

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района г. Казани.

Принята на педагогическом совете ЦДТ пос. Дербышки	МБУДО ЦДТ пос. Дербышки  «Утверждаю» Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 34 - Од от 31 августа 2024 г.
Протокол № 1 от 26 августа 2024 г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе объединения
«Студия современных спортивных и эстрадных танцев»
(спортивный модуль)

Художественной направленности

Год обучения: 2
Номер группы 4;:
Возраст обучающихся: 7-10 лет.

Составитель:
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Абаскина В.Г.

Казань, 2024

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района г. Казани.

Принята на педагогическом совете ЦДТ пос. Дербышки	МБУДО ЦДТ пос. Дербышки
Протокол № 1 от 26 августа 2024 г.	«Утверждаю»: _____ Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 34 - ОД от 31 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе объединения
«Студия современных спортивных и эстрадных танцев»
(спортивный модуль)
Художественной направленности

Год обучения: 2
Номер группы: 4;
Возраст обучающихся: 7-9 лет.

Составитель:
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Абаскина В.Г.

Казань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана для группы 2-го года обучения Студии современных спортивных и эстрадных танцев (спортивный модуль программы: «Основы гимнастики»), в которой занимаются дети 7-9 лет.

Данная программа по тематической и часовой нагрузке соответствует возрастным возможностям и санитарным нормам физической культуры и спорта.

Занятия проходят в виде учебных тренировок четыре раза в неделю (понедельник – 1 час, среда – 2 часа, четверг – 1 час, суббота – 2 часа) – 6 уроков по 45 минут. В дни сдвоенных уроков – 10-ти минутные перемены между уроками. Курс обучения составляет 216 часов.

Подготовка проходит по следующим темам:

1. общая физическая подготовка;
2. техническая подготовка;
3. теоретическая подготовка;
4. стретчинг, калланетика;
5. гимнастика партерная;
6. основы акробатики и спортивной гимнастики.

Целью данной программы является освоение обучающимися курса спортивного модуля («Основы гимнастики») 5-го года обучения.

Задачи:

- **образовательная** - формирование необходимых знаний, умений и навыков по гимнастике;
- **развивающая** - содействие укреплению здоровья, повышению общей работоспособности организма, привитие интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями на протяжении жизни;
- **воспитательная** - содействие формированию положительных морально-волевых и нравственно-этических качеств личности воспитанников.

Ожидаемые результаты освоения программы

Развитие силы и гибкости, совершенствование техники гимнастических движений.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения в группе стартовой подготовки учащиеся должны:

знать

- основные правила техники безопасности;
- основные этапы истории акробатики;

иметь представление

- о строении человеческого тела;
- о правилах личной гигиены;
- об основных циклических движениях.

уметь

- выполнять с помощью педагога основные циклические движения;
- с помощью педагога выполнять основные гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах;
- прыгать в длину и в высоту с разбега под руководством педагога.

Кроме того, учащиеся принимают участие в подвижных играх и эстафетах, выполняют утреннюю гимнастику.

Личностные компетенции:

- сформирована мотивация на уровне занятия;
- формируется навык прислушиваться к чувствам и эмоциям (своим и чужим) для выстраивания поведения в конкретной ситуации

Календарный учебный график

Начало учебного года – 01.09.2024 г.

Окончание учебного года – 31.05.2025г.

Продолжительность учебного года – 40 учебных недель.

Время и место проведения занятий – клуб «Гранд», классы № 1, 6 (в соответствии с расписанием).

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы
1	сентябрь	2	беседа, практическое занятие	1	Техника безопасности. Вводное занятие	Сло
2	сентябрь	4	практическое занятие, беседа	2	Теоретическая подготовка. Гимнастическая терминология. ОФП (кроссовая подготовка)	Сло Пед
3	сентябрь	5	практическое занятие	1	ОФП. Элементы легкой атлетики.	Пед
4	сентябрь	7	практическое занятие, беседа	2	Теоретическая подготовка. Гимнастическая терминология. ОФП (кроссовая подготовка)	Сло Пед
5	сентябрь	9	практическое занятие	1	ОФП. Бег, прыжки, метания.	Пед
6	сентябрь	11	практическое занятие	2	СФП. Развитие гибкости (мосты, канаты, шпагаты).	Пед
7	сентябрь	12	практическое занятие	1	СФП. Силовая подготовка.	Пед
8	сентябрь	14	практическое занятие	2	СФП. Развитие гибкости (мосты, канаты, шпагаты).	Пед
9	сентябрь	16	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Кувырки в группировках.	Пед
10	сентябрь	18	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Переворот в сторону.	Пед
11	сентябрь	19	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Переворот в сторону.	
12	сентябрь	21	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки на голове.	Пед
13	сентябрь	23	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Стойки на голове. Стойки на руках.	Пед
14	сентябрь	25	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки на руках.	Пед

15	сентябрь	26	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Изучение связок.	Пед Тес
16	сентябрь	28	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки на руках.	Пед
17	сентябрь	30	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Переходы и соединения	Пед Тес
18	Октябрь	2	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки на руках.	Пед
19	октябрь	3	практическое занятие	1	Теоретическая подготовка. Гигиена и самоконтроль. ОФП. Общеразвивающие упражнения	Пед
20	октябрь	5	практическое занятие	2	ОФП. Корректирующая гимнастика и формирование правильной осанки	Пед
21	октябрь	7	практическое занятие	1	Теоретическая подготовка. Гигиена и самоконтроль.	Пед
22	октябрь	9	практическое занятие	2	ОФП. Прыжки со скакалкой	Пед
23	октябрь	10	практическое занятие	1	СФП. Элементы партерной гимнастики	Пед
24	октябрь	12	практическое занятие	2	СФП. Группировки из различных положений.	Пед
25	октябрь	14	практическое занятие	1	СФП. Силовая подготовка.	Пед
26	октябрь	16	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перекаты, равновесия.	Пед
27	октябрь	17	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Стойки на голове.	Пед
28	октябрь	19	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перекаты, равновесия.	Пед
29	октябрь	21	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Кувырки в разновидности.	Пед
30	октябрь	23	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Колесо вправо-влево.	Пед
31	октябрь	24	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Парные упражнения.	Пед Тес
32	октябрь	26	беседа	2	Подготовка к показательным выступлениям. Изучение переходов в парах	Пед Тес
33	октябрь	28	беседа	1	Теоретическая подготовка. Предупреждение травм.	Пед Сло

					ОФП. Общеразвивающие упражнения	
34	октябрь	30	практическое занятие	2	Теоретическая подготовка. Предупреждение травм. ОФП. Общеразвивающие упражнения	Пед Сло
35	октябрь	31	практическое занятие	1	ОФП. Прыжки со скалкой.	Пед
36	ноябрь	2	практическое занятие	2	ОФП. Прыжки со скалкой.	Пед
37	ноябрь	4	практическое занятие	1	ОФП. Силовая подготовка.	Пед
38	ноябрь	6	практическое занятие	2	СФП. Элементы вольных упражнений.	Пед
39	ноябрь	7	практическое занятие	1	СФП. Элементы вольных упражнений.	Пед
40	ноябрь	9	практическое занятие	2	Зачетное занятие. «Оздоровительное влияние акробатики на организм подростка».	Тес
41	ноябрь	11	практическое занятие	1	СФП. Упражнения в равновесиях.	Пед
42	ноябрь	13	практическое занятие	2	Техническая подготовка (колесо). Переворот с разбега.	Пед
43	ноябрь	14	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Кувырки в разновидностях.	Пед
44	ноябрь	16	практическое занятие	2	Техническая подготовка (колесо). Переворот с разбега.	Пед
45	ноябрь	18	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Стойки в разновидностях.	Пед
46	ноябрь	20	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Передвижение в стойках на руках	Пед
47	ноябрь	21	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Связки и соединения.	Пед Тес
48	ноябрь	23	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Передвижение в стойках на руках	Пед
49	ноябрь	25	практическое занятие	1	Зачетное занятие.	Тес
50	ноябрь	27	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Передвижение в стойках на руках	Пед
51	ноябрь	28	практическое занятие	1	Теоретическая подготовка. Виды страховки, ОФП, Силовые упражнения.	Сло Пед
52	ноябрь	30	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Передвижение в стойках на руках	Пед

53	декабрь	2	практическое занятие	1	ОФП. Развитие скорости и силовых качеств.	Пед
54	декабрь	4	практическое занятие	2	ОФП. Прыжки со скакалкой.	Пед
55	декабрь	5	практическое занятие	1	ОФП. Прыжки со скакалкой.	Пед
56	декабрь	7	практическое занятие	2	СФП. Развитие гибкости.	Пед
57	декабрь	9	практическое занятие	1	СФП. Передвижение в мостах.	Пед
58	декабрь	11	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в упорах.	Пед
59	декабрь	12	практическое занятие	1	СФП. Передвижение в мостах.	Пед
60	декабрь	14	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты вперед.	Пед
61	декабрь	16	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Колесо с разбегу.	Пед
62	декабрь	18	зачетное занятие	2	Текущая аттестация. Выполнение программы 1-го полугодие.	Тес нор
63	декабрь	19	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Колесо с разбегу.	Пед
64	декабрь	21	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Кувьрки со стоек. Зачетное занятие.	Пед Тес
65	декабрь	23	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Составление соединений.	Пед Тес
66	декабрь	25	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Переходы и перевороты.	Пед Тес
67	декабрь	26	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Переходы и перевороты.	Пед Тес
68	декабрь	28	беседа	2	Техническая подготовка. Перевороты назад.	Пед
69	декабрь	30	практическое занятие	1	Теоретическая подготовка. Значение гимнастической терминологии.	Сло Пед
70	январь	8	практическое занятие	2	ОФП. Развитие силовых качеств.	Пед
71	январь	9	практическое занятие	1	ОФП. Комплекс упражнений на координацию.	Пед
72	январь	11	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в стойках.	Пед
73	январь	13	практическое занятие	1	ОФП. Комплекс упражнений на координацию.	Пед
74	январь	15	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в упорах.	Пед
75	январь	16	практическое занятие	1	СФП. Седы. Поперечные, продольные	Пед

76	январь	18	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты в стороны.	Пед
77	январь	20	практическое занятие	1	СФП. Седы. Поперечные, продольные	Пед
78	январь	22	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки.	Пед
79	январь	23	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Перекидки.	Пед
80	январь	25	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в упорах.	Пед
81	январь	27	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Перекидки.	Пед
82	январь	29	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки.	Пед
83	январь	30	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Перекидки.	Пед
84	февраль	1	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Равновесие, удержание.	Пед Тес
85	февраль	3	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Поддержки.	Пед Тес
86	февраль	5	беседа, практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Равновесие, удержание.	Пед Тес
87	февраль	6	практическое занятие	1	Теоретическая подготовка. Гимнастические терминологии. ОФП. Прыжки со скакалкой.	Сло Пед
88	февраль	8	практическое занятие	2	ОФП. Корректирующая гимнастика.	Пед
89	февраль	10	практическое занятие	1	ОФП. Упражнения в равновесии.	Пед
90	февраль	12	практическое занятие	2	ОФП. Корректирующая гимнастика.	Пед
91	февраль	13	практическое занятие	1	СФП. Группировки	Пед
92	февраль	15	практическое занятие	2	СФП. Кувырки.	Пед
93	февраль	17	практическое занятие	1	СФП. Силовая подготовка.	Пед
94	февраль	19	практическое занятие	2	СФП. Кувырки.	Пед
95	февраль	20	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Колесо.	Пед
96	февраль	22	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты.	Пед
97	февраль	24	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Мосты со стоек на руках.	Пед
98	февраль	26	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перекидки.	Пед
99	февраль	27	практическое занятие	1	СФП. Группировки	Пед

100	март	1	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям.	Пед Тес
101	март	3	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Элементы парной акробатики	Пед Тес
102	март	5	практическое занятие	2	ОФП. Корректирующая гимнастика.	Пед
103	март	6	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Элементы парной акробатики	Пед Тес
104	март	10	практическое занятие	1	ОФП. Прыжки со скакалкой.	Пед
105	март	12	практическое занятие	2	ОФП. Силовая подготовка. СФП. Развитие гибкости.	Пед
106	март	13	практическое занятие	1	СФП. Передвижение в упорах.	Пед
107	март	15	практическое занятие	2	СФП. Прыжки в группировках.	Пед
108	март	17	практическое занятие	1	Седы. Поперечные, продольные.	Пед
109	март	19	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Связки элементов.	Пед
110	март	20	практическое занятие	1	Седы. Поперечные, продольные.	Пед
111	март	22	практическое занятие	2	Техническая подготовка, перевороты.	Пед
112	март	24	практическое занятие	1	Техническая подготовка, колесо.	Пед
113	март	26	практическое занятие	2	Техническая подготовка, кувырки.	Пед
114	март	27	практическое занятие	1	Техническая подготовка, колесо.	Пед
115	март	29	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Помощь и страховка.	Пед Тес
116	март	31	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Поддержки и равновесие.	Пед Тес
117	апрель	2	практическое занятие	2	ОФП. Развитие силы.	Пед
118	апрель	3	практическое занятие	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения. СФП. Седы поперечные, продольные.	Пед
119	апрель	5	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в стойках.	Пед

120	апрель	7	практическое занятие	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения. СФП. Седы поперечные, продольные.	Пед
121	апрель	9	практическое занятие	2	СФП. Упоры, равновесие, балансирование.	Пед
122	апрель	10	практическое занятие	1	СФП. Прыжки с вращениями. Техническая подготовка. Элементы вольных упражнений.	Пед
123	апрель	12	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Курбет.	Пед
124	апрель	14	практическое занятие	1	СФП. Прыжки с вращениями. Техническая подготовка. Элементы вольных упражнений.	Пед
125	апрель	16	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Фляк, переворот назад прыжком.	Пед
126	апрель	17	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Сальто прогнувшись.	Пед
127	апрель	19	практическое занятие	2	Техническая подготовка (рондат-фляк). Подготовка к выступлениям. Составление комбинаций	Пед
128	апрель	21	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Сальто прогнувшись.	Пед
129	апрель	23	практическое занятие	2	Подготовка к выступлению. Выполнение композиций	Пед
130	апрель	24	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Переходы, перевороты.	Пед
131	апрель	26	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Переходы, перевороты.	Пед
132	апрель	28	практическое занятие	1	Подготовка к показательным выступлениям. Переходы, перевороты.	Пед
133	апрель	30	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Одиночные парные связки. ОФП. Кросс.	Пед Тес
134	май	1	практическое занятие	1	ОФП. Элементы легкой атлетики. СФП. Прыжки в группировках.	Пед
135	май	3	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Одиночные парные связки. ОФП. Кросс.	Пед Тес
136	май	5	практическое занятие	1	СФП. Развитие гибкости в парах.	Пед

137	май	7	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в мостах.	Пед
138	май	8	практическое занятие	1	СФП. Развитие статических усилий.	Пед
139	май	10	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в мостах.	Пед
140	май	12	практическое занятие	1	СФП. Вестибулярная устойчивость. Техническая подготовка. Колесо назад.	Пед
141	май	14	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перекидки назад.	Пед
142	май	15	практическое занятие	1	Техническая подготовка. Перевороты вперед. Зачетное занятие по итогам учебного года..	Пед Тес
143	май	17	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Одиночные парные связки. ОФП. Кросс.	Пед Тес
144	май	19	практическое занятие	1	СФП. Развитие гибкости в парах.	Пед
145	май	21	Показательные выступления	2	Техническая подготовка. Прыжки (рондат-фляк).	Пед
146	май	22	Показательные выступления	1	Показ акробатических комбинаций.	Пед
147	май	24	Итоговое зачетное занятие	2	Итоговая аттестация. Контроль выполнения программы обучения.	Пси диа обу
148	май	26	Показательные выступления	1	Показ акробатических комбинаций.	Пед
149	май	28	Показательные выступления	2	Показ гимнастических комбинаций.	Пед
150	май	29	Показательные выступления	1	Показ гимнастических комбинаций.	Пед
151	май	31	Итоговое занятие	2	Подведение итогов	Бес
			Итого:	226		

**План воспитательной работы
Группа №4**

№ п/п	Мероприятие (форма проведения)	Дата проведения	Время и место проведения
1	Игра «Ну-ка, все вместе» знакомство с объединением «Ассорти»	07.09.2024	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «ГРАНД»
3	Презентация «Всероссийский день гимнастики»	26.10.2024	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «ГРАНД»
4	Беседа, акция «Всемирный день доброты»	16.11.2024	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «ГРАНД»
5	ДР «АССОРТИ» игры старших воспитанников с младшими	24.11.2024	Клуб «ГРАНД» 17.00
6	«Спорт, как альтернатива вредным привычкам» - физкультурно- оздоровительное мероприятие	14.12.2024	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «ГРАНД»
7	«Новый год в каждом доме» новогоднее мероприятие	11.01.2025	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «ГРАНД»
8	Спортивное мероприятие посвященное «Дню Защитника Отечества» (Беседа, спортивные состязания)	22.02.2025	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «ГРАНД»
9	Праздник для милых дам «Весенняя капель» (презентация, творческий конкурс)	8.03.2025	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «ГРАНД»

10	Беседа. Интеллектуальная игра «День космонавтики»	12.04.2025	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «ГРАНД»
11	Беседа. Презентация «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне»	7.05.2025	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «ГРАНД»