

**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. Хавренкова _____
 приказ № 88.2-ОД
 от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**календарно-тематическое планирование
 дополнительной общеразвивающей программы
 «ВВЕДЕНИЕ В СПОРТ. АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»
 1 год обучения**

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируемая	фактическая			
	Вводные занятия			2	
1.			Вводное занятие	2	
	Раздел № 1. Упражнения на развитие выносливости			24	
	Тема №1. Бег и физические упражнения в движении			12	
2.			Тема №1. Бег и физические упражнения в движении	2	
3.			Тема №1. Бег и физические упражнения в движении	2	
4.			Тема №1. Бег и физические упражнения в движении	2	
5.			Тема №1. Бег и физические упражнения в движении	2	
6.			Тема №1. Бег и физические упражнения в движении	2	
7.			Тема №1. Бег и физические упражнения в движении	2	
	Тема №2. Обучение технике прыжков на скакалке под определенный темп			12	
8.			Тема №2. Обучение технике прыжков на скакалке под определенный темп	2	
9.			Тема №2. Обучение технике прыжков на скакалке под определенный темп	2	
10.			Тема №2. Обучение технике прыжков на скакалке под определенный темп	2	
11.			Тема №2. Обучение технике прыжков на скакалке под определенный темп	2	
12.			Тема №2. Обучение технике прыжков на скакалке под определенный темп	2	
13.			Тема №2. Обучение технике прыжков на скакалке под определенный темп	2	
	Раздел №2. Основы акробатического рок-н-ролла (база)			96	
	Тема №1. Прыжковые упражнения на скакалке под музыку			18	

14.			Тема №1. Прыжковые упражнения на скакалке под музыку	2	
15.			Тема №1. Прыжковые упражнения на скакалке под музыку	2	
16.			Тема №1. Прыжковые упражнения на скакалке под музыку	2	
17.			Тема №1. Прыжковые упражнения на скакалке под музыку	2	
18.			Тема №1. Прыжковые упражнения на скакалке под музыку	2	
19.			Тема №1. Прыжковые упражнения на скакалке под музыку	2	
20.			Тема №1. Прыжковые упражнения на скакалке под музыку	2	
21.			Тема №1. Прыжковые упражнения на скакалке под музыку	2	
22.			Тема №1. Прыжковые упражнения на скакалке под музыку	2	
			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	22	
23.			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	2	
24.			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	2	
25.			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	2	
26.			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	2	
27.			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	2	
28.			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	2	
29.			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	2	
30.			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	2	
31.			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	2	
32.			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	2	
33.			Тема №2. Прыжковые упражнения под музыку	2	
			Тема №3. Общефизическая подготовка	20	
34.			Тема №3. Общефизическая подготовка	2	
35.			Тема №3. Общефизическая подготовка	2	
36.			Тема №3. Общефизическая подготовка	2	
37.			Тема №3. Общефизическая подготовка	2	
38.			Тема №3. Общефизическая подготовка	2	
39.			Тема №3. Общефизическая подготовка	2	
40.			Тема №3. Общефизическая подготовка	2	
41.			Тема №3. Общефизическая подготовка	2	
42.			Тема №3. Общефизическая подготовка	2	
43.			Тема №3. Общефизическая подготовка	2	
			Тема №4. Введение в акробатику (колесо, переворот, кувырок и т.д.)	18	

44.			Тема №4. Введение в акробатику (колесо, переворот, кувырок и т.д.)	2	
45.			Тема №4. Введение в акробатику (колесо, переворот, кувырок и т.д.)	2	
46.			Тема №4. Введение в акробатику (колесо, переворот, кувырок и т.д.)	2	
47.			Тема №4. Введение в акробатику (колесо, переворот, кувырок и т.д.)	2	
48.			Тема №4. Введение в акробатику (колесо, переворот, кувырок и т.д.)	2	
49.			Тема №4. Введение в акробатику (колесо, переворот, кувырок и т.д.)	2	
50.			Тема №4. Введение в акробатику (колесо, переворот, кувырок и т.д.)	2	
51.			Тема №4. Введение в акробатику (колесо, переворот, кувырок и т.д.)	2	
52.			Тема №4. Введение в акробатику (колесо, переворот, кувырок и т.д.)	2	
			Тема №5. Растяжка (продольный, правый и левый шпагаты, складочка на полу, «кольцо», мах с захватом ноги)	18	
53.			Тема №5. Растяжка (продольный, правый и левый шпагаты, складочка на полу, «кольцо», мах с захватом ноги)	2	
54.			Тема №5. Растяжка (продольный, правый и левый шпагаты, складочка на полу, «кольцо», мах с захватом ноги)	2	
55.			Тема №5. Растяжка (продольный, правый и левый шпагаты, складочка на полу, «кольцо», мах с захватом ноги)	2	
56.			Тема №5. Растяжка (продольный, правый и левый шпагаты, складочка на полу, «кольцо», мах с захватом ноги)	2	
57.			Тема №5. Растяжка (продольный, правый и левый шпагаты, складочка на полу, «кольцо», мах с захватом ноги)	2	
58.			Тема №5. Растяжка (продольный, правый и левый шпагаты, складочка на полу, «кольцо», мах с захватом ноги)	2	
59.			Тема №5. Растяжка (продольный, правый и левый шпагаты, складочка на полу, «кольцо», мах с захватом ноги)	2	
60.			Тема №5. Растяжка (продольный, правый и левый шпагаты, складочка на полу, «кольцо», мах с захватом ноги)	2	
61.			Тема №5. Растяжка (продольный, правый и левый шпагаты, складочка на полу, «кольцо», мах с захватом ноги)	2	

	Раздел №3. Подвижные игры			20	
	Тема №1. Игры с мячом			10	
62.			Тема №1. Игры с мячом	2	
63.			Тема №1. Игры с мячом	2	
64.			Тема №1. Игры с мячом	2	
65.			Тема №1. Игры с мячом	2	
66.			Тема №1. Игры с мячом	2	
	Тема №2. Спортивные эстафеты			10	
67.			Тема №2. Спортивные эстафеты	2	
68.			Тема №2. Спортивные эстафеты	2	
69.			Тема №2. Спортивные эстафеты	2	
70.			Тема №2. Спортивные эстафеты	2	
71.			Тема №2. Спортивные эстафеты	2	
	Итоговые занятия			2	
72.			Итоговое занятие	2	
	72 занятия			144	