



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

« 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:** 3 СтГ (П) продвинутый уровень  
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:  
Дедюрина Е.В., 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 продвинутый уровень 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.

Продвинутый уровень 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 4 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, гармоничное 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**

**Группа: 3 СтГ, продвинутый уровень**

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания
СЕНТЯБРЬ	1	ПТ 19.00-19.45	групповая	1	Вводное занятие (ДО)	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 210
	2		групповая	1	Вводное занятие. Техника безопасности.		К. № 210
	3		групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнение «уголок»		К. № 210
	4		групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, упражнение «ласточка», прыжки со сменой ног		К. № 210
ОКТЯБРЬ	5	ПТ 19.00-19.45	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: выпады, упражнения «мостик», «бабочка», «лягушка», «корзинка»	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 210
	6		групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: выпады, упражнения «бабочка», «полумостики», растяжка шпатов		К. № 210
	7		групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, группировка лежа		К. № 210
	8		групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств: отжимания, приседания, упор присев - упор лежа, упражнения на пресс, «лодочка», «корзинка»		К. № 210
НОЯБРЬ	9	ПТ 19.00-19.45	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		групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнение «уголок»		К. № 210
	11		групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, упражнения на пресс, группировка лежа		К. № 210
	12		групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнения на пресс		К. № 210
ДШУ	13	ПТ	групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей:	Педагогическое	К. № 210



	14	19.00-19.45	групповая	1	бег с заданиями, вращательные упражнения, прыжки со сменой ног	наблюдение, проверочные задания	К. № 210				
								15	групповая	1	Упражнения на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения
	17	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке	Сдача нормативов	К. № 210					
								18	групповая	1	Нормативы: Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.
ЯНВАРЬ	19	ПТ 19.00-19.45	групповая	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания					
							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
ФЕВРАЛЬ	22	ПТ 19.00-19.45	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 210				
								23	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, упражнения на пресс
МАР	25	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик"	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 210					
							26	групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств: отжимания, приседания, упор присев - упор лежа, упражнения на пресс, упражнения «лодочка», упражнения для мышц	

	27		групповая	1	спины Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке	задания	К. № 210
	28						
	29						
	30						
АПРЕЛЬ	31	ПТ 19.00-19.45	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнение "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик", "скакалка"	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 210
	32						
	33						
	34						
МАЙ	35	ПТ 19.00-19.45	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнения "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик", "скакалка"	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 210
	36						
	37						
	38						
ИЮНЬ	38	ПТ 19.00-19.45	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнения "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик", "скакалка"	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 210

39	групповая	1	Нормативы: Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.	Сдача нормативов	К. № 210
		40	групповая	1	Нормативы: Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Открытый урок