

**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. СТАРШИЕ»
Год обучения 1**

	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируе мая	фактическ ая			
	Вводные занятия			4	
1.			Вводное занятие	2	
2.			Вводное занятие	2	
	Раздел № 1. Упражнения на скакалке			40	
	Тема №1. Прыжки и упражнения на скакалке			10	
3.			Прыжки и упражнения на скакалке	2	
4.			Прыжки и упражнения на скакалке	2	
5.			Прыжки и упражнения на скакалке	2	
6.			Прыжки и упражнения на скакалке	2	
7.			Прыжки и упражнения на скакалке	2	
	Тема №2. Упражнения на скакалке под музыку			10	
8.			Упражнения на скакалке под музыку	2	
9.			Упражнения на скакалке под музыку	2	
10.			Упражнения на скакалке под музыку	2	
11.			Упражнения на скакалке под музыку	2	
12.			Упражнения на скакалке под музыку	2	
	Тема №3. Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке			10	
13.			Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке	2	
14.			Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке	2	
15.			Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке	2	

16.			Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке	2	
17.			Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке	2	
	Тема №4. Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку			10	
18.			Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку	2	
19.			Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку	2	
20.			Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку	2	
21.			Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку	1	
22.			Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку	2	
	Раздел №2. Основы акробатического рок-н-ролла (совершенствование)			60	
	Тема №1. Прыжковые упражнения под музыку (ноги вместе и врозь)			10	
23.			Прыжковые упражнения под музыку (ноги вместе и врозь)	2	
24.			Прыжковые упражнения под музыку (ноги вместе и врозь)	2	
25.			Прыжковые упражнения под музыку (ноги вместе и врозь)	2	
26.			Прыжковые упражнения под музыку (ноги вместе и врозь)	2	
27.			Прыжковые упражнения под музыку (ноги вместе и врозь)	2	
	Тема №2. Повороты вправо и влево на 360 и 540 градусов в комбинации с прыжками			10	
28.			Повороты вправо и влево на 360 и 540 градусов в комбинации с прыжками	2	
29.			Повороты вправо и влево на 360 и 540 градусов в комбинации с прыжками	2	
30.			Повороты вправо и влево на 360 и 540 градусов в комбинации с прыжками	2	
31.			Повороты вправо и влево на 360 и 540 градусов в комбинации с прыжками	2	
32.			Повороты вправо и влево на 360 и 540 градусов в комбинации с прыжками	2	
	Тема №3. Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги			10	
33.			Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги	2	
34.			Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги	2	
35.			Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги	2	
36.			Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги	2	

37.			Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги	2	
	Тема №4. Вариации основного хода и их комбинации с различными движениями акробатического рок-н-ролла			10	
38.			Вариации основного хода и их комбинации с различными движениями акробатического рок-н-ролла	2	
39.			Вариации основного хода и их комбинации с различными движениями акробатического рок-н-ролла	2	
40.			Вариации основного хода и их комбинации с различными движениями акробатического рок-н-ролла	2	
41.			Вариации основного хода и их комбинации с различными движениями акробатического рок-н-ролла	2	
42.			Вариации основного хода и их комбинации с различными движениями акробатического рок-н-ролла	2	
	Тема №5. Работа руками в разных плоскостях под музыку			10	
43.			Работа руками в разных плоскостях под музыку	2	
44.			Работа руками в разных плоскостях под музыку	2	
45.			Работа руками в разных плоскостях под музыку	2	
46.			Работа руками в разных плоскостях под музыку	2	
47.			Работа руками в разных плоскостях под музыку	2	
	Тема №6. Комбинации основного хода с руками под музыку			10	
48.			Комбинации основного хода с руками под музыку	2	
49.			Комбинации основного хода с руками под музыку	2	
50.			Комбинации основного хода с руками под музыку	2	
51.			Комбинации основного хода с руками под музыку	2	
52.			Комбинации основного хода с руками под музыку	2	
	Раздел №3. Общефизическая подготовка			48	
	Тема №1. Эстафета			12	
53.			Эстафета	2	
54.			Эстафета	2	
55.			Эстафета	2	
56.			Эстафета	2	
57.			Эстафета	2	
58.			Эстафета	2	
	Тема №2. Круговая тренировка (сила-гибкость)			12	
59.			Круговая тренировка (сила-гибкость)	2	

60.			Круговая тренировка (сила-гибкость)	2	
61.			Круговая тренировка (сила-гибкость)	2	
62.			Круговая тренировка (сила-гибкость)	2	
63.			Круговая тренировка (сила-гибкость)	2	
64.			Круговая тренировка (сила-гибкость)	2	
Тема №3. Круговая тренировка (координация-выносливость)				12	
65.			Круговая тренировка (координация-выносливость)	2	
66.			Круговая тренировка (координация-выносливость)	2	
67.			Круговая тренировка (координация-выносливость)	2	
68.			Круговая тренировка (координация-выносливость)	2	
69.			Круговая тренировка (координация-выносливость)	2	
70.			Круговая тренировка (координация-выносливость)		
Тема №4. Круговая тренировка (быстрота-ловкость)				12	
71.			Круговая тренировка (быстрота-ловкость)	2	
72.			Круговая тренировка (быстрота-ловкость)	2	
73.			Круговая тренировка (быстрота-ловкость)	2	
74.			Круговая тренировка (быстрота-ловкость)	2	
75.			Круговая тренировка (быстрота-ловкость)	2	
76.			Круговая тренировка (быстрота-ловкость)	2	
Раздел №4. Акробатика				40	
Тема №1. Упражнение «колесо» на правую и левую ногу				10	
77.			Упражнение «колесо» на правую и левую ногу	2	
78.			Упражнение «колесо» на правую и левую ногу	2	
79.			Упражнение «колесо» на правую и левую ногу	2	
80.			Упражнение «колесо» на правую и левую ногу	2	
81.			Упражнение «колесо» на правую и левую ногу	2	
Тема №2. Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке				10	
82.			Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	2	
83.			Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	2	
84.			Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	2	
85.			Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	2	
86.			Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	2	
Тема №3. Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением				10	

87.			Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	2	
88.			Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	2	
89.			Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	2	
90.			Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	2	
91.			Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	2	
Тема №4. Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением				10	
92.			Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	2	
93.			Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	2	
94.			Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	2	
95.			Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	2	
96.			Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	2	
Раздел №5. Растяжка				22	
Тема №1. Растягивание поперечного шпагата (с применением утяжелителей, кубиков для растяжки, резинок)				8	
97.			Растягивание поперечного шпагата (с применением утяжелителей, кубиков для растяжки, резинок)	2	
98.			Растягивание поперечного шпагата (с применением утяжелителей, кубиков для растяжки, резинок)	2	
99.			Растягивание поперечного шпагата (с применением утяжелителей, кубиков для растяжки, резинок)	2	
100.			Растягивание поперечного шпагата (с применением утяжелителей, кубиков для растяжки, резинок)	2	
Тема №2. Растягивание правого и левого шпагатов				8	
101.			Растягивание правого и левого шпагатов	2	
102.			Растягивание правого и левого шпагатов	2	
103.			Растягивание правого и левого шпагатов	2	
104.			Растягивание правого и левого шпагатов	2	
Тема №3. Растягивание шпагатов с опорой на станок, из положения стоя с подъемом правой и левой ног вверх поочередно				6	
105.			Растягивание шпагатов с опорой на станок, из положения стоя с подъемом правой и левой ног вверх поочередно	2	
106.			Растягивание шпагатов с опорой на станок, из положения стоя с подъемом правой и левой ног вверх поочередно	2	

107.			Растягивание шпагатов с опорой на станок, из положения стоя с подъемом правой и левой ног наверх поочередно	2	
	Итоговые занятия			2	
108.			Итоговое занятие	2	
	108 занятий			216	