

Отдел по делам образования администрации МО «Полесский городской округ»  
Калининградской области

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования  
«Дом детского творчества г. Полесска»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «16» 08, 2021г.  
Протокол № 2

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ДТТ г. Полесска»  
Хрусталёва И.В.  
«16» августа, 2021г.  
Приказ №74 от 16.08.2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Партерная гимнастика»

Возраст обучающихся: 6 - 12 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Власова Светлана Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Полесск, 2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Партерная гимнастика» имеет художественную направленность.

### **Актуальность программы**

**Актуальность** программы определена подготовкой детей 6-12 лет к занятиям хореографией, а также спецификой обучения детей этого возраста в объединении «Коляда».

Внедрение в образовательный процесс методики «партерная гимнастика» обеспечивает более полную подготовку детей к занятиям хореографией (разных направлений), а игровая форма и подобранный материал этой методики соответствует психико-физическим особенностям детей.

### **Отличительные особенности программы**

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Партерная гимнастика» от уже существующих в этой области заключаются в том, что:

- направлена на развитие: двигательной культуры (правильная осанка, красивая походка, координация движений, развитие ритмичности и пластичности), на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.
- данная дополнительная общеобразовательная программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач тематического блока, а не общепринятое описание системы работы.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности дополнительная общеобразовательная программа является интегрированной, т.к. предусматривает тесное взаимодействие со школьными предметами, такими как физкультура (работа над всеми группами мышц), музыка (основы музыкальной грамоты), история (знакомство с историей танца), география (знакомство с танцами разных народов, стран).

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-12 лет.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 144 часа, включая индивидуальные консультации, тренинги.

**Форма обучения** – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в группу – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 8-15 человек.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере

усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, так же возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа «Партерная гимнастика» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли свободно, легко и точно выполнить движения партерной гимнастики.

В процессе освоения программы обучающиеся получают дополнительные знания в области физкультуры, музыки, истории и географии, что позволит им расширить кругозор и получить дополнительные навыки.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень ЗУН, могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

### **Практическая значимость.**

Обучающиеся научатся выполнять движения партерной гимнастики, освоят термины хореографии, познакомятся с анатомией человека и т.д.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только выполнять движения партерной гимнастики, согласно образцу, но и, проводя творческие исследования, узнавать новое об окружающем их мире.

В результате освоения программы, обучающиеся освоят практические навыки:

- Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.
- Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали).
- Основы хореографии: позиции ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III).
- Комплексы упражнений партерной гимнастики.
- Научатся понимать хореографическую терминологию.

### **Ведущие теоретические идеи.**

**Ведущая идея данной программы** - Всестороннее развитие ребёнка, укрепление связочного аппарата, создание мышечного корсета, формирование правильной осанки, гибкости развитие творческих способностей и индивидуальных качеств ребёнка.

Изучение программы «Партерная гимнастика», позволит освоить огромное разнообразие физических упражнений и методов применения комбинаций различных движений.

### **Ключевые понятия.**

**Гимнастика** [греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю (сь)], система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования

двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

**Партерная гимнастика** – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для школьников.

**Гибкость** – это способность человеческого тела совершать движения с большой амплитудой.

**Гибкость тела.** Это одно из главных «профессиональных» требований к тем, кто собирается заниматься каким - либо видом танца. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, икроножных, подколенных и тазобедренных мышц, а также связок.

**Выворотность.** «Выворотность ног, - это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм, поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя.

#### **Цель дополнительной общеразвивающей программы:**

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Партерная гимнастика» - повышение уровня физической и умственной работоспособности; формирование правильной осанки; развитие опорно-двигательного аппарата и координации движений у учащихся.

#### **Задачи дополнительной общеразвивающей программы:**

##### **Образовательные:**

- Приобретение базовых знаний по партерной гимнастике (основы музыкального движения, классического танца, партерный экзерсис).
- Получение представлений и приобретение знаний по классическому и современному танцу.
- Формирование основ музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт).
- Приобретение навыков исполнительского мастерства и опыта творческой деятельности.

##### **Развивающие:**

- Развитие познавательного интереса к танцевальному искусству.
- Развитие музыкальных способностей.
- Развитие физических качеств (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, пластика, укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата).

- Развитие творческих способностей.
- Развивать психические процессы: внимание, мышление, память, восприятие, воображение, эмоционально-волевую сферу.
- Развитие коммуникативных способностей учащегося.

#### **Воспитательные:**

- Формирование потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие личностных качеств: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность.
- Воспитание культуры поведения в обществе.

#### **Принципы отбора содержания:**

Принцип наглядности – этот принцип обучения помогает увидеть образ движения. Показ должен быть точным, подробным, качественным, быть доступным для правильного восприятия, учитывая возраст детей. Принцип наглядности можно с успехом применять, используя видеоматериал, фотоматериал.

Принцип доступности - очень важное условие правильного обучения. Учитель должен учитывать творческое развитие детей, трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый материал и его последовательность.

Принцип последовательности – важное условие в изучении материала, постепенное наращивание учебного задания, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено. Закрепление выученного материала (принцип прочного овладения материалом) помогает обучающемуся свободно, легко и точно выполнять движения. - педагогические принципы: последовательность и доступность обучения; учет индивидуальных особенностей, учащихся; принцип интереса; принцип коллективизма; принцип воспитывающего обучения, направленного на приобретение знаний, умений и навыков; принцип эстетического восприятия, действительности на основе познаний искусства хореографии; принцип творческого воплощения созданных образов; принцип повышения исполнительского мастерства.

Принцип доступности - процесс обучения достигается с учетом состояния физической подготовленности учащихся, уровня двигательных навыков и умений.

Принцип систематичности и последовательности соблюдается за счет регулярности занятий, содержания репетиций, комплексирования знаний, умений и навыков по результатам физической подготовк.

Принцип прочности - овладения двигательными навыками достигается за счет многократных повторении физических упражнений, приемов и действий.

Принцип гуманизации - предполагает утверждение непреходящих общечеловеческих ценностей, внимание к событиям культуры, науки и искусства.

Принцип детоцентризма предусматривает приоритет интересов ребенка в воспитательном процессе.

Принцип увлекательности и творчества определяет развитие творческих способностей детей.

Принцип системности предполагает преемственность знаний, связь пройденного и нового материала; принцип сотрудничества предусматривает признание ценности совместной деятельности детей и взрослых.

Принцип природосообразности определяет учет возрастных и индивидуальных особенностей, задатков и возможностей учащихся, при включении их в различные виды деятельности.

### **Основные формы и методы.**

**Формы занятий:** традиционное занятие; комбинированное занятие; практическое занятие; игра, праздник, конкурс, фестиваль; творческая встреча; репетиция; концерт, открытый урок.

**Формы организации деятельности воспитанников на занятии:** фронтальная; в парах; групповая; индивидуально–групповая; ансамблевая.

Каждое занятие по учебному предмету «Партерная гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

Комплексы упражнений на полу, в том числе стретчинговые (stretching — растяжка) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

При составлении комплексов упражнений педагогу следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- тщательный подбор исходных положений для упражнений;
- всякое движение должно компенсироваться «контрдвижением»: напряжение — расслабление, растягивание — силовая нагрузка;
- растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилия;
- использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4—5 раз);
- выполнение упражнений с предельной амплитудой движений;
- использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;
- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;
- контроль за дыханием на протяжении всего занятия;

- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;
- контроль за утомляемостью учащихся;
- исключение физических упражнений в период острых заболеваний.

Релаксация — обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса.

В процессе занятий используются различные методы, как традиционные, так и специальные методы обучения:

- воспитание интереса к хореографическому искусству,
- активизация скрытых, потенциальных возможностей мышечно-костного аппарата,
- воспитание художественного вкуса, через музыкально-эстетическое осознание и основные двигательные навыки,
- развитие эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений и ориентировку в пространстве, устойчивую привычку свободно двигаться,
- накопление музыкально-двигательного опыта, способствование укреплению здоровья.

В основу данной программы заложены основные педагогические принципы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами и содержанием курса обучения. Данные методы, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей ребёнка, реализацию его интересов, учитывая его индивидуальные способности.

Метод практико – ориентированной деятельности, в основе которого положены такие методы, как упражнения, тренинги, репетиция.

Словесные методы обучения (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данный метод устанавливает тесный контакт между педагогом и ребёнком, что способствует более полному освоению программы по хореографии.

Наглядный метод обучения является одним из основных в программе обучения партерной гимнастики, т.к. именно через показ упражнений, танцевальной комбинации или танца происходит освоение и познание ребёнком искусства танца; использование фотографий и рисунков, видеоматериалов по различным жанрам танцевального искусства (балетные, народно-сценические, современные, историко- бытовые).

Метод игры. Использование на занятиях различных игр: развивающих, познавательных, народных, а также игры, способствующие развитию музыкального слуха, внимания, глазомера, воображения у детей с учётом танцевальной специфики программы.

Проведение занятий с использованием средств культуры, использование музыки, литературы и видео в построении занятий.

Психологические и социологические методы, проведение анкетирования, психологических тестов для выявления индивидуальных личностных качеств ребёнка.

Метод требования: (совет, убеждение, одобрение, приучение). Данный метод позволяет сформировать волевую сферу личности ребёнка. В процессе освоения программы используется форма прямого требования, где освоение происходит путём конкретных требований с использованием понятных формулировок, и косвенного требования, где создаются ситуации для вызова у ребёнка неподдельного интереса, стремления постичь «мир танца». Для использования данного метода мы прибегаем к игре в воображения.

Упражнение - многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности.

Метод стимулирования- в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели. Поощрение – как положительная оценка деятельности ребёнка; в свою очередь способствует положительному закреплению навыков, полученных в работе с танцевальным материалом.

Наказание в виде замечания, также должно использоваться для предупреждения нежелательных поступков и поведения ребёнка.

Метод мотивации. Способствовать созданию на занятиях ситуации успеха учащихся (совет, настрой, презентация).

Метод коррекции. Поведение педагога, которое направлено на формирование у детей навыков психической и физической саморегуляции, развитие навыков анализа жизненных ситуаций. При использовании данного метода в программе создаются условия, при которых ребёнок вносит изменения в своё поведение по отношению к окружающим. Используется положительный пример: реальный человек, сам педагог или литературный персонаж.

Анализ деятельности. Данный метод может использоваться для подведения итогов работы, а также при формировании танцевального репертуара и отработки танцевальных номеров.

Метод воспитывающих ситуаций (ситуация свободного выбора) - в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему (будь то достижение танцевальных успехов или поведение в коллективе). Используется форма самоконтроля и самооценки.

Метод внушения. Данный метод воздействует на эмоциональную сферу и формирует у ребёнка определённые навыки в управлении своими эмоциями и чувствами (положительное воздействие - настрой слова, разъяснение, мимика и жесты).

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Обучающийся будет знать:**

- Правила техники безопасности при выполнении движений.
- Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.
- Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали).



- Основы хореографии: позиции ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III).
- Комплексы упражнений партерной гимнастики.

Обучающийся будет уметь:

- Выполнять танцевальный шаг, марш в разных пространственных перестроениях.
- Выполнять ритмические упражнения на середине и по кругу.
- Выполнять упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела.
- Выполнять упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок
- Выполнять упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.
- Выполнять упражнения для развития танцевального шага.
- Выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
- Выполнять упражнения на развитие гибкости позвоночника
- Выполнять упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.
- Выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: развитию навыков общения, коммуникативных компетентностей, дисциплина, повышение культурного уровня.

Обучающийся способен проявлять следующие отношения: навыки культурного общения – вежливость, доброжелательность, дружелюбие, уважение к педагогу.

#### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

##### **Уровень теоретических знаний.**

Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

##### **Уровень практических навыков и умений.**

##### **Техника безопасности.**

Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать в хореографическом классе.

Высокий уровень. Четко и безопасно работает в хореографическом классе.

##### **Способность выполнения движения.**

Низкий уровень. Не может выполнить движения без помощи педагога.

Средний уровень. Может выполнить движения при подсказке педагога.

Высокий уровень. Может самостоятельно выполнить движения по заданным задачам.

### **Степень самостоятельности выполнения движения.**

Низкий уровень. Требуется постоянное пояснения педагога.

Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности выполнения движения, но может после объяснения к самостоятельным действиям.

Высокий уровень. Самостоятельно выполняет все движения и задания.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной общеразвивающей программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации.

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), итоговая аттестация (апрель — май). Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов и оцениваются по 10-бальной системе. Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав организации, правила внутреннего распорядка обучающихся, локальные акты организации. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Партерная гимнастика», предполагают:

- тесное сотрудничество с родителями обучающихся, регулярное индивидуальное консультирование, выступление на родительских собраниях, открытые занятия.
- наличие зала, имеющие пригодное для танца напольное покрытие, зеркала на одной стене;
- индивидуальные коврики;
- наличие специальной танцевальной формы;

- раздевалка для учащихся и преподавателя;
- наличие аудиоаппаратуры для постановочной и репетиционной работы;
- наличие музыкальной фонотеки (аудио записи);
- наличие танцевальных костюмов;
- методический комплекс, включающий в себя нотный материал и методические пособия.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>				
1.1.	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
<b>2.</b>	<b>Упражнения для разминки</b>				
2.1.	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	7	1	6	Текущий контроль Рефлексия
2.2.	Ритмические упражнения	6	-	6	Текущий контроль Рефлексия
2.3.	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	6	-	6	Текущий контроль Рефлексия
<b>3.</b>	<b>Комплексы упражнений партерной гимнастики</b>				
3.1.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	17	1	16	Текущий контроль Рефлексия
3.2.	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	16	-	16	Текущий контроль Рефлексия
3.3.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	12	-	12	Текущий контроль Рефлексия
3.4.	Упражнения для развития танцевального шага	12	-	12	Текущий контроль Рефлексия
3.5.	Упражнения для укрепления мышц	16	-	16	Текущий контроль

	брюшного пресса				Рефлексия
3.6.	Упражнения для развития гибкости позвоночника	12	-	12	Текущий контроль Рефлексия
3.7.	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	12	-	12	Текущий контроль Рефлексия
3.8.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	25	1	24	Текущий контроль Рефлексия
4.	<b>Открытые занятия</b>				
4.1.	Открытые занятия	2	-	2	Итоговый контроль
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

Соотношение количества часов, порядок последовательности тем могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных учащихся.

### Содержание программы 1 года обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

#### Раздел 1. Вводное занятие

##### Тема 1.1. Вводное занятие

Содержание материала:

Теория. Знакомство с коллективом. Вступительная беседа, в которой раскрываются цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство обучающихся объединения с программой, требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврик.

#### Раздел 2. Упражнения для разминки

##### Тема 2.1. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

-головы — повороты, наклоны;

-рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;

-с хлопком, за спиной;

-круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;

-вращательные и сгибательные движения кистями;

-корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;

-ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

##### Тема 2.2. Ритмические упражнения (на середине и по кругу)

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела. Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III). Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно- танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала.

Практика.

Упражнения на гибкость и силу:

- Пассивно- маховые, пружинные движения;
- Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- Мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- Мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- Мышцы спины;
- Мышцы брюшного пресса;
- Мышцы голени и стопы;
- Мышцы бедра;
- Складка (стоя, сидя).
- Шпагаты.

Упражнения на развитие быстроты:

- Скакалка, бег с ускорением;
- Упражнения с увеличением амплитуды движения.

Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.

Упражнения на развитие ловкости:

статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

Специальная физическая подготовка.

Виды шагов на полупальцах:

- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (с приставкой) вправо, влево;
- вперед, назад;
- скрестный;
- в полуприседе на носках;
- перекатный;
- в противоходе;
- галоп.

Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- назад;
- боком скрестно.

- Наклоны:

- вперед, в сторону, назад.

Упражнения в равновесии на баланс:

- стойка на носках на двух, на одной ноге;

- переход с одной ноги на другую с носка на носок;

- равновесия.

Волны:

- волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;

- волна вперед, назад, боковая.

Вращения:

- переступанием;

- вольтовые;

- поворот на трех шагах;

- на одной ноге;

- на двух без шага;

- шэнэ;

- пивоты.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник, юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, ноутбук, ауди записи.

### **Тема 2.3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела**

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. Напряжение и расслабление мышц

— шеи;

— ног;

— рук;

— всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, ноутбук, ауди записи.

## **Раздел 3. Комплексы упражнений партерной гимнастики**

### **Тема 3.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок**

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине и сидя:

— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;

— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

— вращательные движения стопами внутрь и наружу;

— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;

упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, ноутбук, ауди записи.

### **Тема 3.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава**

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

— напряжение и расслабление ягодичных мышц;

— поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;

— круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

— упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

— подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

— выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

сид на пол между стопами ног.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, ноутбук, ауди записи.

### **Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра**

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

— поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

— легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;

— поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

— упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;

— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);

— отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса

вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, ноутбук, ауди записи.

### **Тема 3.4. Упражнение для развития танцевального шага**

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, ноутбук, ауди записи.

### **Тема 3.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, ноутбук, ауди записи.

### **Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника**

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).



Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, ноутбук, ауди записи.

### **Тема 3.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья**

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на животе:

— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;

прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, ноутбук, ауди записи.

### **Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики**

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, ноутбук, ауди записи.

## **Раздел 4. Открытые занятия**

### **Тема 4.1. Открытые занятия**

Содержание материала:

Теория. Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.

Практика. Открытые уроки для родителей.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, ноутбук, ауди записи.

### **Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1неделя	Вторая половина дня	Очная. Практическое, самопрезентация.	1 3	Вводное занятие. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	Кабинет А109	Коллективная рефлексия.

2	Сентябрь	2неделя	Вторая половина дня	Очная. Занятие практика, работа на ковриках.	4	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	Кабинет А109	Текущий контроль
3	Сентябрь	3неделя	Вторая половина дня	Очная. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Ритмические упражнения	Кабинет А109	Текущий контроль
4	Сентябрь	4неделя	Вторая половина дня	Очная. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2 2	Ритмические упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	Кабинет А109	Текущий контроль
5	Октябрь	5неделя	Вторая половина дня	Очная. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела.	Кабинет А109	Текущий контроль
6	Октябрь	6 неделя	Вторая половина дня	Очная. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	Кабинет А109	Текущий контроль
7	Октябрь	7 неделя	Вторая половина дня	Очная. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	Кабинет А109	Текущий контроль
8	Октябрь	8 неделя	Вторая половина дня	Очная. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	Кабинет А109	Текущий контроль
9	Ноябрь	9 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое,	4	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых	Кабинет А109	Текущий контроль

				комбинированное, работа на ковриках.		сухожилий, подколенных мышц и связок		
10	Ноябрь	10 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	1  3	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	Кабинет А109	Текущий контроль
11	Ноябрь	11 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	Кабинет А109	Текущий контроль
12	Ноябрь	12 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	Кабинет А109	Текущий контроль
13	Декабрь	13 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	Кабинет А109	Текущий контроль
14	Декабрь	14 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	1  3	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Кабинет А109	Текущий контроль
15	Декабрь	15 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Кабинет А109	Текущий контроль

16	Декабрь	16 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое,  комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	Кабинет А109	Текущий контроль
17	Январь	17 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое,  комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для развития танцевального шага	Кабинет А109	Текущий контроль
18	Январь	18 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое,  комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	1 3	Открытое Упражнения для развития танцевального шага занятие	Кабинет А109	Текущий контроль
19	Январь	19 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое,  комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для развития танцевального шага занятие	Кабинет А109	Текущий контроль
20	Январь	20 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое,  комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	1 3	Упражнения для развития танцевального шага занятие Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Кабинет А109	Текущий контроль
21	Февраль	21 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое,  комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Кабинет А109	Текущий контроль
22	Февраль	22 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое,  комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Кабинет А109	Текущий контроль
23	Февраль	23 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое,  комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Кабинет А109	Текущий контроль
24	Февраль	24	Вторая половина	Очное. Практическое,	1	Упражнения для укрепления мышц	Кабинет А109	Текущий контроль

		неделя	дня	комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	3	брюшного пресса Упражнения для развития гибкости позвоночника		
25	Март	25 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для развития гибкости позвоночника	Кабинет А109	Текущий контроль
26	Март	26 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для развития гибкости позвоночника	Кабинет А109	Текущий контроль
27	Март	27 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	1 3	Упражнения для развития гибкости позвоночника Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	Кабинет А109	Текущий контроль
28	Март	28 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	Кабинет А109	Текущий контроль
29	Апрель	29 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	Кабинет А109	Текущий контроль
30	Апрель	30 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	1 3	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья Комплексы упражнений партерной гимнастики	Кабинет А109	Текущий контроль
31	Апрель	31 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Комплексы упражнений партерной гимнастики	Кабинет А109	Текущий контроль
32	Апрель	32 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое,	4	Комплексы упражнений партерной	Кабинет А109	Текущий контроль

				комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.		гимнастики		
33	Май	33 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Комплексы упражнений партерной гимнастики	Кабинет А109	Текущий контроль
34	Май	34 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Комплексы упражнений партерной гимнастики	Кабинет А109	Текущий контроль
35	Май	35 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	4	Комплексы упражнений партерной гимнастики	Кабинет А109	Текущий контроль
36	Май	36 неделя	Вторая половина дня	Очное. Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	2 2	Комплексы упражнений партерной гимнастики Открытое занятие	Кабинет А109	Итоговый контроль

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение**

- Хореографический класс (имеющий пригодное для занятий напольное покрытие, зеркала на одной стене);
- индивидуальные коврики;
- наличие специальной танцевальной формы;
- раздевалка для учащихся и преподавателя;
- наличие аудиоаппаратуры для проведения занятий;
- наличие музыкальной фонотеки;
- наличие танцевальных костюмов;
- методический комплекс, включающий в себя методические пособия;
- ноутбук и телевизор.

### **Оценочные и методические материалы**

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной общеразвивающей программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения.

Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации.

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь-январь), итоговая аттестация (апрель — май). Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов и оцениваются по 10-бальной системе.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания.

Педагогический мониторинг

#### 1. Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям партерной гимнастики.

Задачи:

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к занятиям партерной гимнастики;
- выявление уровня информированности в области партерной гимнастики;
- определение мотивации к занятиям.

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение.

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание:

Теоретическая часть: ребенку предлагают ответить на следующие вопросы:

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал заниматься партерной гимнастикой?
- Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

Практическая часть: ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- упражнения на ритмичность;
- упражнения на координацию;
- упражнения на ориентировку в пространстве.

Критерии оценки:

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к современным эстрадным танцам, партерной гимнастики, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к современным эстрадным танцам, партерной гимнастики.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень способностей к современным эстрадным танцам, партерной гимнастики, развит музыкальный и ритмический слух, проявляет интерес к занятиям.

#### 2. Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь -январь.

Форма проведения: открытое занятие.

Содержание

Теоретическая часть:

- знание основных элементов партерной гимнастики;
- знание основных позиций рук, ног, головы;
- знание правил поведения в танцевальном коллективе.

Практическая часть:

- определение характера музыки, темпа;
- воспроизведение на хлопках разнообразные ритмические рисунки;
- исполнение комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы;
- исполнение упражнений на умение держать осанку.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

### 3.Итоговая аттестация

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ объёма, реализации программы первого года обучения.

Срок проведения: конец апреля – начало мая.

Форма проведения: контрольное занятие.

Содержание

Теоретическая часть:

- знание терминологии (demi plie, battement tendus, passé, releve);
- знание основных элементов партерной гимнастики;
- знание комплексов упражнений партерной гимнастики.



Практическая часть:

- исполнение комплексов упражнений партерной гимнастики.
- умение правильно держать осанку.

Критерии оценки.

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее 1 /2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

### **Методическое обеспечение программы**

Для усвоения и закрепления новых танцевальных движений используются такие приемы, как показ движений педагогом и детьми, хорошо освоившими эти движения, а также выполнение упражнений по очереди детьми с подробным их анализом. Таким образом, дети учатся сравнивать, сопоставлять, обобщать и грамотно делать выводы, суждения, формулируются навыки самоконтроля, развивается упорство и настойчивость в достижении положительных результатов.

Практический материал дается в зависимости от навыков ребенка по индивидуальному маршруту каждого учащегося. Иногда задание дается с элементами допустимой сложности, чтобы развить у подростков желание самим продумать ход выполнения танца, движений или преодолеть только ему одному допустимые физические и интеллектуальные усилия.

Коллективная форма проведения занятий и разно-уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения между членами коллектива, чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового сотрудничества, взаимопонимания и полного доверия между педагогом и детьми. В детях воспитывается ответственность, умение подчиняться общим правилам коллектива, требовательность к себе и своим товарищам, умение критически оценивать результаты собственного творчества. Происходит стремление к самосовершенствованию, приобщение к искусству хореографии.

Весь процесс обучения строится в тесной взаимосвязи и сотрудничестве с родителями. Многое в характере того или иного ученика открывается в беседах с членами семьи ребенка, в период совместной творческой деятельности.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, контрольные занятия.

Методика преподавания сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического танца, элементы партерной гимнастики. В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с учащимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

Первый год обучения

№	Раздел и тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы	Формы подведения Итогов
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>			
1.1.	Вводное занятие	Практическое, самопрезентация.	Словесный, наглядный, групповой.	Коллективная рефлексия.
<b>2</b>	<b>Упражнения для разминки</b>			
2.1.	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	Занятие – практика, работа на ковриках.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Текущий контроль
2.2.	Ритмические упражнения	Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Текущий контроль
2.3.	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Текущий контроль
<b>3</b>	<b>Комплексы упражнений партерной гимнастики</b>			
3.1.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Текущий контроль
3.2.	Упражнения для развития выворотности ног,	Практическое, комбинированное,	Словесный, наглядный,	Текущий контроль

	подвижности и гибкости коленного сустава	работа на ковриках, рассказ, объяснение.	практический, групповой.	
3.3.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Текущий контроль
3.4.	Упражнения для развития танцевального шага	Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Текущий контроль
3.5.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Текущий контроль
3.6.	Упражнения для развития гибкости позвоночника	Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Текущий контроль
3.7.	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Текущий контроль
3.8.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	Словесный, наглядный, практический,	Текущий контроль

			групповой.	
<b>4</b>	<b>Открытые занятия</b>			
4.1.	Открытые занятия	Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Итоговый контроль

### **Информационное обеспечение программы**

#### **Интернет ресурсы:**

1. <https://youtu.be/hMPEqPFP4o4>

2. <https://youtu.be/EB-T IRnWqo>

3. <https://infourok.ru/>

#### **Список литературы**

##### **Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

##### **Для педагога дополнительного образования**

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. — СПб. 1996.

2. Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей / сост. Т. И. Васильева. — М., 1983.

3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004

4. Иванов В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.

5. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М., 1984.

6. Бекина С.И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. «Музыка и движения».

##### **Дополнительная литература**

1. Ваганова А. Основы классического танца.- М., «Искусство», 1970.

2. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. 1ч., 2ч.- М., «Владос», 2004.

3. Захаров Р. Сочинение танца. М., «Искусство», 1989.

4. Пуртова Т. Учите детей танцевать. – М., «Владос», 2004.
5. Ткаченко Т. Народный танец. – М., «Искусство», 1979.