

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

Принято 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: 3;  
Номер группы: 3;  
Возраст обучающихся: 10-16лет.

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»  
первой квалификационной категории  
Дьяков В.М.

Казань, 2024

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

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

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

Год обучения: 3;  
Номер группы: 3;  
Возраст обучающихся: 8-16 лет.

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»  
первой квалификационной категории  
Дьяков В.М.

Казань, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана для группы 3-го года обучения Студии современных спортивных и эстрадных танцев (спортивный модуль программы, базовый уровень: «Акробатическая гимнастика»), в которой занимаются дети 8-16 лет.

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

Занятия проходят в виде учебных тренировок три раза в неделю по два урока, с перерывами между уроками по 5 минут. Итого 6 уроков в неделю. Длительность урока - 45 минут. 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 («Акробатическая гимнастика») 3-го года обучения.

**Задачи:**

- **образовательная** - формирование необходимых знаний, умений и навыков по акробатической гимнастике для стартового уровня;
- **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.

К концу обучения в группе базового уровня учащийся должен:

- уверенно владеть навыками основных циклических движений,
- уметь выполнять основные гимнастические упражнения без снарядов (передвижения в «мостах», «отрицательные» седы, кувырки, стойки в разновидностях),
- владеть способами прыжков в длину и высоту,
- преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

К концу обучения в группе базового уровня учащийся должен:

- владеть двигательными умениями высшего порядка: выполнение акробатических элементов, акробатических элементов в связках, групповое выполнение акробатических элементов и элементов в связках.
- Обладать необходимым уровнем развития основных двигательных качеств.
- Иметь теоретические знания по основам методики обучения и проведения тренировок, по составлению композиций показательных выступлений. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни.

Иметь теоретические знания технике безопасности на занятиях при выполнении акробатических упражнений, по истории развития акробатики. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для занятий. Владеть основными навыками самоконтроля.

### **Предметные компетенции:**

- знают и выполняют правила техники безопасности на занятиях и во время выступлений;
- оказывают помощь педагогу во время выступлений и соревнований;
- знают правила составления композиций показательных выступлений, проявляют творческий подход при самостоятельном составлении композиций;
- владеют двигательными элементами, выполняют акробатические элементы высшего порядка индивидуально, в связках, в группе;
- обладают необходимым уровнем развития основных двигательных качеств, силой и гибкостью;
- знают основы анатомии, используют эти знания во время тренировок и выступлений для дозирования нагрузок;
- знают правила оказания доврачебной помощи пострадавшему, могут оказать самостоятельно.

## **Метапредметные компетенции:**

### ***Регулятивные:***

- могут самостоятельно сформулировать цель занятий;
- сформирована рефлексия способов и условий учебных действий, самоконтроль и самооценка.

### ***Познавательные:***

- обладают устойчивым интересом к занятиям акробатической гимнастикой;
- устанавливают причинно-следственные связи, систематизируют и обобщают полученную информацию, стараются использовать ее для достижения целей и задач учебной деятельности.

### ***Коммуникативные:***

- в процессе учебной деятельности сотрудничают с педагогом и с обучающимися при работе в парах и малых группах. Стараются определить функции участников процесса, способы их взаимодействия
- принимают участие в коллективном обсуждении проблем;
- умеют слушать и вступать в диалог.

## **Личностные компетенции**

- понимают значение ЗОЖ для построения системы нравственных ценностей, могут осуществить правильный моральный выбор;
- развито умение сопереживать и быть предупредительным, проницательным, для выстраивания взаимоотношений в коллективе.

## Календарный учебный график

Начало учебного года – 01.09.2024 г.

Окончание учебного года – 31.05.2025 г.

Продолжительность учебного года – 40 учебных недель.

Время и место проведения занятий – клуб «Гранд», класс № 6; ЦДТ, спортивный зал (в соответствии с расписанием).

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Примечания
1	сентябрь	3	беседа, практическое занятие	2	Техника безопасности. Вводное занятие	Словесный опрос.	
2	сентябрь	4	практическое занятие, беседа	2	Теоретическая подготовка. Гимнастическая терминология. ОФП (кроссовая подготовка)	Словесный опрос. Педагогическое наблюдение.	
3	сентябрь	7	практическое занятие	2	ОФП. Элементы легкой атлетики.	Педагогическое наблюдение.	
4	сентябрь	10	практическое занятие	2	ОФП. Бег, прыжки, метания.	Педагогическое наблюдение.	
5	сентябрь	11	практическое занятие	2	СФП. Развитие гибкости (мосты, канаты, шпагаты).	Педагогическое наблюдение.	
6	сентябрь	14	практическое занятие	2	СФП. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	
7	сентябрь	17	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки в группировках.	Педагогическое наблюдение.	
8	сентябрь	18	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Переворот в сторону.	Педагогическое наблюдение.	
9	сентябрь	21	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки на голове.	Педагогическое наблюдение.	
10	сентябрь	24	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки на руках.	Педагогическое наблюдение.	
11	сентябрь	25	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Изучение связок.	Педагогический контроль. Тестирование.	
12	сентябрь	28	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Переходы и соединения	Педагогический контроль. Тестирование.	

13	октябрь	1	практическое занятие	2	Теоретическая подготовка. Гигиена и самоконтроль. ОФП. Общеразвивающие упражнения	Педагогическое наблюдение.	
14	октябрь	2	практическое занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика и формирование правильной осанки	Педагогическое наблюдение.	
15	октябрь	5	практическое занятие	2	ОФП. Прыжки со скакалкой	Педагогическое наблюдение.	
16	октябрь	8	практическое занятие	2	СФП. Элементы хореографии.	Педагогическое наблюдение.	
17	октябрь	9	практическое занятие	2	СФП. Группировки из различных положений.	Педагогическое наблюдение.	
18	октябрь	12	практическое занятие	2	СФП. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	
19	октябрь	15	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перекаты, равновесия.	Педагогическое наблюдение.	
20	октябрь	16	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки на голове.	Педагогическое наблюдение.	
21	октябрь	19	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки в разновидности.	Педагогическое наблюдение.	
22	октябрь	22	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Колесо вправо-влево.	Педагогическое наблюдение.	
23	октябрь	23	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Парные упражнения.	Педагогический контроль. Тестирование.	
24	октябрь	26	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Изучение переходов в парах	Педагогический контроль. Тестирование.	
25	октябрь	29	беседа	2	Теоретическая подготовка. Предупреждение травм. ОФП. Общеразвивающие упражнения	Педагогический контроль. Словесный опрос.	
26	октябрь	30	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Колесо вправо-влево.	Педагогическое наблюдение.	
27	ноябрь	2	практическое занятие	2	ОФП. Прыжки со скакалкой.	Педагогическое наблюдение.	

28	ноябрь	5	практическое занятие	2	СФП. Элементы вольных упражнений.	Педагогическое наблюдение.	
29	ноябрь	6	практическое занятие	2	Зачетное занятие. «Оздоровительное влияние акробатики на организм подростка».	Тестирование.	
30	ноябрь	9	практическое занятие	2	СФП. Упражнения в равновесиях.	Педагогическое наблюдение.	
31	ноябрь	12	практическое занятие	2	Техническая подготовка (колесо). Переворот с разбега.	Педагогическое наблюдение.	
32	ноябрь	13	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки в разновидностях.	Педагогическое наблюдение.	
33	ноябрь	16	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки в разновидностях.	Педагогическое наблюдение.	
34	ноябрь	19	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Передвижение в стойках на руках	Педагогическое наблюдение.	
35	ноябрь	20	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Связки и соединения.	Педагогический контроль. Тестирование.	
36	ноябрь	23	практическое занятие	2	Теоретическая подготовка. Виды страховки, ОФП, Силовые упражнения.	Тестирование.	
37	ноябрь	26	практическое занятие	2	ОФП. Развитие скорости и силовых качеств.	Словесный опрос. Педагогический контроль.	
38	ноябрь	27	практическое занятие	2	ОФП. Прыжки со скалкой.	Педагогическое наблюдение.	
38	ноябрь	30	практическое занятие	2	СФП. Элементы вольных упражнений.	Педагогическое наблюдение.	
39	декабрь	3	практическое занятие	2	Зачетное занятие. «Оздоровительное влияние акробатики на организм подростка».	Тестирование.	
40	декабрь	4	практическое занятие	2	ОФП. Прыжки со скалкой.	Педагогическое наблюдение.	
41	декабрь	7	практическое занятие	2	СФП. Развитие гибкости.	Педагогическое наблюдение.	
42	декабрь	10	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в упорах.	Педагогическое наблюдение.	

43	декабрь	11	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в мостах.	Педагогическое наблюдение.	
44	декабрь	14	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты вперед.	Педагогическое наблюдение.	
45	декабрь	17	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты назад.	Педагогическое наблюдение.	
46	декабрь	18	практическое занятие	2	ОФП. Силовые упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
47	декабрь	21	Зачетное занятие	2	Техническая подготовка. Колесо с разбегу.	Тестирование. Выполнение нормативов	
48	декабрь	24	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки со стоек.	Педагогическое наблюдение.	
49	декабрь	25	Зачетное занятие	2	Промежуточная аттестация по итогам 1-го полугодия.	Педагогический контроль. Тестирование.	
50	декабрь	28	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Составление соединений.	Педагогический контроль. Тестирование.	
51	декабрь	31	беседа	2	Теоретическая подготовка. Значение гимнастической терминологии.	Словесный опрос. Педагогический контроль.	
52	январь	8	практическое занятие	2	ОФП. Развитие силовых качеств.	Педагогическое наблюдение.	
53	январь	11	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений на координацию.	Педагогическое наблюдение.	
54	январь	14	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в стойках.	Педагогическое наблюдение.	
55	январь	15	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в упорах.	Педагогическое наблюдение.	
56	январь	18	практическое занятие	2	СФП. Седы. Поперечные, продольные	Педагогическое наблюдение.	
57	январь	21	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты в стороны.	Педагогическое наблюдение.	
58	январь	22	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки.	Педагогическое наблюдение.	
59	январь	25	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перекидки.	Педагогическое наблюдение.	
60	январь	28	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	Педагогическое наблюдение.	

61	январь	29	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Равновесие, удержание.	Педагогический контроль. Тестирование.	
62	февраль	1	практическое занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
63	февраль	4	практическое занятие	2	ОФП. Упражнения в равновесии.	Педагогическое наблюдение.	
64	февраль	5	практическое занятие	2	СФП. Группировки	Педагогическое наблюдение.	
65	февраль	8	практическое занятие	2	СФП. Кувырки.	Педагогическое наблюдение.	
66	февраль	11	практическое занятие	2	СФП. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	
67	февраль	12	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Колесо.	Педагогическое наблюдение.	
68	февраль	15	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты.	Педагогическое наблюдение.	
69	февраль	18	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Мосты со стоек на руках.	Педагогическое наблюдение.	
70	февраль	19	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перекидки.	Педагогическое наблюдение.	
71	февраль	22	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям.	Педагогический контроль. Тестирование.	
72	февраль	25	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Элементы парной акробатики	Педагогический контроль. Тестирование.	
73	февраль	26	практическое занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
74							
75	март	1	практическое занятие	2	ОФП. Силовая подготовка. СФП. Развитие гибкости.	Педагогическое наблюдение.	
76	март	4	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в упорах.	Педагогическое наблюдение.	
77	март	5	практическое занятие	2	СФП. Прыжки в группировках.	Педагогическое наблюдение.	
78	март	11	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Связки элементов.	Педагогическое наблюдение.	
79	март	12	практическое занятие	2	Техническая подготовка, перевороты.	Педагогическое наблюдение.	
80	март	15	практическое занятие	2	Техническая подготовка, колесо.	Педагогическое наблюдение.	

81	март	18	практическое занятие	2	Техническая подготовка, кувырки.	Педагогическое наблюдение.	
82	март	19	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Помощь и страховка.	Педагогический контроль.	
83	март	22	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Поддержки и равновесие.	Педагогический контроль. Тестирование.	
84	март	25	практическое занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
85	март	26	практическое занятие	2	ОФП. Развитие силы.	Педагогическое наблюдение.	
86	март	29	практическое занятие	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения. СФП. Седы поперечные, продольные.	Педагогическое наблюдение.	
87	апрель	1	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в стойках.	Педагогическое наблюдение.	
88	апрель	2	практическое занятие	2	СФП. Упоры, равновесие, балансирование.	Педагогическое наблюдение.	
89	апрель	5	практическое занятие	2	СФП. Прыжки с вращениями. Техническая подготовка. Элементы вольных упражнений.	Педагогическое наблюдение.	
90	апрель	8	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Курбет.	Педагогическое наблюдение.	
91	апрель	9	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Фляк, переворот назад прыжком.	Педагогическое наблюдение.	
92	апрель	12	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Сальто прогнувшись.	Педагогическое наблюдение.	
93	апрель	15	практическое занятие	2	Техническая подготовка (рондат-фляк). Подготовка к выступлениям. Составление комбинаций	Педагогическое наблюдение.	
94	апрель	16	практическое занятие	2	Подготовка к выступлению. Выполнение композиций.	Педагогическое наблюдение.	
95	апрель	19	практическое занятие	2	Подготовка к показательным	Педагогическое наблюдение.	

					выступлениям. Переходы, перевороты.	Тестирование.	
96	апрель	22	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Одиночные парные связки.	Педагогически й контроль. Тестирование.	
97	апрель	23	практическое занятие	2	ОФП. Кросс.	Педагогическо е наблюдение.	
98	апрель	26	практическое занятие	2	Подготовка к выступлению. Выполнение композиций.	Педагогическо е наблюдение.	
99	апрель	29	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Одиночные парные связки.	Педагогически й контроль. Тестирование.	
100	апрель	30	практическое занятие	2	Подготовка к выступлению. Выполнение композиций.	Педагогическо е наблюдение.	
101	май	3	практическое занятие	2	ОФП. Элементы легкой атлетики.	Педагогическо е наблюдение.	
102	май	6	практическое занятие	2	СФП. Прыжки в группировках.	Педагогическо е наблюдение.	
103	май	7	практическое занятие	2	СФП. Развитие гибкости в парах.	Педагогическо е наблюдение.	
104	май	10	практическое занятие	2	СФП. Развитие гибкости в парах.	Педагогическо е наблюдение.	
105	май	13	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в мостах.	Педагогическо е наблюдение.	
106	май	14	практическое занятие	2	СФП. Развитие статических усилий.	Педагогическо е наблюдение.	
107	май	17	практическое занятие	2	СФП. Вестибулярная устойчивость.	Педагогическо е наблюдение.	
108	май	20	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Колесо назад.	Педагогическо е наблюдение.	
109	май	21	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перекидки назад.	Педагогическо е наблюдение.	
110	май	24	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты вперед.	Педагогически й контроль.	
111	май	27	Показательны е выступления	2	Показ акробатических комбинаций.	Педагогически й контроль.	
112	май	28	зачетное занятие	2	Аттестация по итогам учебного года. Контроль	Психолого- педагогическая диагностика.	

					выполнения программы обучения.		
113	май	31	Итоговое занятие	2	Подведение итогов, задание на лето	Итоги рейтинга обучающихся. Педагогическое наблюдение.	
			Итого:	226			

**План воспитательной работы  
СССиЭТ «АССОРТИ» Группа № 3**

№ п/п	Мероприятие (форма проведения)	Дата проведения	Время и место проведения
1	Игра «Ну-ка, все вместе» знакомство с объединением	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»	9.11.2024	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Гранд»
5	«Спорт, как альтернатива вредным привычкам» - физкультурно-оздоровительное мероприятие	14.12.2024	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Гранд»
6	«Новый год в каждом доме» новогоднее мероприятие	11.01.2025	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Гранд»
6	Спортивное мероприятие посвященное «Дню Защитника Отечества» (Беседа, спортивные состязания)	22.02.2025	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Гранд»
8	Праздник для милых дам «Весенняя капель» (презентация, творческий конкурс)	5.03.2025	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Гранд»
9	Беседа. Интеллектуальная игра «День космонавтики»	12.04.2025	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Гранд»
10	Беседа. Презентация «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне»	10.05.2025	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Гранд»

