




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  
« 14 » августа 2023 г.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Рабочая программа**

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

**Группа:** 15 СрГ, 12 СтГ (П) продвинутый уровень  
Танцевально-спортивный клуб «Огонёк»

**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:  
Какурина И.В., старший 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 8 лет и старше.

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

На продвинутом уровне принимаются обучающиеся без предъявления специальных требований, а также обучающиеся, успешно освоившие базовый уровень программы, а также дети, обучившиеся по другим программам, владеющих базой спортивного танца и не имеющих медицинских противопоказаний.

#### **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.

Продвинутом уровне предполагает самостоятельную работу воспитанников, где помощь педагога содействует выработке у них навыков самостоятельной деятельности.

**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 5 году обучения является укрепление здоровья, воспитание здорового образа жизни, приобретение разносторонней физической подготовленности, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений

### 3. Задачи дисциплины:

#### **Образовательные:**

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

2. сформировать специальные знания, умения и навыки по танцевальному спорту и физической культуре

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

#### **Развивающие:**

1. развитие всех основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

2. раскрыть творческую активность, стремление к самообразованию;

3. развить художественный вкус, музыкальные и творческие способности;

физические качества

4. развить эмоционально-ценностный и коммуникативный опыт;

5. развить эстетику и этику поведения;

**Воспитательные:**

1. воспитать художественный вкус и культуру общения;
2. сформировать нормы здорового образа жизни через пропаганду танцевального спорта
3. воспитать умение контролировать свое поведение, рефлексию своих действий

**4. Ожидаемые результаты:**

**Образовательные:**

- знать основные направления истории мировой культуры и традиций спортивного танца, а также региональных особенностей хореографической культуры Тюменской области

- владеть специальными знаниями, умениями и навыками в области танцевального спорта и физической культуры, соответствующими международному уровню исполнения спортивных танцев;

**Развивающие:**

- уметь работать в коллективе, что выражается в ответственности на выступлениях, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности и владением техническими особенностями дисциплины

- самостоятельно совершенствовать свое техническое мастерство, вести активную концертную и соревновательную деятельность; владеть методами самоконтроля.

**Воспитательные:**

- раскрыть свой творческий потенциал, опираясь на грамотно сформированный музыкальный и художественный вкус, а также гармоничное физическое развитие;

- иметь общепринятые манеры культуры общения и поведения в коллективе, быть аккуратными, опрятными, элегантными;

- вести здоровый образ жизни, активно пропагандировать танцевальный спорт

**5. Контроль усвоения теоретического материала на продвинутом уровне** осуществляется путем проведения проверки по данной дисциплине сдачи нормативов в соревновательной форме.

**Календарно - тематический план занятий**

**Группа: 15 СрГ, 12 СтГ, Продвинутый уровень**

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания
СЕНТЯБРЬ	1	<b>15 СрГ(П)</b> СБ 19.00-19.45	групповая	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Педагогические наблюдения, проверочные задания	к. №403
	2	19.00-19.45	групповая	1	Упражнения на развитие выносливости. - бег в быстром темпе, бег с ускорением		к. №403
	3		групповая	1	- прыжки со скакалкой, упражнения на пресс		к. №403
	4	<b>12 СтГ(П)</b> ПТ 19.00-19.45	групповая	1	Упражнения на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, кувырок вперед		к. №403
	5		групповая	1	Упражнения на развитие гибкости. - растяжка шпагатов, упражнение "мостик" - упражнение "бабочка", упражнение "лягушка" - упражнение "корзинка", «полумостик», «складка»		к. №403
ОКТЯБРЬ	6	<b>15 СрГ(П)</b> СБ 19.00-19.45	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей - бег с ускорением, прыжки со скакалкой - челночный бег, упражнения на пресс	Педагогические наблюдения, проверочные задания	к. №403
	7		групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств: - отжимания, приседания, упор присев - упор лежа - упражнения на пресс, упражнение «лодочка»		к. №403
	8	<b>12 СтГ(П)</b> ПТ 19.00-19.45	групповая	1	Упражнения для группировки мышц в воздухе. - прыжки в группировке, прыжки на скакалке - кувырки		к. №403
	9		групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, упор стоя на локтях		к. №403
НОЯБРЬ	10	<b>15 СрГ(П)</b> СБ 19.00-19.45	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: - растяжка шпагатов, упражнение "мостик" - упражнение "бабочка", упражнение "лягушка"	Педагогические наблюдения, проверочные задания	к. №403

	11	12 СтГ(П) ПТ 19.00-19.45	группова я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение "корзинка", «полумостики», "складка"</li> <li>Упражнения на развитие выносливости.</li> <li>- бег в быстром темпе, бег с ускорением</li> <li>- прыжки со скакалкой, упражнения на пресс</li> </ul>	задания	к. №403	
	12		группова я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для группировки мышц в воздухе.</li> <li>- прыжки в группировке, прыжки на скакалке</li> <li>- кувырки</li> </ul>		к. №403	
	13		группова я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие силовых качеств:</li> <li>- отжимания, приседания, упор присев - упор лежа</li> <li>- упражнения на пресс, упражнение «лодочка»</li> <li>- упражнения для мышц спины</li> </ul>		к. №403	
ДЕКАБРЬ	14	15 СрГ(П) СБ 19.00-19.45	группова я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие скоростных способностей:</li> <li>бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, упражнения на пресс</li> </ul>	Педагогические наблюдения, проверочные задания	к. №403	
	15		группова я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, кувырок вперед, назад.</li> </ul>		к. №403	
	16	12 СтГ(П) ПТ 19.00-19.45	группова я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для группировки мышц в воздухе.</li> <li>- прыжки в группировке, прыжки на скакалке</li> <li>- кувырки</li> </ul>		к. №403	
	17		группова я	1	Подготовка к сдаче нормативов		к. №403	
	18	15 СрГ(П) СБ 19.00-19.45	группова я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие силовых качеств:</li> <li>- пресс, отжимания</li> <li>Упражнения на развитие выносливости: бег 10 минут, прыжки на скакалке</li> <li>Упражнения на развитие гибкости: шпaгаты</li> <li>Контрольный урок</li> </ul>		Сдача нормативов	к. №403
	19		группова я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие выносливости.</li> <li>- бег в быстром темпе, бег с ускорением</li> <li>- прыжки со скакалкой, упражнения на пресс</li> <li>- упражнения на удержание собственного веса</li> </ul>			к. №403
ЯНВАРЬ	20	15 СрГ(П) СБ 19.00-19.45	группова я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие силовых качеств:</li> <li>- отжимания, приседания, упор присев - упор лежа, упражнения на пресс, упражнение «лодочка»</li> </ul>	Педагогические наблюдения, проверочные задания	к. №403	

ФЕВРАЛЬ	21	12 СтГ(П) ПТ 19.00-19.45	группа я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для мышц спины</li> <li>Упражнение на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, кувырок вперед, назад</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	к. №403
	22	15 СрГ(П) СБ 19.00-19.45	группа я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие скоростных способностей</li> <li>- бег с ускорением, прыжки со скалкой</li> <li>- челночный бег, упражнения на пресс</li> </ul>		к. №403
	23		группа я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для группировки мышц в воздухе.</li> <li>- прыжки в группировке, прыжки на скалке</li> <li>- кувырки</li> </ul>		к. №403
	24	12 СтГ(П) ПТ 19.00-19.45	группа я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием</li> <li>- отжимания, прыжки на скалке</li> </ul>		к. №403
	25		группа я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнение "мостик", упражнение "бабочка", упражнение "лягушка", упражнение "корзинка", "полумостик"</li> </ul>		к. №403
МАРТ	26	15 СрГ(П) СБ 19.00-19.45	группа я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие силовых качеств.</li> <li>- отжимания, приседания, упор присев - упор лежа, упражнения на пресс, упражнение «лодочка», упражнения для мышц спины</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	к. №403
	27		группа я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием</li> <li>- отжимания, прыжки на скалке</li> </ul>		к. №403
	28	12 СтГ(П) ПТ 19.00-19.45	группа я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, кувырок вперед, назад</li> </ul>		к. №403
	29		группа я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие силовых качеств.</li> <li>- отжимания, приседания, упор присев - упор лежа</li> <li>- упражнения на пресс, упражнение «лодочка»</li> <li>- упражнения для мышц спины</li> </ul>		к. №403
	30		группа я	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие гибкости.</li> <li>- растяжка шпагатов, упражнение "мостик"</li> <li>- упражнение "бабочка", упражнение "лягушка"</li> <li>- упражнение "корзинка", "полумостик", "складка"</li> </ul>		к. №403

АПРЕЛЬ	31	15 СрГ(П) СБ 19.00-19.45	группова я	1	Упражнения на развитие силовых качеств. - отжимания, приседания, упор присев - упор лежа - упражнения на пресс, упражнение «лодочка» - упражнения для мышц спины	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	к. №403
	32			1	Упражнения на развитие скоростных способностей - бег с ускорением, прыжки со скакалкой - челночный бег, упражнения на пресс		
	33			1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке		
	34			1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнение «мостики», упражнение «бабочка», упражнение «лягушка», упражнение «корзинка», «полумостики»		
МАЙ	35	15 СрГ(П) СБ 19.00-19.45	группова я	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнение «мостики», упражнение «бабочка», упражнение «лягушка», упражнение «корзинка», «полумостики», складка	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	к. №403
	36			1	Упражнения на развитие выносливости. - бег в быстром темпе, бег с ускорением - прыжки со скакалкой, упражнения на пресс - упражнения на удержание собственного веса		
	37			1	Подготовка к сдаче нормативов.		
	38			1	Упражнения на развитие силовых качеств. - пресс, отжимания Упражнения на развитие выносливости. - упор присев-упор лежа, прыжки на скакалке Упражнения на развитие гибкости. - шпагаты, мостик		
ИЮНЬ	39	15 СрГ(П) СБ 19.00-19.45	группова я	1	Упражнения на развитие силовых качеств. - пресс, отжимания, «пистолетики» Упражнения на развитие выносливости. - упор присев-упор лежа, прыжки на скакалке Упражнения на развитие гибкости.	Сдача нормативов Анализ достижений	к. №403

