

**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 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.Б. Хавренкова _____
приказ № 78-ОД
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**календарно-тематическое планирование
дополнительной общеразвивающей программы
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ.
ГРУППА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. МЛАДШИЕ»
Год обучения 1**

	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируе мая	фактическ ая			
	Вводные занятия			2	
1.			Вводное занятие	2	
	Раздел № 1. Упражнения на скакалке			18	
	Тема №1. Прыжки ноги вместе и ноги врозь на скакалке под музыку			6	
2.			Прыжки ноги вместе и ноги врозь на скакалке под музыку	2	
3.			Прыжки ноги вместе и ноги врозь на скакалке под музыку	2	
4.			Прыжки ноги вместе и ноги врозь на скакалке под музыку	2	
	Тема №2. Технические движения акробатического рок-н-ролла «хоп степ», «как степ» на скакалке			6	
5.			Технические движения акробатического рок-н-ролла «хоп степ», «как степ» на скакалке	2	
6.			Технические движения акробатического рок-н-ролла «хоп степ», «как степ» на скакалке	2	
7.			Технические движения акробатического рок-н-ролла «хоп степ», «как степ» на скакалке	2	
	Тема № 3. Прыжки скрестно, двойные прыжки на скакалке			6	
8.			Прыжки скрестно, двойные прыжки на скакалке	2	

9.			Прыжки скрестно, двойные прыжки на скакалке	2	
10.			Прыжки скрестно, двойные прыжки на скакалке	2	
Раздел №2. Совершенствование техники движений акробатического рок-н-ролла				54	
Тема №1. Прыжковые упражнения под музыку: беговые, двойные, «хоп степы», «кик степы»				9	
11.			Прыжковые упражнения под музыку: беговые, двойные, «хоп степы», «кик степы»	2	
12.			Прыжковые упражнения под музыку: беговые, двойные, «хоп степы», «кик степы»	2	
13.			Прыжковые упражнения под музыку: беговые, двойные, «хоп степы», «кик степы»	2	
14.			Прыжковые упражнения под музыку: беговые, двойные, «хоп степы», «кик степы»	2	
15.			Прыжковые упражнения под музыку: беговые, двойные, «хоп степы», «кик степы»	1	
Тема №2. Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками				9	
15.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
16.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	2	
17.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	2	
18.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	2	
19.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	2	
Тема №3. Упражнения руками в разных плоскостях под музыку				9	
20.			Упражнения руками в разных плоскостях под музыку	2	
21.			Упражнения руками в разных плоскостях под музыку	2	
22.			Упражнения руками в разных плоскостях под музыку	2	
23.			Упражнения руками в разных плоскостях под музыку	2	
24.			Упражнения руками в разных плоскостях под музыку	1	
Тема №4. Вариации основного хода				9	
24.			Вариации основного хода	1	
25.			Вариации основного хода	2	
26.			Вариации основного хода	2	
27.			Вариации основного хода	2	
28.			Вариации основного хода	2	
Тема №5. Основной ход с правой и левой ноги				9	
29.			Основной ход с правой и левой ноги	2	
30.			Основной ход с правой и левой ноги	2	
31.			Основной ход с правой и левой ноги	2	

32.		Основной ход с правой и левой ноги	2	
33.		Основной ход с правой и левой ноги	1	
Тема №6. Комбинации основного хода с руками			9	
33.		Комбинации основного хода с руками	1	
34.		Комбинации основного хода с руками	2	
35.		Комбинации основного хода с руками	2	
36.		Комбинации основного хода с руками	2	
37.		Комбинации основного хода с руками	2	
Раздел №3. Подвижные игры			18	
Тема №1. Полоса препятствий			6	
38.		Полоса препятствий	2	
39.		Полоса препятствий	2	
40.		Полоса препятствий	2	
Тема №2. Эстафеты			6	
41.		Эстафеты	2	
42.		Эстафеты	2	
43.		Эстафеты	2	
Тема №3. Упражнения на развитие силы мышц спины и пресса			6	
44.		Упражнения на развитие силы мышц спины и пресса	2	
45.		Упражнения на развитие силы мышц спины и пресса	2	
46.		Упражнения на развитие силы мышц спины и пресса	2	
Раздел №4. Акробатика			25	
Тема №1. Стойка на руках без опоры, ходьба на руках			5	
47.		Стойка на руках без опоры, ходьба на руках	2	
48.		Стойка на руках без опоры, ходьба на руках	2	
49.		Стойка на руках без опоры, ходьба на руках	1	
Тема №2. Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке			5	
49.		Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	1	
50.		Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	2	
51.		Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	2	
Тема №3. Мост из положения стоя и обратный выход			5	
52.		Мост из положения стоя и обратный выход	2	
53.		Мост из положения стоя и обратный выход	2	
54.		Мост из положения стоя и обратный выход	1	
Тема №4. Кувырок вперед прыжком			5	
54.		Кувырок вперед прыжком	1	
55.		Кувырок вперед прыжком	2	
56.		Кувырок вперед прыжком	2	
Тема №5. Гимнастический переворот вперед и назад			5	
57.		Гимнастический переворот вперед и назад	2	
58.		Гимнастический переворот вперед и назад	2	
59.		Гимнастический переворот вперед и назад	1	
Раздел №5. Растяжка			25	
Тема №1. Растягивание поперечного шпагата (с применением кубиков для растяжки)			9	

59.			Растягивание поперечного шпагата (с применением кубиков для растяжки)	1	
60.			Растягивание поперечного шпагата (с применением кубиков для растяжки)	2	
61.			Растягивание поперечного шпагата (с применением кубиков для растяжки)	2	
62.			Растягивание поперечного шпагата (с применением кубиков для растяжки)	2	
63.			Растягивание поперечного шпагата (с применением кубиков для растяжки)	2	
Тема №2. Растягивание правого и левого шпагатов				8	
64.			Растягивание правого и левого шпагатов	2	
65.			Растягивание правого и левого шпагатов	2	
66.			Растягивание правого и левого шпагатов	2	
67.			Растягивание правого и левого шпагатов	2	
Тема №3. Упражнение «кольцо»				8	
68.			Упражнение «кольцо»	2	
69.			Упражнение «кольцо»	2	
70.			Упражнение «кольцо»	2	
71.			Упражнение «кольцо»	2	
Итоговое занятие				2	
72.			Итоговое занятие	2	
	72 занятия			72	