

**Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества «Уголек»»**

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Протокол № 5
от 17.05.2021

Протокол № 4
от 17.05.21

МБУ ДО
«Центр развития
творчества



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА»
(2-ая редакция)**

Возраст учащихся: 6-10 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Варпахович Екатерина Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Новокузнецк
2021

Программа «Партерная гимнастика» разработана для детей 6-10 лет. Способствует совершенствованию физических качеств учащихся, развитию гибкости, выворотности, укреплению мышц.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП **Пояснительная записка**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения содержания программы – базовый.

Нормативное обеспечение

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 3);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№ 28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЦРТ «Уголёк».
- Правила внутреннего трудового распорядка МБУ ДО ЦРТ «Уголёк».

Актуальность программы обусловлена социальным заказом государства на физическое развитие детей. Кроме того, приоритетным направлением государственной политики остается здоровьесбережение во всех сферах деятельности, а занятия партерной гимнастикой позволяют учащимся, занимающимся танцами, фитнесом, ритмикой подготовить свое тело к выполнению различных танцевальных элементов, развить мышечную выразительность тела; формировать фигуру и осанку, устранить недостатки физического развития.

Программа востребована учащимися, занимающимися танцами, фитнесом, ритмикой, заботящимися о своем здоровье и стремящимися развить свое тело для освоения более сложных танцевальных элементов.

Отличительные особенности данной программы от других программ по гимнастике в том, что она разработана как дополнительная программа к текущим программам по танцам и фитнесу и предназначена для совершенствования физических качеств учащихся. Во второй редакции программы учтены новые требования нормативно-правовой базы, план воспитательной работы коллектива в программе не представлен, так как программа реализуется в совокупности с другими программами Центра.

Адресат программы: Программа предназначена для учащихся коллективов Центра с 6 до 14 лет. Зачисление осуществляется по принципу добровольности, предназначена для мальчиков и девочек. Набор детей осуществляется на основании справки о здоровье ребенка. Зачисление на модуль проходит при предоставлении сертификата ПФДО.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов – 72. Количественный состав группы первого года обучения – 10-12 человек.

Форма обучения: очное занятие.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу. До 8 лет – 30, после – 45 минут.

Цель: улучшение физических качеств учащихся, необходимых для совершенствования танцевальных навыков.

Задачи:

- Получат возможность через включение в активную деятельность развивать физические качества – спортивную осанку, силу, выносливость, быстроту, гибкость
- Развивать коммуникативные навыки ребенка и способствовать приобретению опыта совместной деятельности.

Содержание ДООП «Партерная гимнастика»

Учебно-тематический план 1-ый год обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Упражнения для стоп, упражнение на выворотность.	5	1	4
2.	Упражнения на гибкость.	13	1	12

3.	Силовые упражнения.	9	1	8
4.	Упражнения на развитие шага.	9	3	6
	Итого	36	6	30

Содержание 1 год обучения

1. Упражнения для стоп, упражнения на выворотность.

Теория: Познакомить с позициями ног: VI позиция, I позиция, Releve на полупальцах. Познакомить с позициями у станка, на середине. Познакомит с понятием исходная позиция.

Практика: Упражнения. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине с одновременным подъемом колена (лицом к станку). Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу. Упражнения на выворотность стоп: лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I; «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед. Сидя у стены: сомкнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

2. Упражнения на гибкость.

Теория: Познакомить с понятием «Складочка». «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. «Складочка» по I позиции. Глубокое plie. «Кошечка». Port de bras назад с опорой на предплечья. Port de bras на вытянутых руках. «Колечко», «Корзиночка», «Мост».

Практика: Развитие гибкости вперед: упражнение «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке. Развитие гибкости назад: Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса». Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

3. Силовые упражнения.

Теория: Познакомить с силовыми упражнениями для мышц живота: «Уголок», Стойка на лопатках, battements releve lent двух ног на 90°, самолет, лодочка, обезьянка, с правилами их выполнения. Познакомить с силовыми упражнениями для мышц спины.

Практика: Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз: «Уголок»: а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди, из положения - лежа. Стойка на лопатках с поддержкой под спину. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию. Силовые упражнения для мышц спины: Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении); Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках); «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4). «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

4. Упражнения на развитие шага.

Теория: Познакомить с правилами выполнения упражнений на развития шага.

Практика: Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях. Лежа на полу, grand battementjete по 1 позиции во всех направлениях. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх. Шпагаты: прямой, на правую, на левые ноги. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Учебно-тематический план 2-ой год обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Упражнения для стоп, упражнения на выворотность.	10	1	9
2.	Упражнения на гибкость.	5	1	8
3.	Силовые упражнения.	5	1	8
4.	Шаг. Прыжки.	7	1	8
	Итого	36	5	31

Содержание (2 год обучения)

1. Упражнения для стоп, упражнения на выворотность стоп.

Теория: Закрепит понятие с позициями ног: VI позиция, I позиция, Releve на полупальцах, позиции у станка, на середине, исходная позиция.

Практика: 1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку). Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полу – пальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию. Упражнения на выворотность: 1. «Лягушка» с наклоном вперед, 2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед, 3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

2. Упражнения на гибкость.

Теория: Закрепить понятия и познакомить с вариантами усложнения упражнений «Складочка». «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. «Складочка» по I позиции. Глубокое plie. «Кошечка». Port de bras назад с опорой на предплечья. Port de bras на вытянутых руках. «Колечко», «Корзиночка», «Мост».

Практика: Упражнения на развитие гибкости назад: спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке. Упражнения на развитие гибкости назад: 1. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение. 2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). 3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). 4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

3. Силовые упражнения.

Теория: Познакомить с вариантами усложнения упражнений для мышц живота и мышц спины.

Практика: силовые упражнения для мышц живота: «уголок» из положения лежа. Стойка на лопатках без поддержки под спину. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию. Силовые упражнения для мышц спины: упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении). Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках). Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удержать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

4. Шаг. Прыжки.

Теория: Познакомить с вариантами усложнения упражнений на развитие шага. Познакомить с правилами выполнения прыжков в полушаге с поочередной сменой ног, прыжок «лягушка», упражнение «козлик», прыжок в шпагат.

Практика: Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях. Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад. Прыжки: прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног. Прыжок в «лягушку» со сменой ног. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок. Прыжок в шпагат.

Планируемые результаты

- Получат возможность через включение в активную деятельность развивать физические качества – спортивную осанку, силу, выносливость, быстроту, гибкость;
- в совместной деятельности общаются со сверстниками, демонстрируют нормы поведения.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

Календарно-тематический график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество о учебных дней	Режим работы
1	1, 2	36	36	72	1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 час - 45 минут)

Условия реализации

Для реализации программы необходимо:

- зал для занятий хореографией, оборудованный станком, зеркальной стенкой;
- раздевалка с индивидуальными шкафчиками или местами для хранения вещей;
- спортивные маты, зеркала, коврики для йоги, кубики для йоги, резинка для растяжки;
- музыкальная аппаратура: аудиоколонки с встроенным усилителем, ноутбук;
- диски/USB-накопитель, гимнастические мячи и другие аксессуары для игр;
- индивидуальная специальная форма (шорты, майки, футболки, трико, гимнастические купальники);
- индивидуальная обувь (балетки, чешки, джазовки, туфли).

Формы аттестации: контрольные занятия.

Оценочные материалы: контрольные задания.

Методическое обеспечение.

Основанная на здоровьесбережении, эта программа обеспечивает формирование у детей заинтересованного отношения к здоровому образу жизни.

Именно поэтому в основе:

- Обучение с учетом индивидуальных, возрастных особенностей и природных способностей каждого ребенка.
- Недопущение чрезмерных изнуряющих физических, эмоциональных, интеллектуальных нагрузок.
- Обеспечение благоприятного морально-психологического климата в условиях образовательного процесса.
- Создание комфортных бытовых условий на занятиях.
- Успешному решению поставленных задач способствует использование на занятиях следующих методов, приёмов и технологий:

Наглядный метод - выразительный показ под счет, с музыкой.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Список литературы:

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца : учебник [для высших учебных заведений] / Н. П. Базарова, В.П. Мэй. - СПб., 2006.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
3. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика / Буренина А. И. – СПб., 1997-220с.
4. Ваганова, А .Я. Основы классического танца : учебник [для высших учебных заведений] / А. Я. Ваганова. - СПб., 2000.
5. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца : методика преподавания движений на середине зала / Г. П. Гусев. - М., 2011.
6. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика / В. В. Козлов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. - 256 с.
7. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе : учебное пособие / И. Э.Бриске, Челяб.гос.акад.культуры и искусств. – Изд.2-е, перераб., доп. – Челябинск, 2013. - 180с.
8. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная: учеб.пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.