



**Муниципальное
Автономное учреждение
Дополнительного образования
Городской Дворец творчества детей и
молодежи
Одаренность и технологии»**

Рассмотрено

Педагогическим советом
МАУ ДО ГДТДиМ «Одаренность
и технологии»
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МАУ ДО
ГДТДиМ «Одаренность и
технологии»
от 29.08.2024 № 185-од

_____ А.Г.
Гагауз



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Общая физическая подготовка в танцевальном спорте
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для обучающихся от 6 до 18 лет, срок реализации – 10 лет,
физкультурно-спортивная направленность

Авторы-составители:

Суханова Ирина Ивановна

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Инютина Екатерина Сергеевна

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Екатеринбург
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка в танцевальном спорте»

В 2024-2025 учебном году программа «Общая физическая подготовка в танцевальном спорте» реализуется в группах 3-го и 5 года обучения, сформировано 3 группы: группа 4 (3 год обучения), группа 3 (5 года обучения), группа 2 (7 год обучения).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

«Общая физическая подготовка в танцевальном спорте»

Группа 4 Год обучения – 3 Педагог: Суханова И.И.

№ нед	месяц	Форма занятия	Тема занятия	кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	учебное занятие	Инструктаж по ТБ	2	беседа
2	сентябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса	2	опрос
3	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	2	Контроль техники выполнения
4	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса. Плечевой пояс	2	Контроль техники выполнения
5	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног. Стопы.	2	Контроль техники выполнения
6	октябрь	учебное занятие	Упражнения на боковые мышцы корпуса.	2	Контроль техники выполнения
7	октябрь	открытое занятие	Упражнения на координацию.	2	Контроль техники выполнения
8	ноябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы бёдер.	2	Контроль техники выполнения
9	ноябрь	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	Контроль техники выполнения
10	ноябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы шеи и плеч	2	Контроль техники выполнения
11	ноябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы стоп	2	Контроль техники выполнения
12	декабрь	учебное занятие	Прыжки, на месте-3 варианта	2	Контроль техники

					выполнения
13	декабрь	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	Контроль техники выполнения
14	декабрь	учебное занятие	Прыжки в движении.	2	Контроль техники выполнения
15	декабрь	учебное занятие	Упражнения на все группы мышц	2	Клубный Конкурс
16	декабрь	Клубное мероприятие	Упражнения на боковые мышцы корпуса	2	зачет
17	январь	учебное занятие	Упражнения на мышцы голени и стоп	2	опрос
18	январь	учебное занятие	Силовые упражнения. Отжимание	2	опрос
19	январь	учебное занятие	Прыжки с разворотом	2	Игра на внимание
20	февраль	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	зачет
21	февраль	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	2	опрос
22	февраль	учебное занятие	Скручивание корпуса	2	Контроль техники выполнения
23	февраль	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	2	Контроль техники выполнения
24	март	открытое занятие	Силовые упражнения	2	Контроль техники выполнения
25	март	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	Контроль техники выполнения
26	март	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса	2	Контроль техники выполнения
27	март	учебное занятие	Вращение корпуса. Координация	2	опрос
28	апрель	учебное занятие	Прыжки с игровыми элементами	2	Игра на внимание
29	апрель	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	2	Контроль техники выполнения
30	апрель	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	Контроль техники выполнения
31	апрель	открытое занятие	Упражнения на мышцы стоп	2	Контроль техники выполнения
32	апрель	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса	2	Контроль техники

					выполнения
33	май	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	2	Контроль техники выполнения
34	май	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	опрос
35	май	учебное занятие	Упражнения на основные мышцы тела	2	Клубный Конкурс
36	май	Клубное мероприятие	Итоговое занятие	2	зачёт
			Всего часов	72	

«Общая физическая подготовка в танцевальном спорте»

Группа 3

Год обучения – 5

Педагог: Суханова И.И.

№ нед	месяц	Форма занятия	Тема занятия	кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	учебное занятие	Инструктаж. Силовые упражнения.	2	беседа
2	сентябрь	учебное занятие	Ось поворота	2	опрос
3	октябрь	учебное занятие	Работа мышц пресса	2	Контроль техники выполнения
4	октябрь	учебное занятие	Вращение корпуса.	2	Контроль техники выполнения
5	октябрь	учебное занятие	Баланс во вращении	2	Контроль техники выполнения
6	октябрь	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	Контроль техники выполнения
7	октябрь	открытое занятие	Работа мышц пресса	2	Контроль техники выполнения
8	ноябрь	учебное занятие	Вращение корпуса.	2	Контроль техники выполнения
9	ноябрь	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	Контроль техники выполнения
10	ноябрь	учебное занятие	Вращения.	2	Контроль техники выполнения
11	ноябрь	учебное занятие	Сохранение баланса	2	Контроль техники выполнения
12	декабрь	учебное	Прыжки с разворотами	2	Контроль

		занятие			техники выполнения
13	декабрь	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	Контроль техники выполнения
14	декабрь	учебное занятие	Растяжки	2	Игра на внимание
15	декабрь	учебное занятие	Вариации	2	Клубный Конкурс
16	декабрь	Клубное мероприятие	Силовые упражнения.	2	Контроль техники выполнения
17	январь	учебное занятие	Растяжки	2	опрос
18	январь	учебное занятие	Работа мышц пресса	2	опрос
19	январь	учебное занятие	Баланс во вращении	2	Игра на внимание
20	февраль	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	Контроль техники выполнения
21	февраль	учебное занятие	Растяжки	2	опрос
22	февраль	учебное занятие	Прыжки с разворотами	2	Контроль техники выполнения
23	февраль	учебное занятие	Работа мышц пресса	2	Контроль техники выполнения
24	март	открытое занятие	Вращение корпуса.	2	Контроль техники выполнения
25	март	учебное занятие	Ось поворота	2	Контроль техники выполнения
26	март	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	Контроль техники выполнения
27	март	учебное занятие	Растяжки	2	Контроль техники выполнения
28	апрель	учебное занятие	Сохранение баланса	2	Контроль техники выполнения
29	апрель	учебное занятие	Баланс во вращении	2	Контроль техники выполнения
30	апрель	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	Контроль техники выполнения
31	апрель	открытое занятие	Растяжки	2	Контроль техники

					выполнения
32	апрель	учебное занятие	Работа мышц пресса	2	Контроль техники выполнения
33	май	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	Контроль техники выполнения
34	май	учебное занятие	Растяжки	2	опрос
35	май	учебное занятие	Вращения.	2	Клубный Конкурс
36	май	Клубное мероприятие	Вариации	2	зачёт
			Всего часов	72	

«Общая физическая подготовка в танцевальном спорте»

Группа 2

Год обучения – 7

Педагог: Ордынцева В.Е.

№ нед	месяц	Форма занятия	Тема занятия	кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	учебное занятие	Инструктаж. Силовые упражнения.	2	беседа
2	сентябрь	учебное занятие	Ось поворота	2	опрос
3	октябрь	учебное занятие	Работа мышц пресса	2	игра на внимание
4	октябрь	учебное занятие	Вращение корпуса.	2	зачёт
5	октябрь	учебное занятие	Баланс во вращении	2	опрос
6	октябрь	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	опрос
7	октябрь	открытое занятие	Работа мышц пресса	2	опрос
8	ноябрь	учебное занятие	Вращение корпуса.	2	зачёт
9	ноябрь	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	опрос
10	ноябрь	учебное занятие	Вращения.	2	опрос
11	ноябрь	учебное занятие	Сохранение баланса	2	опрос
12	декабрь	учебное занятие	Прыжки с разворотами	2	зачёт
13	декабрь	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	опрос
14	декабрь	учебное занятие	Растяжки	2	Игра на внимание
15	декабрь	учебное занятие	Вариации	2	Клубный Конкурс

16	декабрь	Клубное мероприятие	Силовые упражнения.	2	опрос
17	январь	учебное занятие	Растяжки	2	опрос
18	январь	учебное занятие	Работа мышц пресса	2	опрос
19	январь	учебное занятие	Баланс во вращении	2	Игра на внимание
20	февраль	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	зачёт
21	февраль	учебное занятие	Растяжки	2	опрос
22	февраль	учебное занятие	Прыжки с разворотами	2	опрос
23	февраль	учебное занятие	Работа мышц пресса	2	опрос
24	март	открытое занятие	Вращение корпуса.	2	зачёт
25	март	учебное занятие	Ось поворота	2	опрос
26	март	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	опрос
27	март	учебное занятие	Растяжки	2	опрос
28	апрель	учебное занятие	Сохранение баланса	2	Игра на внимание
29	апрель	учебное занятие	Баланс во вращении	2	зачёт
30	апрель	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	опрос
31	апрель	открытое занятие	Растяжки	2	опрос
32	апрель	учебное занятие	Работа мышц пресса	2	опрос
33	май	учебное занятие	Силовые упражнения.	2	зачёт
34	май	учебное занятие	Растяжки	2	опрос
35	май	учебное занятие	Вращения.	2	Клубный Конкурс
36	май	Клубное мероприятие	Вариации	2	зачёт
			Всего часов	72	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620618

Владелец Гагауз Артём Григорьевич

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025