



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

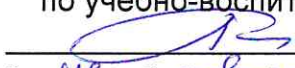
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Согласовано»

Заведующий

по учебно-воспитательной работе

 В.И. Гаврилова

« 17 » 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: 1 СрГ (Б) базовый уровень (3 год)

Танцевально-спортивный клуб «Адес»

Срок реализации программы: 1 сентября – 30 июня

Кол-во учебных недель: 40

Всего академических часов

по учебному плану: 40

Кол-во часов в неделю: 1

Педагог дополнительного образования:

Виноградова А.П., тренер-преподаватель

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

1. Область применения программы

Рабочая программа является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по танцевальному спорту «Гармония танцевального спорта и искусства», ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 5 до 8 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 40 часов. Программа реализуется на базовом уровне сложности. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 занятию, по 45 мин.

На базовый уровень принимаются обучающиеся без предъявления специальных требований. На базовый уровень зачисляются все желающие заниматься танцевальным спортом, согласно медицинским показаниям к занятиям спортом.

Описание рабочей программы:

Обучающиеся 1-2-го года обучения базового уровня строят свободнолетающие модели планеров, учебные кордовые модели самолетов (гоночные, скоростные, пилотажные и модели воздушного боя). Базовый уровень предполагает самостоятельную работу воспитанников, где помощь педагога содействует выработке у них навыков самостоятельной деятельности.

В конце учебного года воспитанники знают принципы и основы полета, особенности регулировки модели и двигателя различных кордовых классов.

В течение учебного года обучающиеся совершенствуют навыки работы с измерительным инструментом, умеют пользоваться металлообрабатывающим инструментом, работают с клеем, обтяжечными материалами, древесиной, пенопластом, совершенствуют навыки пилотирования авиамоделью и знают правила проведения соревнований.

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

2. Цель рабочей программы

Основной целью дисциплины на 3 году обучения является увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Образовательные:

1. укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;

Развивающие:

1. развитие всех основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; 3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности.

Воспитательные:

1. создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности.

2. совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Воспитывается стойкий интерес к занятиям спортивными танцами и спортом вообще.

4. Ожидаемые результаты:

Образовательные:

К нормативному окончанию базового уровня воспитанники научатся понимать закономерность движения, углубят знания технической базы спортивного танца.

Развивающие:

К нормативному окончанию базового уровня воспитанники научатся развивать опорно-двигательный аппарат

Воспитательные:

К нормативному окончанию базового уровня воспитанники подготовят свой организм к следующему этапу обучения.

Показать полученные знания воспитанники смогут на открытых уроках, отчетных концертах, клубных, городских и областных турнирах по танцевальному спорту

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

Контрольно-тематический план
Группа: 1 СрГ, базовый уровень (3 год)

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания
СЕНТЯБРЬ	1	12.35-13.20	групповая	1	Вводное занятие	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №210
	2	12.35-13.20	групповая	1	Вводное занятие. Техника безопасности.		К. №210
	3	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнение «уголок»		К. №210
ОКТАБРЬ	4	12.35-13.20	групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, упражнение «ласточка», прыжки со сменой ног	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №210
	5	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: выпады, упражнение «мостик», «бабочка», «лягушка», «корзинка»		К. №210
	6	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: выпады, упражнение «бабочка», «полумостик», растяжка шпагатов		К. №210
	7	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, группировка лежа		К. №210
	8	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств: отжимания, приседания, упор присев - упор лежа, упражнения на пресс, «лодочка», «корзинка»		К. №210
НОЯБРЬ	9	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, упор стоя на локтях, приседания, упор присев-упор лежа	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №210
	10	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнение «уголок»		К. №210
	11	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, упражнения на пресс, группировка лежа		К. №210
	12	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнения на пресс		К. №210
ДЕКАБЬ	13	12.35-13.20	групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, прыжки со сменой ног	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №210
	14	12.35-13.20	групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей:		К. №210

15	12.35-13.20	групповая	1	бег с заданиями, вращательные упражнения		К. №210
				Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнения "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик"		
16	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке	Сдача нормативов	К. №210
17	12.35-13.20	групповая	1	Нормативы: Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.		
18	12.35-13.20	групповая	1	Нормативы: Упражнения на развитие выносливости: прыжки в высоту, прыжки со скакалкой, челночный бег, отжимания	Сдача нормативов	К. №210
19	12.35-13.20	групповая	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №210
20	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнения на пресс, упражнения на удержание собственного веса		
21	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств: отжимания, приседания, упор присев - упор лежа, упражнения на пресс, «лодочка», для мышц спины	К. №210	
22	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке		
23	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, упражнения на пресс	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №210
24	12.35-13.20	групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения	К. №210	
25	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик"		
26	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств: отжимания, приседания, упор присев - упор лежа, упражнения на пресс, упражнения «лодочка», упражнения для мышц спины	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №210
27	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке	К. №210	
28	12.35-13.20	групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения		

ЯНВАРЬ

ФЕВРАЛЬ

МАРТ

	29	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания		К. №210
	30	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке		
АПРЕЛЬ	31	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнения "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик", "скакалка"	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №210
	32	12.35-13.20	групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей. - бег с заданиями - вращательные упражнения		
	33	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, упражнения на пресс		
	34	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке		
МАЙ	35	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнения "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик", "скакалка"	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №210
	36	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнения на пресс, на удержание собственного веса		
	37	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, упражнения на пресс		
ИЮНЬ	38	12.35-13.20	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнения "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик", "скакалка"	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №210
	39	12.35-13.20	групповая	1	Нормативы: Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.		
	40	12.35-13.20	групповая	1	Нормативы: Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Открытый урок		