



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 » 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: 3 СрГ, продвинутый уровень  
Танцевально-спортивный клуб «Пионер»

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:  
Новакаускене Н.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 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: 3 СрГ, продвинутый уровень**

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания
СЕНТЯБРЬ	1	10.55-11.40	групповая	1	Вводное занятие.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 228
	2	10.55-11.40	групповая	1	Техника безопасности.		К. № 228
	3	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнение «уголок»		К. № 228
ОКТЯБРЬ	4	10.55-11.40	групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, упражнение «ласточка», прыжки со сменой ног	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 228
	5	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: выпады, упражнение «мостик», «бабочка», «лягушка», «корзинка»		К. № 228
	6	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: выпады, упражнение «бабочка», «полумостик», растяжка шпагатов		К. № 228
	7	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, группировка лежа		К. № 228
НОЯБРЬ	8	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств: отжимания, приседания, упор присев - упор лежа, упражнения на пресс, «подочка», «корзинка»	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 228
	9	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, упор стоя на локтях, приседания, упор присев-упор лежа		К. № 228
	10	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнение «уголок»		К. № 228
	11	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, упражнения на пресс, группировка лежа		К. № 228
	12	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнения на пресс		К. № 228
ДЕКАБЬ	13	10.55-11.40	групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения, прыжки со сменой ног	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 228
	14	10.55-11.40	групповая	1	Упражнение на развитие координационных способностей:		К. № 228

15	10.55-11.40	групповая	1	бег с заданиями, вращательные упражнения		К. № 228
				Упражнения на развитие гибкости: растяжка шлагатов, упражнения "мостики", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостики"		
16	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке		К. № 228
17	10.55-11.40	групповая	1	Нормативы: Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.		К. № 228
18	10.55-11.40	групповая	1	Нормативы: Упражнения на развитие выносливости: прыжки в высоту, прыжки со скакалкой, челночный бег, отжимания		К. № 228
19	10.55-11.40	групповая	1	Вводное занятие. Техника безопасности.		К. № 228
20	10.55-11.40	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	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств: отжимания, приседания, упор присев - упор лежа, упражнения на пресс, «лодочка», для мышц спины		К. № 228
22	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке		К. № 228
23	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, упражнения на пресс		К. № 228
24	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения		К. № 228
25	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шлагатов, "мостики", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостики"		
26	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие силовых качеств: отжимания, приседания, упор присев - упор лежа, упражнения на пресс, упражнения «лодочка», упражнения для мышц спины		К. № 228
27	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке		К. № 228
28	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие координационных способностей: бег с заданиями, вращательные упражнения		К. № 228

ЯНВАРЬ

ФЕВРАЛЬ

МАРТ

	29	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания	К. № 228	
	30	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке		К. № 228
АПРЕЛЬ	31	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнения "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик", "скакалка"	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	
	32	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие координационных способностей. - бег с заданиями - вращательные упражнения		К. № 228
	33	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, упражнения на пресс		К. № 228
	34	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие подвижности основных суставов: бег, приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на скакалке		К. № 228
	35	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнения "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик", "скакалка"		К. № 228
МАЙ	36	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие выносливости: бег в быстром темпе, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнения на пресс, на удержание собственного веса	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	
	37	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, прыжки со скакалкой, челночный бег, упражнения на пресс		К. № 228
	38	10.55-11.40	групповая	1	Упражнения на развитие гибкости: растяжка шпагатов, упражнения "мостик", "бабочка", "лягушка", "корзинка", "полумостик", "скакалка"		К. № 228
ИЮНЬ	39	10.55-11.40	групповая	1	Нормативы: Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания Сдача нормативов	
	40	10.55-11.40	групповая	1	Нормативы: Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Открытый урок		К. № 228