

**бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 3» города Омска**

**Принято
На заседании педагогического совета
БОУ ДО "ДШИ №3 г. Омска"
Протокол № 4 от 30.08.2024 г.**

**Утверждаю
Директор БОУ ДО
"ДШИ №3" г. Омска
С.Н.Маспанов С.Н.Маспанов:
02.09.2024 г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Партерная гимнастика»**

ОМСК

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета , его место и роль в образовательном процессе ;*
- *Срок реализации учебного предмета ;*
- *Объем учебного времени , предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета ;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий ;*
- *Цель и задачи учебного предмета ;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*

II. Содержание учебного предмета

- *Распределение учебного материала по годам обучения;*
- *Формы работы на уроках;*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация : цели, виды, форма, содержание;*
- *Контрольные требования на разных этапах обучения;*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам по основным формам работы;*
- *Рекомендации по организации самостоятельной работы*

VI. Материально-техническое обеспечение учебного предмета

VII. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Партерная гимнастика» разработана на основе педагогического опыта работы с дошкольниками для успешного освоения в процессе дальнейшего обучения по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Средствами танца достигается техническое совершенство, тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Для исполнения хореографических композиций очень важны физические данные: стопа, гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжок. Все эти качества можно развить средствами партерной гимнастики.

Предлагаемые упражнения данной программы способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бедер, релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографических способностей.

Дети располагаются на расстоянии вытянутых рук и ног. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине, животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами и стоя на коленях.

Упражнения разработаны и изменены с учетом технических и физических возможностей и способностей учащихся.

2. Срок реализации учебного предмета «Партерная гимнастика».

Срок освоения программы «Партерная гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение на «отделение раннего эстетического развития» в возрасте 4 лет – 3 года, в возрасте 5 лет - 2 года, в возрасте 6 лет - 1 год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом

образовательного учреждения на реализацию предмета «Партерная гимнастика»:

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Количество часов в неделю	1	1	1
Максимальная нагрузка по годам на аудиторные занятия	33	33	33
Консультации, количество часов в год	1	1	1

Количество часов (общее на 3 года) на аудиторные занятия			102
--	--	--	-----

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Групповая (от 11 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 4 года – 20 минут, 5-6 лет - 30 минут .

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель:

- создание условий для развития природных физических способностей учащихся

Задачи:

- развитие мышечно-связочного аппарата и природных хореографических способностей (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- корректировка недостатков строения тела;
- приобщение к здоровому образу жизни ;
- формирование правильной осанки ;
- научить управлять своим телом;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности; овладение простейшими навыками и приемами для занятия хореографией.

Обоснование структуры учебного предмета «Партерная гимнастика»

Обоснованием структуры программы является педагогический опыт, который отражает все аспекты работы с учеником .

Программа содержит следующие разделы :

- сведения о затратах учебного времени , предусмотренного на освоение учебного предмета ;
- распределение учебного материала по годам обучения ;
- описание дидактических единиц учебного предмета ;
- требования к уровню подготовки обучающихся ;
- формы и методы контроля ;
- методическое обеспечение учебного процесса .

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

II. Содержание учебного предмета

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени. Учебный материал распределяется по годам обучения. Каждый год имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащегося.

Первый раздел «Основы музыкальной грамоты»

Важным является наличие музыкального сопровождения для исполнения всех элементов. Это создает особую атмосферу, воспитывает музыкальность и выразительность у детей во время исполнения.

Учащиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «музыкальная фраза». Овладевают навыками различения понятий «вступление», «основная часть» и «конец» музыкального произведения.

Второй раздел «Упражнения для правильной постановки корпуса»

Правильная осанка – это не только красота, но и общее физическое здоровье. Она снижает нагрузку на суставы, мышцы и позвоночник и предохраняет от травм. Упражнения для правильной постановки корпуса участвуют в формировании навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета, расслабления и напряжения, разогрева мышц позвоночника.

Третий раздел «Упражнения для правильной постановки ног, стопы»

Упражнения позволяют приобрести навыки вытянутого носка, способствуют развитию выворотности, подвижности голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы.

Четвертый раздел «Элементы на гибкость»

Упражнения для позвоночника, наклоны направлены на укрепление мышц брюшного пресса, развития гибкости плечевого и поясного суставов, на расслабление и напряжение, разогрева мышц позвоночника.

Пятый раздел «Упражнения на развитие мышц живота»

Упражнения на развитие мышц живота направлены на укрепление мышц брюшного пресса и спины, развития выносливости.

Шестой раздел «Упражнения на развитие мышц спины»

Упражнения позволяют укрепить мышечный корсет спины, что способствует правильному формированию осанки и ее коррекции. Развивает силу и выносливость.

Седьмой раздел «Упражнения для развития подвижности суставов и мышц ног»

Упражнения направлены на улучшения гибкости коленных суставов, укрепление мышц ног. Развивает силу и выносливость, улучшает координацию движений.

Восьмой раздел «Упражнения маховые»

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Укрепление мышц брюшного пресса.

Девятый раздел «Упражнения для развития выворотности»

Упражнения направлены на выворотность тазобедренных суставов, развитие внутренних мышц бедра, голени, увеличение пластичности связочного аппарата и подвижности всех суставов тела.

Десятый раздел «Акробатические упражнения»

Упражнения способствуют развитию силы, ловкости, выносливости. Улучшению гибкости позвоночника, координацию движений.

3. Программа и требования по годам обучения

Срок обучения 3 года

1 год обучения

I. Основы музыкальной грамоты

- Характер музыки : - грустный , печальный и т.д. - веселый , задорный и т.д.
- Динамические оттенки : - громко ; - тихо
- Музыкальный размер $2/4$; $4/4$; $3/4$
- Музыкальный темп : быстрый; медленный; умеренный;
- Понятие « сильная доля »

II. Упражнения для правильной постановки корпуса

- «Гнездо» - исх. пол.: сидя, колени согнуты и прижаты в обхвате руками, голова опущена вниз. Подтягиваем мышцы живота и спины, вытягиваем шею вверх, голова поднята. Держим положение «6» счетов, на «7,8» расслабляемся и опускаем голову к коленям (прячемся в гнездышко).

- исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки опущены. Подтягиваем мышцы живота и спины, руки поднимаются через стороны вверх. Фиксируем положение «6» счетов, на «7,8» расслабляемся, руки опускаем через стороны вниз.

III Упражнения для правильной постановки ног, стопы

- исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки на поясе. Вытягивание и сокращение стоп по VI позиции, одновременно и поочередно.

- исх. пол.: сидя, круговые вращения голеностопом. (чертим кружочки)

IV. Элементы на гибкость, наклоны корпуса

- исх. пол.: сидя, ноги широко открыты в стороны, руки в стороны. 3 наклона корпуса вперед к правой ноге , руки опускаются на ногу ; на 4-тый – корпус и руки в исх. пол. Тоже самое к левой ноге.

- исх. пол. тоже самое. Наклон вперед вместе с руками, тянемся за пальцами рук вперед. Фиксируем положение «8» счетов.

- «Восток» исх. пол.: сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу, стопы вместе, ладони на коленях. Подтягиваем мышцы спины и живота вверх, одновременно ладонями прижимаем колени к полу. Далее наклоняем корпус вперед, фиксируем «4»счета. Выпрямляем корпус в исх. пол.
- руки подняты в стороны, согнуты в локтях и кистях. Повороты корпуса с руками в правую и левую сторону поочередно с остановкой корпуса анфас.
- «Кошечка» исх. пол.: стоя на коленях опираемся на руки. Выгибание и прогибание в спине, «виляем хвостиком».

V. Упражнения на развитие мышц живота

- исх. пол.: лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги вытянуты вперед. Подъем вытянутых ног на 90 градусов поочередно и одновременно 4-8 раз.
- «Скрутка» исх. пол.: лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы прижаты к полу. Опускаем ноги на право, колени касаются пола, корпус «закручивается» на право, спина прижата к полу. Приводим ноги в исх. пол. То же самое в левую сторону.
- «Скрутка» исх. пол. и упражнение выполняем так же, но согнутые в коленях ноги приподняты и прижаты к животу.
- исх. пол.: лежа на спине, руки под голову, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Приподнимаем корпус вперед, лопатки отрываем от пола. Далее в исх. пол.
- Опираясь на стопы приподнимаем корпус животом вверх, лопатки не отрываем от пола. Далее в исх. пол.

VI. Упражнения на развитие мышц спины

- «Лодочка» исх. пол.: лежа на животе, ноги вытянуты и прижаты друг к другу. Руки вытянуты вперед. Подъем корпуса вверх (руки и грудь), фиксируем «2»счета и опускаем. Далее подъем ног вверх, фиксируем «2»счета и опускаем.
- Поднимаем руки, грудь и ноги вверх, фиксируем на «2»счета и опускаем. Далее поднимаем руки, грудь и ноги вверх и покачиваем корпус вперед и назад (лодка на волнах) «6»счетов, на «7.8» - опускаем в исх. пол.
- «Колечко» подтягиваем руки к корпусу сгибая в локтях, вытягиваемся на руках вверх. Ноги сгибаем в коленях, прогибаем спину и тянем голову к стопе.

VII. Упражнения для развития подвижности суставов и мышц ног

- «Умка» исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки опираются на пол рядом с корпусом. Поочередно сгибаем ноги в коленях, ставим носком в пол рядом с коленом другой ноги.
- исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, наклон корпуса вперед с руками животом к ногам.

- «Велосипед» исх. пол.: лежа на спине, руки под голову, ноги согнуты в коленях. Делаем сгибающие и разгибающие движения ногами (крутим педали)

VIII. Маховые упражнения

- «Ракета» исх. пол. лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги вытянуты вперед. Поочередно броски вытянутой ногой вверх, стопа натянута.

- поочередно броски согнутой в колене ногой к груди.

IX. Упражнения для развития выворотности

- полу шпагат: исх. пол. стоя на двух коленях. Одну ногу вытягиваем назад, садимся на пятку другой ноги. Спина прямая, руки подняты в стороны.

- шпагат: исх. пол. стоя. Медленно садимся вниз разводя ноги в стороны (разъезжаемся)

X. Акробатические упражнения

- «Березка» исх. пол.: лежа на спине, ноги вытянуты вперед. Поднимаем ноги, тазобедренную часть наверх поддерживая руками поясницу. Лопатки прижаты к полу. Далее возвращаемся в исх. пол.

- «Ласточка» исх. пол.: стоя. Поднимаем одну прямую ногу назад на 90 градусов, руки отводим в стороны. Спину держим прямо, опорная нога не сгибается.

Контрольные уроки

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 1 года обучения :
Ученики должны иметь следующие знания , умения , навыки :

- знать названия всех изученных видов движений и правила их исполнения;
- уметь исполнять предусмотренные программой движения партерной гимнастики;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой ;
- уметь координировать движения - рук , ног и головы;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;

К концу первого года обучения у детей улучшается осанка, начинает развиваться координация, улучшаются природные хореографические данные.

2 год обучения

I. Основы музыкальной грамоты

- Характер музыки: торжественный, величественный и т.д.; игривый, шуточный и т. д ; задумчивый , сдержанный и т.д.

- Музыкальный размер 2/4. 4/4 , 3\4
- Жанры в музыке: песня; танец; марш
- Понятие «сильная доля»
- Знакомство с куплетной формой
- Понятие «музыкальная фраза»

- Музыкальный темп: умеренный
- Музыкальные штрихи легато ; стаккато

II. Упражнения для правильной постановки корпуса

- «Гнездо» - исх. пол.: сидя, колени согнуты и прижаты в обхвате руками, голова опущена вниз. Подтягиваем мышцы живота и спины, вытягиваем шею вверх, голова поднята. Держим положение «6» счетов, на «7,8» расслабляемся и опускаем голову к коленям (прячемся в гнездышко).

- исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки опущены. Подтягиваем мышцы живота и спины, руки поднимаются через стороны вверх. Фиксируем положение «6» счетов, на «7,8» расслабляемся, руки опускаем через стороны вниз.

III Упражнения для правильной постановки ног, стопы

- исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки на поясе. Вытягивание и сокращение стоп по VI позиции, одновременно и поочередно.

- исх. пол.: сидя, круговые вращения голеностопом. (чертим кружочки)

IV. Элементы на гибкость, наклоны корпуса

- исх. пол.: сидя, ноги широко открыты в стороны, руки в стороны. 3 наклона корпуса вперед к правой ноге , руки опускаются на ногу ; на 4-тый – корпус и руки в исх. пол. Тоже самое к левой ноге.

- исх. пол. тоже самое. Наклон вперед вместе с руками, тянемся за пальцами рук вперед. Фиксируем положение «8» счетов.

- «Восток» исх. пол.: сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу, стопы вместе, ладони на коленях. Подтягиваем мышцы спины и живота вверх, одновременно ладонями прижимаем колени к полу. Далее наклоняем корпус вперед, фиксируем «4»счета. Выпрямляем корпус в исх. пол.

- руки подняты в стороны, согнуты в локтях и кистях. Повороты корпуса с руками в правую и левую сторону поочередно с остановкой корпуса анфас.

- «Кошечка» исх. пол.: стоя на коленях опираемся на руки. Выгибание и прогибание в спине, «виляем хвостиком».

V. Упражнения на развитие мышц живота

- исх. пол.: лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги вытянуты вперед. Подъем вытянутых ног на 90 градусов поочередно и одновременно 4-8 раз.

- «Скрутка» исх. пол.: лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы прижаты к полу. Опускаем ноги на право, колени касаются пола, корпус «закручивается» на право, спина прижата к полу. Приводим ноги в исх. пол. Тоже самое в левую сторону.

- «Скрутка» исх. пол. и упражнение исполняем так же, но согнутые в коленях ноги приподняты и прижаты к животу.

- исх. пол.: лежа на спине, руки под голову, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Приподнимаем корпус вперед, лопатки отрываем от пола. Далее в исх. пол.

- Опираясь на стопы приподнимаем корпус животом вверх, лопатки не отрываем от пола. Далее в исх. пол.

VI. Упражнения на развитие мышц спины

- «Лодочка» исх. пол.: лежа на животе, ноги вытянуты и прижаты друг к другу. Руки вытянуты вперед. Подъем корпуса вверх (руки и грудь), фиксируем «2» счета и опускаем. Далее подъем ног вверх, фиксируем «2» счета и опускаем.

- Поднимаем руки, грудь и ноги вверх, фиксируем на «2» счета и опускаем. Далее поднимаем руки, грудь и ноги вверх и покачиваем корпус вперед и назад (лодка на волнах) «6» счетов, на «7.8» - опускаем в исх. пол.

- «Колечко» подтягиваем руки к корпусу сгибая в локтях, вытягиваемся на руках наверх. Ноги сгибаем в коленях, прогибаем спину и тянем голову к стопе.

VII. Упражнения для развития подвижности суставов и мышц ног

- «Умка» исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки опираются на пол рядом с корпусом. Поочередно сгибаем ноги в коленях, ставим носком в пол рядом с коленом другой ноги.

- исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, наклон корпуса вперед с руками животом к ногам.

- «Велосипед» исх. пол.: лежа на спине, руки под голову, ноги согнуты в коленях. Делаем сгибающие и разгибающие движения ногами (крутим педали)

VIII. Маховые упражнения

- «Ракета» исх. пол. лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги вытянуты вперед. Поочередно броски вытянутой ногой вверх, стопа натянута.

- поочередно броски согнутой в колене ногой к груди.

IX. Упражнения для развития выворотности

- полу шпагат: исх. пол. стоя на двух коленях. Одну ногу вытягиваем назад, садимся на пятку другой ноги. Спина прямая, руки подняты в стороны.

- шпагат: исх. пол. стоя. Медленно садимся вниз разводя ноги в стороны (разъезжаемся)

X. Акробатические упражнения

- «Березка» исх. пол.: лежа на спине, ноги вытянуты вперед. Поднимаем ноги, тазобедренную часть наверх поддерживая руками поясницу. Лопатки прижаты к полу. Далее возвращаемся в исх. пол.

- «Ласточка» исх. пол.: стоя. Поднимаем одну прямую ногу назад на 90 градусов, руки отводим в стороны. Спину держим прямо, опорная нога не сгибается.

Контрольные уроки

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 2 года обучения. Учащиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- знать названия всех изученных видов движений и правила их исполнения пройденных в течении двух лет обучения;
- уметь выполнять предусмотренные программой движения партерной гимнастики с большей амплитудой;
- уметь замечать свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах, согласно выполнению движения или комбинации.

К концу второго года обучения у детей улучшается координация, развивается музыкальность, наблюдается динамика развития природных хореографических способностей. Появляется творческая активность, приобретаются навыки здорового образа жизни.

3 год обучения

I. Основы музыкальной грамоты

Характер музыки: торжественный, величественный и т. д.; игривый, шуточный и т.д. ; задумчивый , сдержанный и т.д.

- Музыкальный размер 2/4. 4/4 , 3\4
- Жанры в музыке: песня; танец; марш
- Понятие «сильная доля»
- Знакомство с куплетной формой
- Понятие «музыкальная фраза»
- Музыкальный темп: умеренный
- Музыкальные штрихи: легато; стаккато

II. Упражнения для правильной постановки корпуса

- «Гнездо» - исх. пол.: сидя, колени согнуты и прижаты в обхвате руками, голова опущена вниз. Подтягиваем мышцы живота и спины, вытягиваем шею вверх, голова поднята. Держим положение «6» счетов, на «7,8» расслабляемся и опускаем голову к коленям (прячемся в гнездышко).

- исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки опущены. Подтягиваем мышцы живота и спины, руки поднимаются через стороны вверх. Фиксируем положение «6» счетов, на «7,8» расслабляемся, руки опускаем через стороны вниз.

III Упражнения для правильной постановки ног, стопы

- исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки на поясе. Вытягивание и сокращение стоп по VI позиции, одновременно и поочередно.

- исх. пол.: сидя, круговые вращения голеностопом. (чертим кружочки)

IV. Элементы на гибкость, наклоны корпуса

- исх. пол.: сидя, ноги широко открыты в стороны, руки в стороны. 3 наклона корпуса вперед к правой ноге, руки опускаются на ногу; на 4-тый – корпус и руки в исх. пол. Тоже самое к левой ноге.
- исх. пол. тоже самое. Наклон вперед вместе с руками, тянемся за пальцами рук вперед. Фиксируем положение «8» счетов.
- «Восток» исх. пол.: сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу, стопы вместе, ладони на коленях. Подтягиваем мышцы спины и живота наверх, одновременно ладонями прижимаем колени к полу. Далее наклоняем корпус вперед, фиксируем «4»счета. Выпрямляем корпус в исх. пол.
- руки подняты в стороны, согнуты в локтях и кистях. Повороты корпуса с руками в правую и левую сторону поочередно с остановкой корпуса анфас.
- «Кошечка» исх. пол.: стоя на коленях опираемся на руки. Выгибание и прогибание в спине, «виляем хвостиком».

V. Упражнения на развитие мышц живота

- исх. пол.: лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги вытянуты вперед. Подъем вытянутых ног на 90 градусов поочередно и одновременно 4-8 раз.
- «Скрутка» исх. пол.: лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы прижаты к полу. Опускаем ноги на право, колени касаются пола, корпус «закручивается» на право, спина прижата к полу. Приводим ноги в исх. пол. Тоже самое в левую сторону.
- «Скрутка» исх. пол. и упражнение исполняем так же, но согнутые в коленях ноги приподняты и прижаты к животу.
- исх. пол.: лежа на спине, руки под голову, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Приподнимаем корпус вперед, лопатки отрываем от пола. Далее в исх. пол.
- Опираясь на стопы приподнимаем корпус животом вверх, лопатки не отрываем от пола. Далее в исх. пол.

VI. Упражнения на развитие мышц спины

- «Лодочка» исх. пол.: лежа на животе, ноги вытянуты и прижаты друг к другу. Руки вытянуты вперед. Подъем корпуса вверх (руки и грудь), фиксируем «2»счета и опускаем. Далее подъем ног вверх, фиксируем «2»счета и опускаем.
- Поднимаем руки, грудь и ноги вверх, фиксируем на «2»счета и опускаем. Далее поднимаем руки, грудь и ноги вверх и покачиваем корпус вперед и назад (лодка на волнах) «6»счетов, на «7.8» - опускаем в исх. пол.
- «Колечко» подтягиваем руки к корпусу сгибая в локтях, вытягиваемся на руках наверх. Ноги сгибаем в коленях, прогибаем спину и тянем голову к стопе.

VII. Упражнения для развития подвижности суставов и мышц ног

- «Умка» исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки опираются на пол рядом с корпусом. Поочередно сгибаем ноги в коленях, ставим носком в пол рядом с коленом другой ноги.

- исх. пол.: сидя, ноги вытянуты вперед, наклон корпуса вперед с руками животом к ногам.

- «Велосипед» исх. пол.: лежа на спине, руки под голову, ноги согнуты в коленях. Делаем сгибающие и разгибающие движения ногами (крутим педали)

VIII. Маховые упражнения

- «Ракета» исх. пол. лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги вытянуты вперед. Поочередно броски вытянутой ногой вверх, стопа натянута.

- поочередно броски согнутой в колене ногой к груди.

IX. Упражнения для развития выворотности

- полу шпагат: исх. пол. стоя на двух коленях. Одну ногу вытягиваем назад, садимся на пятку другой ноги. Спина прямая, руки подняты в стороны.

- шпагат: исх. пол. стоя. Медленно садимся вниз разводя ноги в стороны (разъезжаемся)

X. Акробатические упражнения

- «Березка» исх. пол.: лежа на спине, ноги вытянуты вперед. Поднимаем ноги, тазобедренную часть наверх поддерживая руками поясницу. Лопатки прижаты к полу. Далее возвращаемся в исх. пол.

- «Ласточка» исх. пол.: стоя. Поднимаем одну прямую ногу назад на 90 градусов, руки отводим в стороны. Спину держим прямо, опорная нога не сгибается.

Контрольные уроки

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 3 года обучения.

Учащиеся должны иметь следующие знания , умения , навыки :

- уметь грамотно исполнять все изученные виды движений за 3 года обучения;
- знать названия упражнений пройденных в течение трех лет обучения;
- уметь координировать движения разных частей тела;
- выполнять основные движения упражнений под музыку на 2/4, 4/4, $\frac{3}{4}$;

К концу третьего года обучения улучшается координация, гибкость, выносливость. Происходит укрепление мышечного корсета, подвижность всех суставов. Формируется правильная осанка.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Партерная гимнастика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- первичные знания о простых музыкальных формах;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических движений ;
- навыки сочетания музыкально - ритмических упражнений с танцевальными движениями;

IV. Формы и методы контроля

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы " Партерная гимнастика " включает в себя текущий контроль успеваемости.

Успеваемость учащихся проверяется на контрольных уроках, просмотрах.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени , предусмотренного на учебный предмет .

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков ,

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени , предусмотренного на учебный предмет .

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

При организации и проведении занятий по предмету «Партерная гимнастика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой движений; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема;
- принципа доступности , который требует , чтобы перед учеником ставились посильные задачи . В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям . От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников , их возможностей в освоении конкретных элементов , оказание помощи в преодолении трудностей ;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Методические пояснения к исполнению движений партерного экзерсиса.

Проводя урок, необходимо руководствоваться следующими правилами:

- увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчлняя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их разучивая, углубляя и закрепляя, добиваясь качества их исполнения;
- чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп рук, ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д.;
- темп движений в начале урока медленный, затем ускоряется постепенно;
- в течении всего урока упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление;
- все упражнения выполняются на свободном дыхании.

Прогнозируемый результат и методы его диагностики:

- исправление сутулости и коррекция осанки
- исполнение всех видов изученных движений
- развитие природных хореографических способностей
- развитие и укрепление разных групп мышц, увеличение подвижности суставов
- формирование положительной самооценки и уверенности в себе
- приобретение навыков здорового образа жизни

VI. Описание материально - технических условий реализации учебного предмета

Учебная аудитория для групповых, мелкогрупповых занятий:

- пианино «Mozart» – 1 шт.,
- стулья – 20 шт.
- туалет на этаже

VII. Список рекомендуемой методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии . М., 2000
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение . Упражнения , игры , пляски для детей 6-7 лет . Часть 1 и Часть 2. М., 1981

3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика . СПб , 2000
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу . М.: Издательство « Гном и Д», 2004
5. Играем с начала . Гимнастика , ритмика , танец . М., 2007
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы . Выпуск 1. Издательство “ Музыка ”. М., 1972
7. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы . Выпуск 2. Издательство “ Музыка ”. М., 1973
8. Конорова Е. В. Танец и ритмика . М: Музгиз , 1960
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике . Занятия по ритмике в подготовительных классах . Выпуск 1. М.: Музгиз , 1963, 1972, 1979
10. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры , ритмические упражнения и танцы для детей . Учебно -методическое пособие для педагогов . М, 2000
11. Климов А. Основы русского народного танца . М., Издательство «Московского государственного института культуры », 1994
12. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике . М., 1987
13. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей . Учебно -методическое пособие . М., Гуманитарный издательский центр « ВЛАДОС », 2008
14. Программы для хореографических школ искусств . Составитель – Бахтов С. М., М., 1984
15. Руднева С., Фиш Э. Ритмика . Музыкальное движение . М.: Просвещение , 1972
16. Ткаченко Т.С. Народные танцы . М., 1975
17. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе , М., 1997
18. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
19. Школа танца для юных . СПб , 2003
20. Чибрикова -Луговская А.Е. Ритмика . М., Издательский дом «Дрофа », 1998

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. www.psychlib.ru
4. www.horeograf.com
5. www.balletmusic.ru
6. <http://pedagogic.ru>
7. <http://spo.1september.ru>
8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
9. <http://www.rambler.ru/>
10. www.google.ru
11. www.plie.ru