

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
 Центр детского (юношеского) технического творчества
 Кировского района Санкт – Петербурга
 198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3**

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета
 ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 1
 «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
 Кировского района Санкт-Петербурга
 Е.С. Ясинская _____
 приказ № 70-ОД
 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**календарно-тематическое планирование
 дополнительной общеразвивающей программы
 «Акробатический рок-н-ролл»
 Год обучения I**

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируе мая	фактиче ская			
	Вводное занятие			3	
1			Вводное занятие. Игры на знакомство. Основы знаний о спорте. ТБ	3	
	Тема 1. Акробатика			51	
2			Т 1. Акробатика. Упражнение «мостик» из разных положений тела	3	
3			Т 1. Акробатика. Упражнение «мостик» из разных положений тела	3	
4			Т 1. Акробатика. Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком	3	
5			Т 1. Акробатика. Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком	3	
6			Т 1. Акробатика. Кувырок назад, кувырок назад в полу шпагат	3	
7			Т 1. Акробатика. Кувырок назад, кувырок назад в полу шпагат	3	
8			Т 1. Акробатика. «Колесо» на правую и левую ногу	3	
9			Т 1. Акробатика. «Колесо» на правую и левую ногу	3	
10			Т 1. Акробатика. Гимнастический переворот вперед и назад	3	
11			Т 1. Акробатика. Гимнастический переворот вперед и назад	3	
12			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	

13			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
14			Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
15			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
16			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
17			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
18			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
Тема 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле				63	
19			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовые шаги акробатического рок-н-ролла «прыжки»	3	
20			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовые шаги акробатического рок-н-ролла «прыжки»	3	
21			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Прыжки на скакалке и их разновидности	3	
22			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовые шаги акробатического рок-н-ролла - «хопы»	3	
23			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовые шаги акробатического рок-н-ролла - «хопы»	3	
24			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Работа руками в разных плоскостях	3	
25			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Работа руками в разных плоскостях	3	
26			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовый шаг рок-н-ролла - «кик степ»	3	
27			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовый шаг рок-н-ролла - «кик степ»	3	
28			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Повороты с места вправо и влево (одинарные и двойные)	3	
29			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Повороты с места вправо и влево (одинарные и двойные)	3	

30			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. «Основной ход» - главный компонент техники акробатического рок-н-ролла	3	
31			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. «Основной ход» - главный компонент техники акробатического рок-н-ролла	3	
32			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Разучивание смен и вариаций в парах	3	
33			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Разучивание смен и вариаций в парах	3	
34			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Разучивание смен и вариаций в парах	3	
35			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Постановка танцевальных программ	3	
36			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Постановка танцевальных программ	3	
37			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Постановка танцевальных программ	3	
38			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Постановка танцевальных программ	3	
39			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Постановка танцевальных программ	3	
Тема 3. Стретчинг (растяжка)				42	
40			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения на растяжку всех групп мышц тела	3	
41			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание правого и левого шпагатов	3	
42			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание правого и левого шпагатов	3	
43			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание правого и левого шпагатов	3	
44			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание поперечного шпагата	3	
45			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание поперечного шпагата	3	
46			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание поперечного шпагата	3	
47			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения на растяжку мышц спины и живота	3	
48			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения на растяжку мышц спины и живота	3	

49			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения на растяжку мышц спины и живота	3	
50			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения на расслабление мышц тела	3	
51			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения на расслабление мышц тела	3	
52			Т 3. Стретчинг (растяжка). Техники правильного дыхания во время выполнения танцевальной программы и упражнений + техники дыхания для расслабления	3	
53			Т 3. Стретчинг (растяжка). Техники правильного дыхания во время выполнения танцевальной программы и упражнений + техники дыхания для расслабления	3	
Тема 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила)				21	
54			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Упражнения «берпи», выпрыгивания из упора присев, «планка», скручивания	3	
55			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Упражнения на силу мышц ног и пресса	3	
56			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Упражнения на силу мышц рук и спины	3	
57			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Упражнения «планка на руках» и «планка на локтях»	3	
58			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Парные упражнения по общей физической подготовке	3	
59			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Парные упражнения по общей физической подготовке	3	
60			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Парные упражнения по общей физической подготовке	3	
Тема 5. Круговая тренировка (координация-гибкость)				18	
61			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость). Комбинация упражнений рок-н-ролла + растяжка правого и левого шпагатов	3	
62			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость).	3	

			Комбинация упражнений рок-н-ролла + растяжка правого и левого шпагатов		
63			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость). Комбинация упражнений рок-н-ролла + растяжка поперечного шпагата	3	
64			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость). Комбинация упражнений рок-н-ролла + растяжка поперечного шпагата	3	
65			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость). Комбинация упражнений рок-н-ролла на скакалке + растяжка мышц спины	3	
66			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость). Комбинация упражнений рок-н-ролла на скакалке + растяжка мышц спины. Игра «Кто дольше попрыгает на скакалке»	3	
Тема 6. Хореография				15	
67			Т 6. Хореография. Основы классической хореографии и изучение разных стилей танцев	3	
68			Т 6. Хореография. Основы классической хореографии и изучение разных стилей танцев	3	
69			Т 6. Хореография. Эстетические аспекты танца	3	
70			Т 6. Хореография. Чувство ритма и музыкальность	3	
71			Т 6. Хореография. Сочетание музыки и танцевальной постановки	3	
Итоговое занятие				3	
72			Итоговое занятие. Презентация танцевальной тематической программы по акробатическому рок-н-роллу	3	
Итого 72 занятия					