

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

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

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

Год обучения: 1;  
Номер группы: 6;  
Возраст обучающихся: 6-8 лет.

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 2024 г.</b>

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе объединения

**«Студия современных спортивных и эстрадных танцев»**  
(спортивный модуль)

**Художественной направленности**

Год обучения: 1;  
Номер группы: 6;  
Возраст обучающихся: 10-16лет.

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 1-го года обучения Студии современных спортивных и эстрадных танцев (спортивный модуль программы, стартовый уровень: «Акробатическая гимнастика»), в которой занимаются дети 10-16 лет.

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

Занятия проходят в виде учебных тренировок два раза в неделю по три урока, с перерывами между уроками по 5 минут. Итого 4 урока в неделю. Длительность урока - 45 минут. Курс обучения составляет 144 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») 1-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**

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 – 31.05.2025 г.

Продолжительность учебного года – 40 учебных недель.

Время и место проведения занятий – клуб «Гранд», класс № 6

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

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

					травм. ОФП. Общеразвивающи е упражнения	Словесный опрос.	
19	ноябрь	6	практическое занятие	2	ОФП. Прыжки со скалкой. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	
20	ноябрь	9	практическое занятие	2	Зачетное занятие. «Оздоровительное влияние акробатики на организм подростка».	Тестирование.	
21	ноябрь	13	практическое занятие	2	СФП. Упражнения в равновесиях. Элементы вольных упражнений.	Педагогическое наблюдение.	
22	ноябрь	16	практическое занятие	2	Техническая подготовка (колесо). Переворот с разбега. Кувырки в разновидностях.	Педагогическое наблюдение.	
23	ноябрь	20	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Стойки в разновидностях. Передвижение в стойках на руках.	Педагогическое наблюдение.	
24	ноябрь	23	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Связки и соединения.	Педагогический контроль. Тестирование.	
25	ноябрь	27	практическое занятие	2	Теоретическая подготовка. Виды страховки, ОФП, Силовые упражнения.	Словесный опрос. Педагогический контроль.	
26	ноябрь	30	практическое занятие	2	ОФП. Прыжки со скалкой. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	
27	декабрь	4	практическое занятие	2	ОФП. Развитие скорости и силовых качеств. Прыжки со скалкой.	Педагогическое наблюдение.	
28	декабрь	7	практическое занятие	2	СФП. Развитие гибкости.	Педагогическое наблюдение.	

29	декабрь	11	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в упорах. Передвижение в мостах.	Педагогическое наблюдение.	
30	декабрь	14	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты вперед.	Педагогическое наблюдение.	
31	декабрь	18	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты назад.	Педагогическое наблюдение.	
32	декабрь	21	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Колесо с разбегу. Кувырки со стоек.	Педагогическое наблюдение.	
33	декабрь	25	практическое занятие	2	Промежуточная аттестация. Контроль освоения программы за 1 полугодие.	Тестирование. Нормативные задания	
34	декабрь	28	зачётное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Составление соединений. Переходы и перевороты.	Педагогический контроль. Тестирование.	
35	январь	8	практическое занятие	2	ОФП. Развитие силовых качеств.	Педагогическое наблюдение.	
36	январь	11	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений на координацию.	Педагогическое наблюдение.	
37	январь	15	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в стойках. Передвижение в упорах.	Педагогическое наблюдение.	
38	январь	18	практическое занятие	2	СФП. Седы. Поперечные, продольные	Педагогическое наблюдение.	
39	январь	22	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты в стороны. Стойки.	Педагогическое наблюдение.	
40	январь	25	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перекидки. Перекидки назад.	Педагогическое наблюдение.	

41	январь	29	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Равновесие, удержание.	Педагогический контроль. Тестирование.	
42	февраль	1	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Поддержки.	Педагогический контроль. Тестирование.	
43	февраль	5	беседа, практическое занятие	2	Теоретическая подготовка. Гимнастические терминологии. ОФП. Прыжки со скакалкой.	Словесный опрос. Педагогический контроль.	
44	февраль	8	практическое занятие	2	ОФП. Корректирующая гимнастика. Упражнения в равновесии.	Педагогическое наблюдение.	
45	февраль	12	практическое занятие	2	СФП. Группировки. Кувьрки.	Педагогическое наблюдение.	
46	февраль	15	практическое занятие	2	СФП. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	
47	февраль	19	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Колесо. Перевороты	Педагогическое наблюдение.	
48	февраль	22	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Мосты со стоек на руках. Перекидки.	Педагогическое наблюдение.	
49	февраль	26	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Элементы парной акробатики	Педагогический контроль. Тестирование.	
50	март	1	практическое занятие	2	ОФП. Корректирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
51	март	5	практическое занятие	2	ОФП. Прыжки со скакалкой.	Педагогическое наблюдение.	
52	март	12	практическое занятие	2	ОФП. Силовая подготовка. СФП. Развитие гибкости.	Педагогическое наблюдение.	
53	март	15	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в упорах. Прыжки в группировках.	Педагогическое наблюдение.	

54	март	19	практическое занятие	2	Седы. Поперечные, продольные.	Педагогическое наблюдение.	
55	март	22	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Связки элементов. Перевороты.	Педагогическое наблюдение.	
56	март	26	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Колесо, кувьрки.	Педагогическое наблюдение.	
57	март	29	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Помощь и страховка.	Педагогический контроль. Тестирование.	
58	апрель	1	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Поддержки и равновесие.	Педагогический контроль. Тестирование.	
59	апрель	5	практическое занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика. Развитие силы.	Педагогическое наблюдение.	
60	апрель	8	практическое занятие	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения. СФП. Седы поперечные, продольные.	Педагогическое наблюдение.	
61	апрель	12	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в стойках. Упоры, равновесие, балансирование.	Педагогическое наблюдение.	
62	апрель	15	практическое занятие	2	СФП. Прыжки с вращениями. Техническая подготовка. Элементы вольных упражнений.	Педагогическое наблюдение.	
63	апрель	19	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Курбет. Фляк, переворот назад прыжком.	Педагогическое наблюдение.	
64	апрель	22	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Сальто	Педагогическое наблюдение.	

					прогнувшись. Рондат-фляк.		
65	апрель	26	практическое занятие	2	Подготовка к выступлениям. Составление комбинаций.	Педагогическое наблюдение.	
66	апрель	29	практическое занятие	2	Подготовка к выступлению. Выполнение композиций. Переходы, перевороты.	Педагогическое наблюдение.	
67	май	2	практическое занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Одиночные парные связки. ОФП. Кросс.	Педагогический контроль. Тестирование.	
68	май	5	практическое занятие	2	ОФП. Элементы легкой атлетики. СФП. Прыжки в группировках.	Педагогическое наблюдение.	
69	май	12	практическое занятие	2	СФП. Развитие гибкости в парах.	Педагогическое наблюдение.	
70	май	16	практическое занятие	2	СФП. Передвижение в мостах. Развитие статических усилий.	Педагогическое наблюдение.	
71	май	19	практическое занятие	2	СФП. Вестибулярная устойчивость. Техническая подготовка. Колесо назад. Перекидки назад.	Педагогическое наблюдение.	
72	май	23	практическое занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты вперед. Прыжки (рондат-фляк).	Педагогическое наблюдение.	
73	май	26	Показательные выступления	2	Показ акробатических комбинаций.	Педагогический контроль.	
74	май	30	Итоговое зачетное занятие	2	Аттестация по итогам года. Выполнение программы 2 года обучения	Психолого-педагогическая диагностика. Итоги конкурсного рейтинга.	
			Итого:	148			

**План воспитательной работы  
СССиЭТ «АССОРТИ» Группа № 6**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие (форма проведения)</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Время и место проведения</b>
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»