ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ЗЕЛЕНОГРАДСКОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ЗДТДиМ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Сорокина

"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Партерная гимнастика. Первые шаги»**

**(Хореографический коллектив «Акварели»)**

Направленность – художественная

Уровень - ознакомительный

Возраст учащихся – 1-2 классов

Срок реализации программы – 1 год

Авторы:

педагог дополнительного образования

**Тимошенко Анжелина Ивановна**

методист

**Корзинкина Наталья Анатольевна**

МОСКВА - 2014

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЙ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**«Джаз-модерн танец»**

**(Хореографический коллектив «Акварели»)**

УТВЕРЖДЕНО

Методическим советом

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_

от"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Председатель методического совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_

от"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Председатель управляющего совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /

**Содержание программы:**

[1. Пояснительная записка 1](#_Toc398202551)

[2. Учебно-тематический план 7](#_Toc398202552)

[3. Содержание программы 8](#_Toc398202553)

[4. Методическое обеспечение 18](#_Toc398202554)

[5. Список литературы 21](#_Toc398202555)

[Приложение № 1 22](#_Toc398202556)

[Приложение № 2 27](#_Toc398202558)

**1. Пояснительная записка**

**Направленность**

Программа ознакомительного уровня «Партерная гимнастика» является модифицированной и имеет **художественную направленность**. Она разработана с учетом приложения к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. N06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей внешкольные учреждения (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 20.06.2003 г.)

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

«Партерная гимнастика» - это синтез музыки, танца, гимнастики, акробатики, оптимизма и хорошего настроения. Она развивает силу, гибкость, делает человека стройным и подтянутым, грациозным и элегантным, улучшает координацию движений, повышает физическую работоспособность.

Организация занятий по партерной гимнастике ставит своей целью приобщить детей к хореографическому искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту. Занятия в группах способствуют общему физическому развитию и подготовке к дальнейшему обучению танца. На решении этой серьезной задачи нацелена данная программа, где учтена психология детей школьного возраста: особенности их внимания, восприятия, мышления, а также учета физиологических особенностей организма. Например, развитие и восприятие ритма и темпа в музыке у детей, связано с движением и через него он лучше и легче постигает их. Таким образом, одно искусство дополняет другое.

В основу обучения танцу у детей младшего школьного возраста необходимо внести игровое начало, которое развивает такое качество как трудолюбие, но это возможно только тогда, когда игра является наградой после неприятной и скучной работы. Следующий важный принцип работы в группах - это использование минимума танцевальных элементов при максимуме их сочетаний. В учебных группах дети должны получить подготовку для дальнейшего обучения хореографическому искусству.

Основными задачами учебных групп являются: усвоение основ правильной постановки корпуса, общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата, особенно поясницы и брюшного пресса. Необходимо научить детей ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс и позу. Работа над этим требует особого подхода, поэтому большое воздействие на развитие детского творчества оказывает работа по составлению этюдов самими детьми.

 **Цель**: создание условий для физического и эстетического развития детей через приобщение их к занятиям партерной гимнастикой.

**Задачи:**

 Обучающие:

* познакомить детей с историей возникновения и развития танца;
* обучить основам партерной гимнастики;
* обучить основным элементам музыкальной грамоты.

Развивающие:

* формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
* развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
* укреплять и развивать силу мышц, эластичность связок, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выносливость, координацию опорно-двигательного аппарата учащегося;
* развивать художественный вкус.
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
* способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
* развивать познавательные процессы (внимание, восприятие, память, воображение, мышление);

Воспитательные:

* воспитывать жизненно важные гигиенические навыки;
* формировать навыки культуры движений;
* формировать интерес к танцевальному искусству;
* воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.
* воспитывать культуру поведения и общения;
* воспитывать умение ребенка работать в коллективе.

**Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Партерная гимнастика» разработана на основе типовой программы «Партерная гимнастика» для хореографических отделений школ искусств» утвержденная Министерством Культуры РФ в 1990г.

**Возраст учащихся:** 1-2 классов

**Срок реализации программы:** 1года

**Формы и режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Кол-во учащихся** | **Продолжительность занятия** | **Периодичность в неделю** | **Кол-во часов в неделю** | **Кол-во часов в год** |
| **Учебные занятия** | **Социальная практика** | **всего** |
| 1 год | 15 чел. | 1 час | 1 раз | 1 час | 32 часа | 12 часов | 44 часа |

Основной формой проведения является групповое учебное занятие с использованием игровых технологий. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 45 минут предусмотрен 10 минутный перерыв. В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

 На занятия принимаются учащиеся со справкой от врача, которая позволяет им заниматься данным видом деятельности.

 **Прогнозируемые результаты**

**В конце 1 года обучения учащиеся должны уметь:**

 1. Уметь координировать движения, расслабить мышцы (особенно рук,

 верхнего плечевого пояса) после напряжения.

 2. При ходьбе держать корпус прямо, не опускать головы, не шаркать

 ногами, соблюдать координацию движений (рук, ног). Освоить виды

 ходьбы: обычный шаг с «подушечки», с носка, на носках, пружинный

 шаг, шаг с высоким подъемом ног.

**В конце 2 года обучения учащиеся должны уметь:**

1. При любых видах движений и остановках соблюдать правильное положение тела.
2. Уметь легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения, т.е. менять движения по фразам, частям, четко и вовремя переходить от одного движения к другому, ощущая конец части, фразы. Уметь в движениях передавать характер музыки (плавная, быстрая, задорная и т.д.).

**Способы проверки результативности программы**

По окончании каждой ступени проводится зачет, на котором учащиеся демонстрируют уровень освоения материала. Для перевода на следующую ступень, средняя оценка за зачет должна соответствовать 4 баллам.

Одной из форм подведения итогов работы по программе служат выступления на конкурсах и фестивалях, участие в концертах, отчетные концерты в конце учебного года.

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Учебные занятия** |
| 1. | Вводное занятие | 1 | - | 1 |
| 2. | Подготовительные упражнения | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Упражнения на расслабление мышц тела | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Упражнения для развития паховой выворотности | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Упражнения на развитие танцевального шага. | 1 | 3 | 4 |
| 11. | Итоговые занятия | 1 | 3 | 4 |
| **Всего учебных часов** | **11** | **21** | **32** |
| **Социальная практика** | **12** |
| **Всего часов** | **44** |

1. **Содержание программы**
2. **Вводное занятие**

***Теория:*** техника безопасности. Правила поведения в хореографическом зале во время и после занятия. Введение в предмет, план на новый учебный год.

1. **Подготовительные упражнения**

***Теория:*** Изучение техники выполнения упражнений

***Практика:***

* Наклоны, повороты и круговые движения головы.
* Работа плечевого пояса.
* Наклоны и перегибы корпуса.
* Марш на месте.
* Прыжки на месте по первой прямой позиции.
* Перестроение на круг танцевальным шагом.
* Поочерёдная ходьба на внешнем ребре стопы, на внутреннем ребре стопы, на полупальцах, на пятках.

 При плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно–связывающего аппарата стоп, для этого используются упражнения, включающие поочерёдное хождение на полупальцах и пятках, на внешнем и внутреннем ребре стоп. Кроме того, могут быть использованы все упражнения связанные с сокращением и вытягиванием стоп, а также круговыми движениями стопы.

* Подскоки.
* Боковой галоп.

Танцевальный шаг, восстановление дыхания.

1. **Упражнения на расслабление мышц тела**

***Теория:*** Изучение техники выполнения упражнений

***Практика:***

Упр. №1. Исходное положение – лёжа на спине, муз. размер 4/4:

* на *раз и, два и* при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая подъём (пальцы ног), напрячь мышцы ног, положение ног невыворотно (прямая позиция);
* на *три и, четыре и,* предельно сократить подъём (стопы) вверх чуть отделяя пятки от пола, при этом сконцентрировать внимание на мышечном ощущении, чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных.

Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ног, в том числе и пальцев ног, т.е. всей стопы;

* на следующий такт полностью расслабить весь мышечный аппарат.

Упр. №2. Исходное положение – лёжа на животе, муз. размер 4/4:

* на *раз и, два и, три и, четыре и,* при свободно лежащем корпусе, голове и руках, напрячь мышцы ног, ягодичные мышцы, положение ног невыворотно (прямая позиция);
* на следующие *раз и, два и, три и, четыре и,* предельно сократить подъём (стопы) и развернуть стопы в выворотное положение (первую, выворотную позицию);
* на следующие два такта полностью расслабить весь мышечный аппарат.
1. **Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава**

***Теория:*** Изучение техники выполнения упражнений

***Практика:***

Упр. №1. Исходное положение – стоя на коленях, правая рука вперёд, левая за головой, муз. размер 2/4:

* на один такт *(раз и, два и)* отклонить таз вправо;
* на следующий один такт вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону.

Упр. №2. Исходное положение – стоя на коленях, ноги врозь, взяться руками за пятки изнутри, муз. размер 2/4:

* на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* подать таз вперёд, развернуть плечи вправо, прогнуться назад;
* на следующие два такта вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону.

Упр. №3. Исходное положение – исходное положение, сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги развести врозь, стопы на полу, муз. размер 2/4:

* на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* поднять таз;

на следующие два такта вернуться в исходное положение.

1. **Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов**

***Теория:*** Изучение техники выполнения упражнений

***Практика:***

Упр. №1. Исходное положение – стоя на коленях, муз. размер 2/4:

* на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* запрокинуть голову, выполнить наклон назад, вытянутыми руками достать до пальцев ног;
* на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* медленно руками передвигаясь по ногам «дойти» до колен, до бёдер, при этом бёдра должны быть максимально выдвинуты вперёд, затем до талии;
* на два такта вернуться в исходное положение;
* ещё два такта - пауза, расслабить мышцы.

Упр. №2. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, муз. размер 2/4:

* на один такт *(раз и, два и)* выполнить наклон вперёд (сложиться пополам), достать руками кончики пальцев ног, следить за тем, чтобы спина была предельно прямой, а колени не сгибались;
* на следующий один такт вернуться в исходное положение.
1. **Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса**

***Теория:*** Изучение техники выполнения упражнений

***Практика:***

Упр. №1. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги развести в разные стороны (как можно шире), руки раскрыты в стороны, муз. размер 2/4:

* на один такт *(раз и, два и)* выполнить наклон вниз правым плечом к левой ноге (противоход), стараясь достать рукой стопу левой ноги, следить за тем, чтобы колени не сгибались, а спина не сутулилась, зафиксировать положение;
* на следующий один такт вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону.

Упр. №2. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги развести в разные стороны (как можно шире), руки раскрыты в стороны, муз. размер 2/4:

* на один такт *(раз и, два и)* выполнить наклон вниз, стараясь грудью и животом достать до пола, руки вытянуты вперёд, зафиксировать это положение;
* на следующий один такт вернуться в исходную позицию.
* Это упражнение также способствует выработке амплитуде балетного (танцевального) шага

Упр. №3. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, муз. размер 2/4:

* на один такт *(раз и, два и)* одновременно поднять корпус и вытянутые ноги, образовать угол, руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны;
* на один такт *(раз и, два и)*  зафиксировать положение;
* ещё на следующий такт *(раз и, два и)* прийти в исходное положение;
* на следующий такт *(раз и, два и)* - пауза, расслабить мышцы.

Упр. №4. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:

* на один такт *(раз и, два и)* быстро наклонить корпус вниз (сложиться пополам), взяться руками за стопы, прижаться грудью к ногам, следить за тем, чтобы спина была прямая;
* на один такт *(раз и, два и)*  зафиксировать положение;
* ещё на следующий такт *(раз и, два и)* медленно поднять корпус, вернуться в исходное положение.
* на следующий такт *(раз и, два и)* -
* пауза, расслабить мышцы.

Упр. №5. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:

* на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* медленно поднять предельно вытянутые (напряженные) ноги;
* на следующие два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)*
* опустить вниз.
1. **Упражнения на улучшение гибкости позвоночника**

***Теория:*** Изучение техники выполнения упражнений

***Практика:***

Упр. №1. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, немного разведены в стороны, муз. размер 2/4:

* на один такт *(раз и, два и)* не отрывая спины от пола, развернуть ноги вправо (положить ноги на бок);
* ещё на следующий такт *(раз и, два и)* вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону.

Упр. №2. «Кошечка»: исходное положение – стоя на коленях, упор на руки, муз. размер 4/4:

* на счёт *раз и, два и* наклонить голову вниз, предельно выгнуть спину наверх, голени ног и подъёмы плотно прижаты к полу;
* на счёт *три и, четыре и* высоко поднять голову и предельно прогнуть спину вниз. Движение повторяется несколько раз.

Упр. №3. **«Кошечка виляет хвостиком»:** исходное положение – стоя на коленях, упор на руки, поднять голени ног на 45̊ от пола, подъёмы вытянуты, муз. размер 2/4:

* на счёт *раз и,* повернуть голову и голени ног направо, при этом колени должны оставаться неподвижными;
* на счёт *два и,* вернуться в исходное положение.
* Упр. №4. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:
* -на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* опираясь на локти, не отрывая голову, ноги и таз от пола, прогнуться;
* на следующие два такта вернуться в исходное положение. Движение повторяется несколько раз.
1. **Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц**

***Теория:*** Изучение техники выполнения упражнений

***Практика:***

Упр. №1. **Большие броски,** поочерёдно с каждойноги: исходное положение – лечь на спину, ноги вытянутые в выворотном положении, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, муз. размер 2/4:

* на счёт *раз и* резко выполнить бросок правой ногой наверх (на 90˚ и выше), предельно дотянув подъём и колено, левая нога сохраняет вытянутое положение на полу;
* на счёт *два и* спокойно опустить вытянутую правую ногу в исходное положение сохраняя выворотную позицию ног. При выполнении бросков в сторону техника исполнения такая же.
* Упр. №2. ***«Наклоны корпуса»:*** исходное положение – сесть на пол, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:
* на счёт *раз и, два и, три и,* выполнить наклон вперёд, стараясь грудью коснуться ног, руки вперёд, подъёмы дотянуть, ноги в коленях не сгибать;
* на счёт *четыре и* вернуться в исходное положение.
* Упр. №3. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, муз. размер 2/4:
* на счёт *раз и* опустить правое колено на пол вовнутрь;
* на счёт *два и* вернуться в исходное положение. Повторить это же движение с другой ноги. Затем, выполнить это упражнение одновременно с двух ног

Упр. №4. Исходное положение – сидя на ногах (на коленях и пятках, ноги вместе, стопы в прямом положении), руки на талии, муз. размер 4/4:

* на счёт *раз и, два и, три и* выпрямиться и прогнуться
* назад, стараясь, подать бёдра как можно больше вперёд;
* на счёт *четыре и* вернуться в исходное положение.

Упр. №5. Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуты, руки вдоль корпуса ладонями вниз, из-за такта вытянутые ноги поднять наверх, муз. размер 2/4:

* на счёт *раз и, два и* вытянутые ноги легко раскрыть в стороны «циркулем», пальцы ног вытянуты, колени слегка присогнуты;
* на счёт *три и, четыре и* вернуться в исходное положение.
1. **Упражнения для развития паховой выворотности**

***Теория:*** Изучение техники выполнения упражнений

***Практика:***

Упр. №1. **«Бабочка»:** исходное положение – сидя на полу, ноги согнутые в коленях раскрыты в разные стороны, стопы соединены, руки на поясе, муз. размер 4/4:

* на счёт *раз и* руки поднимаются наверх;
* на счёт *два и* корпус вместе с руками положить на стопы, при этом сохраняя предельно выворотное положение ног;
* на счёт *три и, четыре и* лежим;
* на следующие *раз и, два и* сохраняем предыдущее положение корпуса;
* на счёт *три и, четыре и* вернуться в исходное положение.

Упр. №2. Упр. Упр. №2 **«Лягушка»:** исходное положение – лечь на живот, руки положить под подбородок, ноги и стопы натянуты, муз. размер 4/4:

* на счёт *раз и, два и* правая нога, сгибаясь в колене, подтягивается к корпусу в выворотном положении;
* на счёт *три и, четыре и,* то же самое выполняет левая нога;
* на следующие два такта лежим, сохраняя выворотное
* положение ног, корпус плотно прижат к полу, «пах» предельно раскрыт;
* на счёт *раз и, два и*  третьего такта выпрямляется правая нога в исходное положение;
* на счёт *три и, четыре и,* выпрямляется левая нога в исходное положение.
1. **Упражнения на развитие танцевального шага**

***Теория:*** Изучение техники выполнения упражнений

***Практика:* «Шпагат»** поперечный: исходное положение – I позиция ног, муз. размер 4/4: постепенно, сохраняя I позицию ноги «разъезжаются» в разные стороны по полу, руки опускаются на пол, тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги. Садясь на «шпагат», ноги должны быть прямые, в выворотном положении, стопы вытянуты. Ноги и таз находятся на одной линии. Сохраняя прямое положение корпуса.

1. **Итоговые занятия**

***Теория:*** объяснение требований при выполнении контрольных нормативов (тестирования), объяснение структуры организации проведения зачётных мероприятий.

***Практика:*** проведение итоговой и промежуточной аттестация (контрольное тестирование), открытых и итоговых занятий.

**Социальная практика**

1. Психологическая и тактическая подготовка учащихся к конкурсам, фестивалям и концертам.
2. Участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.
3. Посещение и участие в открытых мероприятиях ГБОУ ЗДТДиМ, округа и города.
4. Организация хореографических праздников для учащихся коллектива.
5. Посещение балетных классических постановок с последующим анализом.

# 4. Методическое обеспечение

Комплекс партерной гимнастики условно делится на три части: подготовительную, в которую включаются разогревающие упражнения, основную – куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, бег, прыжки, и заключительную, направленную на восстановление. Эти части комплекса различны по длительности и составляют приблизительно 20, 70 и 10% соответственно.

Каждое занятие включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой. Главными принципами в обучении гимнастическим движениям является последовательность и систематичность; от простого - к сложному.

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 педагог учитывает возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствуется 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 c 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;

 Основным содержанием партерной гимнастики является сочетание общеразвивающих упражнений, бега и прыжков, танцевальных элементов, гармонично организованных эмоционально-ритмической музыкой и выполняемых поточным способом. Упражнения выполняются непрерывно в течение длительного времени с различным темпом и ритмом.

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

Музыка на занятиях по учебному предмету «Партерная гимнастика» должна соответствовать заданию учителя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой занятия, помогать справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений.

Музыка – является неотъемлемой частью занятия. Она не только создает радостное настроение и активизирует движения. Доказано, что музыка способна оказывать положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему. Темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений партерной гимнастики. Наиболее подходящий темп музыки для подготовительной части комплекса – 100-120 ритмических акцентов в минуту, для упражнений стоя основной части комплекса – 120-130 ритмических акцентов, бег и прыжки удобнее всего выполнять под музыку с темпом 150-170 ритмических акцентов, упражнения сидя и лежа – 100-120 ритмических акцентов, а заключительная часть – 90 ритмических акцентов в минуту и менее.

* 1. **Список литературы**
1. Барышникова Т. К., Азбука хореографии; С. - П. «Респекс» «Люкси»
1996г.
2. Карпенко Л.А. "Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой", Ленинград, ГДОИФК, 1989г.
3. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1, 2. – М.: Музыка, 1978.
4. Пуртова Т. В., Беликова А. П., Кветная О. В. Учите детей танцевать,
«Владос», - М. 2004г.
5. Федотова С. Г., Примерная программа для детских хореографических
школ и хореографических отделений детских школ искусств, - М.
2003г.
6. Франио Г. Методическое пособие по ритмике: 2кл. – М.: Музыка, 1996.
7. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1990.
8. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике: 1 кл. – М.: Музыка, 1995.
9. Хрипкова Л.Г. "Возрастная физиология", Москва, Просвещение, 1988г.
10. Щербакова И.А. "Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалификационных гимнасток", Киев, КТИФК, 1988г. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. "Обучение детей художественной гимнастике", Москва, ФиС, 1985г.
11. Яновская В. Ритмика. – М.: Музыка, 1979.

# Приложение № 1

# Правила поведения воспитанника

**1. Общие правила поведения**

1.1.  Обучающийся приходит за 10-15 минут до начала занятий, верхнюю одежду и уличную обувь сдает в гардероб.

1.2.  Обучающийся присутствует на занятиях в соответствующей форме и обуви для занятий (гимнастический купальник, балетные туфли).

1.3.  С собой обучающийся должен иметь гимнастический коврик, дневник-тетрадь.

1.4.  Нельзя приносить, показывать, использовать ору­жие, колющие и режущие предметы, взрывчатые, взрыво- и огнеопасные вещества, спиртные напитки, табачные изделия, спички, зажигалки, наркотики и другие одурманивающие средства, ток­сичные вещества и яды.

1.5.  Телефоны мобильной связи во время занятия должны быть отключены.

1.6.   Нельзя приносить и распространять печатную про­дукцию, не имеющую отношения к образовательному процессу.

1.7.  Обучающийся по разрешению педагога входят в кабинет, спокойно занимают свое рабочее место, готовят все необходимые принадлежности. По расписанию начинается занятие.

1.10.  Нельзя опаздывать на занятия, покидать и пропускать занятия без уважительной причины. Опоздавший присутствует на занятии только с разрешения педагога.

1.11. В случае пропуска занятий обучающийся предоставляет классному педагогу медицинскую справку или заявление от родителей с указанием причины отсутствия.

1.12. В период отсутствия ребёнка на занятиях ответствен­ность за прохождение программы ложится на обучающегося и его родителей.

1.13. Обучающиеся проявляют уважение ко всем стар­шим, заботятся о младших. Ко всем взрослым обучающиеся школы обращаются на «Вы», по имени, отчеству. Педагоги и сотрудники могут также обращаться к обучающимся на «Вы».

1.14.  Обучающиеся берегут имущество учреждения, свое, а также всех лиц, находящихся в здании и на территории.

1.15. Личное имущество является неприкосновенным, но предъ­является учеником к досмотру по требованию уполномоченных лиц в присутствии родителей или педагогов.

1.20. Воспитанники в любом месте ведут себя достойно и поступают так, чтобы не уронить свою честь, авторитет родителей и учреждения.

**2. Правила поведения на занятиях**

2.1.Во время занятия обучающиеся должны внимательно слушать педагога, выполнять его требования, не противоречащие законам России и правилам учреждения.

2.2.   Во время занятий нельзя отвлекаться самому и отвле­кать других разговорами, играми, перепиской и другими не относящимися к занятию делами.

2.3.   Если во время занятий обучающемуся необходимо выйти из кабинета по уважительной причине, то он должен попросить разрешение педагога. Педагог обязан удовлетворить такую просьбу обучающегося.

2.4.   На занятии ученик может обратиться к педагогу, задать вопрос или ответить, только получив разрешение педагога.

**3. Правила поведения во время перерывов, до и после занятий**

3.1.   Во время перерывов, до и после занятий обучающийся не дол­жен находиться в учебных кабинетах без педагога.

3.2.   Обучающимся нельзя:

* курить;
* покидать школу до окончания занятий по расписанию;
* бегать по лестницам и коридорам;
* сидеть на подоконниках;
* открывать окна и стоять у открытых окон;
* вставать и садиться на перила лестничных ограждений;
* перемещаться по лестничным ограждениям;
* лазать по чердачным и пожарным лестницам;
* открывать двери пожарных и электрощитов;
* касаться электропроводов и ламп;
* нарушать целостность и нормальную работу дверных замков;
* кричать, шуметь, употреблять непристойные выражения и жесты;
* толкать друг друга, применять физическую силу, бросать раз­личные предметы;
* играть в игры, опасные для жизни и здоровья;
* мешать другим отдыхать.

**4. Правила поведения в туалетах**

4.1. Обучающиеся соблюдают требования гигиены и санитарии: аккуратно используют унитазы по назначению, пользуются туа­летной бумагой, сливают воду, моют руки с мылом.

4.2. В туалете запрещается:

* бегать, прыгать, вставать на унитазы ногами;
* портить помещение и санитарное оборудование;
* использовать санитарное оборудование и предметы гигиены не по назначению;
* собираться с другими обучающимися для общения и бесед.

**5. Правила поведения в гардеробе**

5.1.    Обучающиеся сдают верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб. Верхняя одежда должна иметь крепкую петельку-вешалку. Обувь помещается в специальный мешок, пакет.

5.2.    Обучающийся здоровается с гардеробщиком, сдает одежду
и получает номерок. Номерок хранит в специально отведенном в сумке месте. В случае потери родители учащегося  номерок восстанавливают.

5.3. По окончании занятий обучающийся дает номерок гардеробщику и получает одежду.

В случае утраты номерка или одежды обучающийся обращается к дежурному заместителю директора.

5.4.    В гардеробе по очереди обслуживается только один человек, размещение одежды нескольких человек на один номер запрещается. Выдача одежды в одни руки по нескольким номеркам не производится.

5.5.    В гардеробе нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить, т.к. гардероб является зоной повышенной опасности.

5.6.  Одежду сдают и получают в порядке общей очереди, кото­рую нельзя нарушать.

Педагог контролирует соблюдение обучающимися данных правил.

**6.     Правила поведения в раздевалках хореографии**

6.1. Обучающиеся находятся в раздевалках только до и после занятия по разрешению педагога и под его контролем.

6.2.   Нахождение в раздевалках во время занятий запрещено.

6.3.   В раздевалках нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить, т.к. они являются зоной повышенной опасности.

6.4.   Во время занятия педагог закрывает раздевалки на ключ.

6.4.    По окончании занятия обучающиеся быстро переодеваются и покидают раздевалки. Использовать помещения раздевалок не по назначению запрещается.

6.5.    В случае пропажи или порчи вещей обучающийся немед­ленно сообщает об этом педагогу или дежур­ному заместителю директора.

6.6.    На занятия обучающиеся допуска­ются только в специальной форме и обуви.

**7. Заключительные положения**

7.1.   Обучающийся, находясь в любом месте, не имеет права создавать ситуации, угрожающие жизни, здоровью и благо­получию окружающих и его самого.

7.2.   Обучающийся соблюдает данные правила в учебное время, а также при проведении любых мероприятий во внеурочное время, в том числе и за пределами учреждения.

7.3.   Данные правила доводятся до сведения обучающихся в начале каждой учебной четверти.

7.4.   Педагог делает в журнале соответствующую запись об изучении правил поведения  с обучающимися.

# Приложение № 2

|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка** |
| **учета результатов обучения ребенка** |
| **по образовательной программе дополнительного образования детей** |
| Фамилия, имя ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Предмет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Название образовательной программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Дата начала наблюдения 1 сентября 20\_\_\_\_\_ год |
| **Сроки диагностики Показатели** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_год обучения** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_год обучения** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_год обучения** |
| **Конец I** | **Конец**  | **Конец I полугодия** | **Конец**  | **Конец I полугодия** | **Конец**  |
| **полугодия** | **уч. года** | **уч. года** | **уч. года** |
| 1**. Теоретическая подготовка ребенка** |   |   |   |   |   |   |
| * 1. Теоретические знания:
 |
| * 1. Владение специальной терминологией
 |   |   |   |   |   |   |
| 2**. Практическая подготовка ребенка** |   |   |   |   |   |   |
| 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные образовательной программой: |
| 2.2.       Владение специальным оборудованием и оснащением |   |   |   |   |   |   |
| 2.3.       Творческие навыки |   |   |   |   |   |   |
| 1. **Общеучебные умения и навыки ребенка**
 |   |   |   |   |   |   |
| 3.1 Учебно-коммуникативные умения: |   |   |   |   |   |   |
| а) слушать и слышать педагога |   |   |   |   |   |   |
| б) выступать перед аудиторией |   |   |   |   |   |   |
| в) вести полемику, участвовать в дискуссии |   |   |   |   |   |   |
| 3.2 Учебно-организационные умения и навыки: |   |   |   |   |   |   |
| а) организовать свое рабочее (учебное) место |
| б)соблюдать в процессе деятельности правила безопасности |   |   |   |   |   |   |
| в) аккуратно выполнять работу |   |   |   |   |   |   |
| 4. **Предметные достижения учащегося** |   |   |   |   |   |   |
| 4.1. На уровне детского объединения ( студии) |   |   |   |   |   |   |
| 4.2. На уровне ДТДиМ (учрежденческий) |   |   |   |   |   |   |
| 4.3. На уровне округа (окружной) |   |   |   |   |   |   |
| 4.4. На городском уровне ( Московский) |   |   |   |   |   |   |
| 4.5.На региональном уровне (Российский) |   |   |   |   |   |   |
| 4.6.На международном уровне |   |   |   |   |   |   |
| **Итого средний балл** |  |  |  |  |  |  |
| **Уровни проявления (низкий, средний, высокий)** |  |  |  |  |  |  |
| **0 баллов** – не проявляется, **1 балл** – слабо проявляется, **2 балла** – проявляется на среднем уровне |  |
| **3 балла** - высокий уровень проявления |  |  |  |  |  |  |
| **Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Карточка позволяет ввести **поэтапную систему контроля** за обучением детей и **отслеживать динамику образовательных результатов ребенка по отношению к нему самому,** начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания — сравнение ребенка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем — важнейшее отличие дополнительного образования, стимулирующее и развивающее мотивацию обучения каждого ребенка. |
| Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка, — это поддержит его стремление к новым успехам. |
| Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реаль­ную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующую коррекцию в процесс его последующего обучения |
| Система оценок: |  |  |  |  |  |  |
| **0 баллов** – не проявляется, |  |  |  |  |  |  |
| **1 балл** – слабо проявляется |  |  |  |  |  |  |
| **2 балла** – проявляется на среднем уровне |  |  |  |  |  |  |
| **3 балла** - высокий уровень проявления |  |  |  |  |  |  |
| высчитывается среднеарифметический балл: арифметическая сумма заполненых строк делится на их количество |
| Далее: |  |  |  |  |  |  |
| •            0-1 балла низкий уровень |  |  |  |  |  |  |
| •            2 балла – средний уровень |  |  |  |  |  |  |
| •            3 балла - высокий уровень |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |