

**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 № 3
 от «29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
 Кировского района Санкт-Петербурга
 Е.Б. Хавренко _____
 приказ № 88.2-ОД
 от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

календарно-тематическое планирование
 дополнительной общеразвивающей программы
**«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ.
 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»**
 1 год обучения

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируе мая	фактиче ская			
	Вводные занятия			4	
1.			Вводное занятие	2	
2.			Вводное занятие	2	
	Раздел № 1. Общефизическая подготовка			40	
	Тема №1. Упражнения на развитие силы мышц ног и рук: приседания, выпрыгивания, отжимания			10	
3.			Тема №1. Упражнения на развитие силы мышц ног и рук: приседания, выпрыгивания, отжимания	2	
4.				2	
5.				2	
6.				2	
7.				2	
	Тема №2. Эстафеты, бег с препятствием			10	
8.			Тема №2. Эстафеты, бег с препятствием	2	
9.				2	
10.				2	
11.				2	
12.				2	
	Тема №3. Упражнения на развитие силы мышц спины и пресса			10	
13.			Тема №3. Упражнения на развитие силы мышц спины и пресса	2	
14.				2	
15.				2	
16.				2	
17.				2	
	Тема №4. Подвижные игры, игры с мячом			10	

18.			Тема №4. Подвижные игры, игры с мячом	2	
19.				2	
20.				2	
21.				2	
22.				2	
Раздел №2. Прыжки на скакалке			40		
Тема №1. Прыжки на скакалке ноги вместе			10		
23.			Тема №1. Прыжки на скакалке ноги вместе	2	
24.				2	
25.				2	
26.				2	
27.				2	
Тема №2. Прыжки на скакалке под рок-н-рольную музыку, темп 42 и 44			10		
28.			Тема №2. Прыжки на скакалке под рок-н-рольную музыку, темп 42 и 44	2	
29.				2	
30.				2	
31.				2	
32.				2	
Тема №3. Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке: беговые, хоп степы			10		
33.			Тема №3. Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке: беговые, хоп степы	2	
34.				2	
35.				2	
36.				2	
37.				2	
Тема №4. Прыжки на скакалке скрестно			10		
38.			Тема №4. Прыжки на скакалке скрестно	2	
39.				2	
40.				2	
41.				2	
42.				2	
Раздел №3. Основы акробатического рок-н-ролла			72		
Тема №1. Упражнения под музыку: беговые, двойные, «хоп степы»			12		
43.			Тема №1. Упражнения под музыку: беговые, двойные, «хоп степы»	2	
44.				2	
45.				2	
46.				2	
47.				2	
48.			2		
Тема №2. Упражнения под музыку: «кик степы», «кик бол ченч»			12		
49.			Тема №2. Упражнения под музыку: «кик степы», «кик бол ченч»	2	
50.				2	
51.				2	
52.				2	
53.				2	
54.			2		
Тема №3. Основной ход акробатического рок-н-ролла			12		
55.			Тема №3. Основной ход акробатического рок-н-ролла	2	
56.				2	
57.				2	

58.				2	
59.				2	
60.				2	
Тема №4. Одинарные повороты вправо и влево				12	
61.			Тема №4. Одинарные повороты вправо и влево	2	
62.				2	
63.				2	
64.				2	
65.				2	
66.				2	
Тема №5. Упражнения руками в разных плоскостях под музыку				12	
67.			Тема №5. Упражнения руками в разных плоскостях под музыку	2	
68.				2	
69.				2	
70.				2	
71.				2	
72.				2	
Тема №6. Вариации основного хода				12	
73.			Тема №6. Вариации основного хода	2	
74.				2	
75.				2	
76.				2	
77.				2	
78.				2	
Раздел № 4. Акробатика				24	
Тема №1. Упражнение мост из положения лежа, стойка на руках у стены				6	
79.			Тема №1. Упражнение мост из положения лежа, стойка на руках у стены	2	
80.				2	
81.				2	
Тема №2. Упражнение «колесо» на правую и левую ногу				6	
82.			Тема №2. Упражнение «колесо» на правую и левую ногу	2	
83.				2	
84.				2	
Тема №3. Кувырок вперед, кувырок назад				6	
85.			Тема №3. Кувырок вперед, кувырок назад	2	
86.				2	
87.				2	
Тема №4. Кувырок назад в полушпагат				6	
88.			Тема №4. Кувырок назад в полушпагат	2	
89.				2	
90.				2	
Раздел 5. Растяжка				34	
Тема №1. Упражнения на растяжку на шведской стенке				8	
91.			Тема №1. Упражнения на растяжку на шведской стенке	2	
92.				2	
93.				2	
94.				2	
Тема №2. Растягивание правого и левого шпагатов				8	
95.			Тема №2. Растягивание правого и левого шпагатов	2	
96.				2	
97.				2	

98.				2	
	Тема №3. Растягивание правого, левого и поперечного шпагатов с опорой на шведскую стенку			8	
99.			Тема №3. Растягивание правого, левого и поперечного шпагатов с опорой на шведскую стенку	2	
100.				2	
101.				2	
102.				2	
	Тема №4. Растягивание поперечного шпагата (с применением кубиков для растяжки, резинок)			10	
103.			Тема №4. Растягивание поперечного шпагата (с применением кубиков для растяжки, резинок)	2	
104.				2	
105.				2	
106.				2	
107.				2	
	Итоговое занятие			2	
108.			Итоговое занятие	2	
	108 занятий			216	