.01.2013 |
| 54 | Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, с поворотом кругом высоким, острым, перекатным, пружинными шагами.) | 2 | 15.01.2016 |
| 55 | Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке, сгибание рук с поочередным поднимание ног ( правой, левой), сидя на скамейке\_ поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки в право, в лево, ноги врозь, ноги вместе. | 2 | 17.01.2016 |
| 56 | Упражнения в двоем, из различных исходных положений. | 2 | 20.01.2016 |
| 57 | Парно-групповая акробатика | 2 | 22.01.2016 |
| 58 | Комплексная разминка | 2 | 24.01.2016 |
| 59 | Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера | 2 | 27.01.2016 |
| 60 | Элементы ритмической гимнастики | 2 | 29.01.2016 |
| 61 | Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета | 2 | 31.01.2016 |
| 62 | Растяжение и развитие подвижности позвоночника | 2 | 03.02.2016 |
| 63 | Тренировка основных исходных положений и развитие «мышечно-суставного чувства | 2 | 05.02.2016 |
| 64 | Упражнения в равновесии | 2 | 07.02.2016 |
| 65 | Упражнения в равновесии на полу и скамейке:  -стойка на одной ноге с различными исходными положениями рук, с закрытыми глазами;  -удержание равновесия на опоре (валик, набивной мяч, скамейка);  -ходьба по лини­ям с закрытыми и открытыми глазами, с различными движениями рук, с грузом на голове, по наклонно установленной скамейке под углом 20-30, через предметы, с подбрасыванием и ловлей мяча;  -ходьба между линиями (ширина 20 см);  -ходьба по скакалке, натянутой на земле;  -ходьба по бревну с различными положениями рук, прямо и боком, с поворотами; | 2 | 10.02.2016 |
| 66 | выполнение статических и динамических упражнений в равновесии на фоне «раз­дражения» вестибулярного аппарата после:  а) поворотов и наклонов головы вперед и назад, вправо и влево;  б) поворотов на 180е, 270е и 360° на месте и в движении;  в) кружения на месте переступанием или в парах, взявшись за руки: г) всевозможных прыжков;  д) кувырков, перекатов;  е) движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия;  ж) раздельное и смешенное совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного, двигательного). | 2 | 12.02.2016 |
| 67 | Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы:  -ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на наружную сторону;  -ходьба с перекатом стоп с пятки на носок вдоль линии; --ходьба с выносом прямой ноги и постановкой на всю ступню; -ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы;  -ходьба по канату, по палке (вдоль), по ребристой доске;  -катание стопой теннисного мяча;  - стоя, пальцы ног на палке, пятки на полу – передвижение по палке приставными шагами, сжимая палку пальцами ног; - приседание на палке (вдоль с опорой);  -балансирование на большом мяче, обхватив его ступнями ног;   * лазание но лестнице вверх и вниз, наступая на рейки серединой стопы; * лазание по канату босиком с помощью ног; * прыжки через шнур, палку, лежащие на полу, с сомкнутыми ногами: * прыжки через скакалку на одной ноге, на двух и двигаясь вперед; | 2 | 14.02.2016 |
| 68 | Дыхательная гимнастика 1.Упражнения для,овладения полным дыханием:   * глубокий вдох через нос, выдох через рот. Вдох - на 3. выдох - на 4 счета; * вдох и выдох через нос: вдох - на 3, выдох - на 4 счета; * обучение грудному и брюшному типу дыхания (в положении стоя - грудному, в положении лежа - брюшному, диафрагмальному).   2. Овладение смешанным типом дыхания (грудобрюшным или полным) в положении «лежа» и «стоя»:   * дыхание при различных движениях рук (в стороны, вверх и др.); * дыхание при полуприседаниях и приседаниях; дыхание при наклонах туловища вперед; * дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук вперед, в стороны, вверх (обучение координации дыхательного акта с движениями рук);   -дыхательные упражнения во время быстрой ходьбы. То же во время бега. | 2 | 17.02.2016 |
| 69 | Упражнения в расслаблении.  1.Из исходного положения «лежа»» на спине:  -Согнуть руки в локтях с упором на них, согнуть ноги в коленях с упором на стопы. Опираясь на локти и стопы, прогнуться, приподнять таз, вернуться в исходное по­ложение, расслабить правую ногу, голень и стопа скользят расслабленно вниз. То же с левой ногой. -Руки вдоль туловища, полное произвольное расслабление мышц туловища, конечностей. Все мышцы расслаблены, теплые, отдыхают, ноги тяжелые, теплые, они отдыхают. Руки теплые, тяжелые. Живот расслаблен. Полный, глубокий отдых. Руки вверх - потягивание, возврат в исходное положение. | 2 | 19.02.2016 |
| 70 | «Стретчинг»( Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | 2 | 21.02.2016 |
| 71 | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса | 2 | 24.02.2016 |
| 72 | Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино». | 2 | 26.02.2016 |
| 73 | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия | 2 | 28.02.2016 |
| 74 | Йога. Коррекционные упражнения | 2 | 02.03.2016 |
| 75 | Силовые упражнения. Упражнения на развитие осанки. | 2 | 04.03.2016 |
| 76 | Гимнастика с элементами акробатики | 2 | 06.03.2016 |
| 77 | Акробатические упражнения:  Равновесие «ласточка»  Кувырок вперёд  Перекат назад с выходом в стойку на лопатках  Акробатическое соединение:  Равновесие- кувырок вперёд- перекат назад- стойка на лопатках | 2 | 09.03.2016 |
| 78 | Вольные упражнения:   1. прыжковая разминка 2. общеразвивающие упражнения 3. разновидности ходьбы и бега 4. выполнение колеса | 2 | 11.03.2016 |
| 79 | Растяжения и развитие подвижности позвоночника:   1. пластические упражнения 2. упражнения на расслабление 3. простые упоры | 2 | 13.03.2016 |
| 80 | Тренировка основных исходных положений и развитие «мышечно- суставного чувства:   1. комплекс упражнений для развития пресса 2. подхваты, поддержки 3. элементы хореографии | 2 | 16.03.2016 |
| 81 | Элементы хореографии:   1. танцевальная разминка 2. пластические упражнения для рук 3. подскоки с выходом | 2 | 18.03.2016 |
| 82 | Общеразвивающие упражнения:   1. разминка для мышц спины 2. упражнение для развития гибкости 3. тесты характеризующие развитие гибкости. | 2 | 20.03.2016 |
| 83 | Партерная акробатика:   1. упражнения на стульях 2. растяжка у лестницы 3. подготовка акробатического номера «пары» | 2 | 23.03.2016 |
| 84 | Комплекс упражнений для развития ловкости:   1. парные подскоки 2. двойные кувырки 3. перевороты в паре | 2 | 27.03.2016 |
| 85 | Парная разминка:   1. комплекс упражнений для растяжки 2. силовая акробатика 3. расслабляющие упражнения | 2 | 30.03.2016 |
| 86 | Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения,  Пирамидковые упражнения.  Начальное обучение акробатическим прыжкам. | 2 | 03.04.2016 |
| 87 | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.  Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности. | 2 | 06.04.2016 |
| 88 | 1. комплекс упражнений для развития пресса 2. подхваты, поддержки 3. упражнения для развития силы | 2 | 08.04.2016 |
| 89 | Упражнения для развития гибкости:  - ходьба в приседе,  - наклоны вперёд, назад, вправо, влево,  - выпады и полушпагаты,  - махи правой и левой ногой вперёд, назад, в сторону,  - широкие стойки на ногах,  - склады ( ноги вместе и ноги и врозь),  - мостик лёжа с упором на руки, ноги и голову. | 2 | 10.04.2016 |
| 90 | Упражнения на развитие брюшного пресса:  - подъём обеих ног лёжа на спине ( прямыми, в группировки, по отдельности, «ножницы»),15.04.2016  - упражнения на шведской стенке- подъёмы ног в группировки, удержание ног в подъёме; | 2 | 13.04.2016 |
| 91 | Упражнения на резкость движения рук и ног:  - упоры( присев, лёжа, стоя, согнувшись),  - группировки,  - приседания,  - прыжки на двух ногах или попеременно по одной ноге. | 2 | 15.04.2016 |
| 92 | Упражнения на координацию движений:  - седы( ноги вместе, ноги врозь, на пятках, углом),  - группировки и перекаты в группировке;  - падение вперёд на руки в упор лёжа. | 2 | 17.04.2016 |
| 93 | Полукульбиты, кульбиты:  - кульбит вперёд в группировке из упора присев в упор  Присев;  - кульбит назад в группировке из упора присев в упор присев;  - кульбит назад в группировке из упора присев в упор  Присев;  - кульбит боковой;  - кульбит каскадный с места;  - кульбит каскадный с разбега | 2 | 20.04.2016 |
| 94 | Полушпагат, шпагат,  - выпады на правую и левую ноги попеременно;  - махи вперёд-назад, вправо и влево,  - глубокие наклоны и приседания;  - шпагат из основной стойки | 2 | 22.04.2016 |
| 95 | Мост из положения лёжа на спине с опорой рук, ног и головы. | 2 | 24.04.2016 |
| 96 | Стойка на лопатках с полукульбита вперёд с прямыми ногами. | 2 | 27.04.2016 |
| 97 | Упражнения на растяжку и гибкость:  - ходьба в причеде,  - наклоны вперёд, назад, вправо, влево;  - выпады и полушпагаты;  - махи правой и левой ногой вперёд, назад, в сторону;  - широкие стойки на ногах;  - складки;  - седы;  - «мосты»;  - шпагаты;  - медленный переворот на две ноги. | 2 | 29.04.2016 |
| 98 | Копфшпрунг в темп:  - упражнения для укрепления мышц в шеи;  - копфшпрунг с приходом на согнутые ноги;  - копфшпрунг с приходом на прямые ноги: | 2 | 04.05.2016 |
| 99 | Упражнение для рук и плечевого пояса:  - махи руками;  - круговые движения руками;  - отжимания в положении «упор лёжа»,  - вращения плечевого пояса вперёд и назад. | 2 | 06.05.2016 |
| 100 | Стойка на трёх точках:  - упражнения для укрепления мышц шеи;  Упражнения для укрепления брюшного пресса. | 2 | 08.05.2016 |
| 101 | Курбет.  -первая часть- переход с ног на руки;  -вторая часть- переход с рук на ноги. | 2 | 11.05.2016 |
| 102 | Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. | 2 | 13.05.2016 |
| 103 | 1. разминки для мышц живота 2. пружинные движения руками и ногами 3. элементы хореографии | 2 | 15.05.2016 |
| 104 | Контрольное тестирование. | 2 | 18.05.2016 |
| 105 | Флик- фляк с места и с рондада:  - разучивание темпа на флик-фляк производить с исходного положения, то есть с опущенными руками. | 2 | 20.05.2016 |
| 106 | Прыжковая комбинация: рондад-флик-фляк заднее сальто.  -после флик-фляка ноги ставятся на пол немного дальше, чем при флик-фляке в темпе. | 2 | 22.05.2016 |
| 107 | Упражнения для рук и плечевого пояса:  - махи руками;  - круговые движения руками,  - отжимания в положении «упор лёжа»,  - вращение плечевого пояса вперёд назад. | 2 | 25.05.2016 |
| 108 | Упражнения для шеи:  - повороты шеи вперёд и назад;  - круговые движения,  - наклоны к правому и левому плечу | 2 | 29.05.2016 |
|  |  | По программе за 2 полугодие – 114 часов. Проведено -114 часов. По программе за год -216 часов. Проведено -216 часов. |  |

21.Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)

22.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)

23.Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)

24.Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)

25.Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)

26.Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)

27.«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

28.Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)

29.Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

30.Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»