



ДВЕРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВЕРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе
В.И. Гаврилова

« 11 » сентября 2023 г.

Общая физическая подготовка

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности по танцевальному спорту
«Гармония танцевального спорта и искусства»

Группа: 4 СрГ, базовый уровень
2 СрГ, базовый уровень с 11.09.2023 г.
ТСК «Пионер»
отделения танцевального спорта

Срок реализации программы: 1 сентября – 31 мая

Кол-во учебных недель: 37

**Всего академических часов
по учебному плану:** 37

Кол-во ч/нед: 1

Составитель:
Алиско В.Ю.,
тренер-преподаватель

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

1. Область применения программы:

Рабочая программа является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по танцевальному спорту физкультурно-спортивной направленности "Гармония танцевального спорта и искусства" ГАУ ДО ТО "ДТис "Пионер", предназначена для детей с 6 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 39 часов. Программа реализуется на базовом уровне сложности. Занятия проходят 1 раз в неделю по 45 мин.

Описание рабочей программы:

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, профессиональной и иной деятельности. Этап учебно-тренировочной деятельности продвинутого уровня обучения предполагает: увеличение тренировочных объемов по ОФП; фрагменты видов спорта; подвижные игры с усложненным выполнением в соревновательной форме; проведение эстафет; соревнования по ОФП.

Форма обучения: очная.

Групповая и индивидуальная-теоретическая, практическая, комбинированная. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж и практическую части.

2. Цель рабочей программы

Основной целью дисциплины на базовом уровне является укрепление здоровья, воспитание здорового образа жизни, приобретение разносторонней физической подготовленности, совершенствование физических качеств.

1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокоуровня трудоспособности; 2) развитие всех основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости); 3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности.

4. Ожидаемые результаты

Достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей.

5. Контроль усвоения практического материала на базовом уровне осуществляется путем проведения сдачи нормативов в соревновательной форме.

Контрольно-тематический план занятий

Группа: 2,4 СрГ, базовый уровень

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания				
Сентябрь	1	4 СрГ СБ 11.40-12.25	Групповая	1	Введение в дисциплину общая физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности Знакомство друг с другом, игра «назови себя»	Педагогическое наблюдение, проверочные задания					
	2						2 СрГ СБ 10.45-11.30 (с 11.09.2023 г.)	Групповая	1	Упражнения на развитие выносливости. - бег в быстром темпе, бег с ускорением - прыжки со скакалкой, упражнение «уголок»	
	3										Групповая
	4	Групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей - бег с ускорением, прыжки со скакалкой - челночный бег, группировка лежа							
	5				Групповая		1	Упражнения на развитие выносливости. - бег в быстром темпе, бег с ускорением - прыжки со скакалкой, упражнение «уголок»			
Октябрь	6	4 СрГ СБ 11.40-12.25	Групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей - бег с ускорением, прыжки со скакалкой - челночный бег, группировка лежа	Педагогическое наблюдение, проверочные задания					
	7						2 СрГ СБ 10.45-11.30 (с 11.09.2023 г.)	Групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств. - отжимания, приседания, упор присев - упор лежа - упражнения на пресс, упражнения для мышц спины	
	8	Групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, - отжимания, упор стоя на локтях -приседания, упор присев-упор лежа							
	9				Групповая		1	Упражнения на развитие выносливости. - бег в быстром темпе, бег с ускорением - прыжки со скакалкой, упражнение «уголок»			
Ноябрь	10	4 СрГ СБ 11.40-12.25	Групповая	1	Упражнения на развитие гибкости и пластичности (растяжка): растяжка шпагатов - упражнения "мостик, упражнение "бабочка"	Педагогическое наблюдение, проверочные задания					

	11	2 СрГ СБ 10.45-11.30 (с 11.09.2023 г.)	Групповая	1	- упражнение "лягушка", упражнение "корзинка" - "полумостик"	задания	
	12						Групповая
Декабрь	13	4 СрГ СБ 11.40-12.25	Групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей - бег с ускорением, прыжки со скакалкой - челночный бег, группировка лежа	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	
	14	2 СрГ СБ 10.45-11.30 (с 11.09.2023 г.)	Групповая	1	Упражнения на развитие выносливости. - бег в быстром темпе, бег с ускорением - прыжки со скакалкой, упражнения на пресс		
	15		Групповая	1	Упражнения на развитие координационных способностей: бег с заданиями - вращательные упражнения, прыжки со сменной ногой		
Январь	16		Групповая	1	Упражнения на развитие гибкости и пластичности (растяжка). - растяжка шпагатов, упражнение "мостик" - упражнение "бабочка", упражнение "лягушка" - упражнение "корзинка", "полумостик"	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	
	17		Групповая	1	Открытый урок. Сдача нормативов.		
	18	4 СрГ СБ 11.40-12.25	Групповая	1	Техника безопасности. Повторение пройденного.		
	19	2 СрГ СБ 10.45-11.30 (с 11.09.2023 г.)	Групповая	1	Упражнения на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, упражнение «ласточка», прыжки со сменной ногой		
	20		Групповая	1	Упражнения на развитие гибкости и пластичности (растяжка). - растяжка шпагатов, упражнение "мостик" - упражнение "бабочка", упражнение "лягушка" - упражнение "корзинка", "полумостик"		
Февраль	21	4 СрГ СБ 11.40-12.25	Групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания прыжки на скакалке.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	

	22	2 СрГ СБ 10.45-11.30 (с 11.09.2023 г.)	Групповая	1	Упражнения на развитие выносливости. - бег в быстром темпе, бег с ускорением - прыжки со скалкой, упражнения на пресс - упражнения на удержание собственного веса	задания				
	23						Групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств. - отжимания, приседания, упор присев - упор лежа - упражнения на пресс, упражнения «лодочка» - упражнения для мышц спины	
	24						Групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания прыжки на скалке	
Мар т	25	4 СрГ СБ 11.40-12.25 2 СрГ СБ	Групповая	1	Упражнения на развитие гибкости и пластичности (растяжка). - растяжка шпагатов, упражнения «мостик» - упражнения «бабочка», упражнения «лягушка» - упражнения «корзинка», «полумостик»	Педагогическое наблюдение, проверочные задания				
	26						Групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей - бег с ускорением, прыжки со скалкой - челночный бег, группировка лежа	
	27	Групповая	1	Упражнения на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, упражнения «ласточка», прыжки со сменой ног						
	28	Групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств. - отжимания, приседания, упор присев - упор лежа - упражнения на пресс, упражнения для мышц спины						
	29	Групповая	1	Правила техники безопасности. Упражнения на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, упражнения «ласточка», прыжки со сменой ног						
Апре ль	30	4 СрГ СБ 11.40-12.25 2 СрГ СБ	Групповая	1	Упражнения на развитие гибкости и пластичности (растяжка). - растяжка шпагатов, упражнения «мостик» - упражнения «бабочка», упражнения «лягушка» - упражнения «корзинка»	Педагогическое наблюдение, проверочные задания				
	31						Групповая	1	Сдача нормативов	

	32	(с 11.09.2023 г.)	Групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств. - отжимания, приседания, упор присев - упор лежа - упражнения на пресс, упражнения для мышц спины		
Май	33	4 СрГ СБ 11.40-12.25 2 СрГ СБ 10.45-11.30 (с 11.09.2023 г.)	Групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов. - бег, приседания с выпрыгиванием - отжимания, прыжки на скакалке	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	
	34		Групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей - бег с ускорением, прыжки со скакалкой - челночный бег, упражнения на пресс		
	35		Групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, упражнение «ласточка», прыжки со сменой ног		
	36		Групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств. - отжимания, приседания, упор присев - упор лежа - упражнения на пресс, упражнения для мышц спины		
Июнь	37			1	Упражнения на развитие скоростных способностей - бег с ускорением - прыжки со скакалкой		
	38			1	Упражнения на развитие скоростных способностей - челночный бег, группировка лежа		
	39			1	Сдача нормативов		
	40		Групповая	1	Открытое занятие		