

**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. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»
 Год обучения 1**

	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируемая	фактическая			
	Вводные занятия			2	
1.			Вводное занятие	1	
2.			Вводное занятие	1	
	Раздел № 1. Упражнения на скакалке			12	
	Тема №1. Прыжки и упражнения на скакалке			6	
3.			Прыжки и упражнения на скакалке	1	
4.			Прыжки и упражнения на скакалке	1	
5.			Прыжки и упражнения на скакалке	1	
6.			Прыжки и упражнения на скакалке	1	
7.			Прыжки и упражнения на скакалке	1	
8.			Прыжки и упражнения на скакалке	1	
	Тема №2. Упражнения на скакалке под музыку			6	
9.			Упражнения на скакалке под музыку	1	
10.			Упражнения на скакалке под музыку	1	
11.			Упражнения на скакалке под музыку	1	
12.			Упражнения на скакалке под музыку	1	
13.			Упражнения на скакалке под музыку	1	
14.			Упражнения на скакалке под музыку	1	
	Раздел №2. Основы акробатического рок-н-ролла (база)			46	
	Тема №1. Прыжковые упражнения под музыку			9	
15.			Прыжковые упражнения под музыку	1	
16.			Прыжковые упражнения под музыку	1	
17.			Прыжковые упражнения под музыку	1	
18.			Прыжковые упражнения под музыку	1	
19.			Прыжковые упражнения под музыку	1	

20.			Прыжковые упражнения под музыку	1	
21.			Прыжковые упражнения под музыку	1	
22.			Прыжковые упражнения под музыку	1	
23.			Прыжковые упражнения под музыку	1	
	Тема №2. Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками			9	
24.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
25.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
26.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
27.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
28.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
29.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
30.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
31.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
32.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
	Тема №3. Общефизическая подготовка			10	
33.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
34.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
35.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
36.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
37.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
38.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
39.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
40.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
41.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
42.			Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с прыжками	1	
	Тема №4. Акробатические упражнения			9	
43.			Акробатические упражнения	1	
44.			Акробатические упражнения	1	
45.			Акробатические упражнения	1	
46.			Акробатические упражнения	1	
47.			Акробатические упражнения	1	

48.		Акробатические упражнения	1	
49.		Акробатические упражнения	1	
50.		Акробатические упражнения	1	
51.		Акробатические упражнения	1	
	Тем №5. Растяжка (шпагаты, «кольцо»)		9	
52.		Растяжка (шпагаты, «кольцо»)	1	
53.		Растяжка (шпагаты, «кольцо»)	1	
54.		Растяжка (шпагаты, «кольцо»)	1	
55.		Растяжка (шпагаты, «кольцо»)	1	
56.		Растяжка (шпагаты, «кольцо»)	1	
57.		Растяжка (шпагаты, «кольцо»)	1	
58.		Растяжка (шпагаты, «кольцо»)	1	
59.		Растяжка (шпагаты, «кольцо»)	1	
60.		Растяжка (шпагаты, «кольцо»)	1	
	Раздел №3. Подвижные игры		10	
	Тема №1. Полоса препятствий		5	
61.		Полоса препятствий	1	
62.		Полоса препятствий	1	
63.		Полоса препятствий	1	
64.		Полоса препятствий	1	
65.		Полоса препятствий	1	
	Тема №2. Эстафеты		5	
66.		Эстафеты	1	
67.		Эстафеты	1	
68.		Эстафеты	1	
69.		Эстафеты	1	
70.		Эстафеты	1	
	Итоговые занятия		2	
71.		Итоговое занятие	1	
72.		Итоговое занятие	1	
	72	занятия	72	