

Управление образования города Ростова-на-Дону  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Дом детского творчества»

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол от «24» мая 2023 г.  
№ 5

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического совета  
Протокол от «24» мая 2023 г.  
№ 4

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ДДТ  
Андреева Н.Н.

Приказ от «25» мая 2023 г.  
№ 206

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
художественной направленности  
**«Хореографический коллектив «Вдохновение плюс» (народный танец)»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Вид программы:** модифицированная

**Форма реализации программы:**

разноуровневая

**Возраст обучающихся** от 6 до 12 лет

**Условия реализации:**

социальный сертификат

**Срок реализации:** 1 год, 216 часов

**Разработчик:** педагог дополнительного  
образования

Радченко Александр Григорьевич

г.Ростов-на-Дону  
2023

## Оглавление

<b>I. Раздел. Комплекс основных характеристик образования .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Цель и задачи программы.....</b>	<b>6</b>
<b>1.3. Содержание программы .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3.1. Учебный план .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3.2. Содержание учебного плана.....</b>	<b>8</b>
<b>1.4. Планируемые результаты .....</b>	<b>13</b>
<b>II. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>15</b>
<b>2.1. Календарный учебный график.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2. Формы контроля и аттестации .....</b>	<b>15</b>
<b>2.3. Диагностический инструментарий .....</b>	<b>17</b>
<b>2.4. Условия реализации программы.....</b>	<b>17</b>
<b>2.4.1. Кадровое обеспечение.....</b>	<b>17</b>
<b>2.4.2. Материально-техническое оснащение.....</b>	<b>18</b>
<b>2.4.3. Методическое обеспечение .....</b>	<b>18</b>
<b>III. Список литературы.....</b>	<b>21</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>24</b>

## **I. Раздел. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

● **направленность** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы ««Вдохновение Плюс» народный танец» по профилю - художественная; по уровню освоения – учебно-познавательная; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – интегрированная, по форме организации занятия – групповая; по времени реализации – годовая.

● **актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно - эстетического развития детей, материально-технические условия, для реализации которых имеются только на базе учреждения дополнительного образования. Дополнительная общеразвивающая программа является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирована на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Актуальность программы определена подготовкой дошкольников 6-7 лет к занятиям хореографией, а также спецификой обучения детей младшего школьного возраста хореографии в хореографическом коллективе «Вдохновение».

Включение в образовательный процесс методики «партерная гимнастика» обеспечивает более полную подготовку обучающихся к занятиям народными танцами, а игровая форма методики соответствует их психико-физическим и возрастным особенностям. Данная программа способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности каждого ребенка.

● **педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что занятия хореографией: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

● **отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ««Вдохновение Плюс» народный танец» от уже существующих в этой области программ 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 программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач тематического блока, а не общепринятое описание системы работы.

• **адресат программы** обучающиеся 6-12 лет, обладающие природными данными (гибкость, пластичность, выворотность, танцевальность, музыкальность и т. д). В дошкольном и младшем школьном возрасте потребность двигательной активности настолько велика, что врачи-физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Детям данного возраста необходимо укрепление опорно-двигательной системы, но при этом они обладают очень мягкими связками, что благоприятно для развития гибкости и растяжки. У детей дошкольного и младшего школьного возраста хорошо развита память, особенно двигательная и эмоциональная. Характер в этом возрасте еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого. Специальным требованием к обучающимся является предоставление справки о медицинском заключении обучающегося и состоянии его здоровья.

• **режим занятий:** два раза в неделю по 3 академических часа, (продолжительность академического часа для учащихся 40 минут) - 216 часов в год.

**Таблица 1.**

Продолжительность Занятия	Часов в неделю	Периодичность в Неделю	часов в год
1 час (40 минут)	3 часа	2 раза	216 часов

- **срок освоения программы:** 1 год
- **форма реализации (тип) программы** – традиционная
- **уровень реализации программы** – стартовый.
- **форма обучения** – очная
- **формы занятий**- традиционное занятие; комбинированное занятие; практическое занятие; творческая встреча, открытый урок.
- **формы организации деятельности обучающихся на занятии**- фронтальная; в парах; групповая; индивидуально–групповая; ансамблевая.

Каждое занятие партерной гимнастикой 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 растяжка (stretching) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

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

В процессе занятий используются 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.
- **типы занятий** - комбинированные, теоретические, практические, диагностические.

Основополагающими **принципами** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вдохновение Плюс» являются:

• **наглядность** – 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.

• **доступность** - важное условие правильного обучения. Педагог учитывает творческое развитие детей, трудность каждого упражнения и соразмеряет подбираемый материал и его последовательность.

• **последовательность** является важным условием в изучении материала: постепенное наращивание учебного задания, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено. Закрепление выученного материала (принцип прочного овладения материалом) помогает обучающимся свободно, легко и точно выполнять движения.

• **педагогические принципы:** 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.

При составлении комплексов упражнений педагог учитывает возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствуется принципами: тщательного подбора исходных положений для упражнений; компенсации движения «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); упражнения выполняются с предельной амплитудой движений; используется малая амплитуда 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 обучающихся; исключение физических упражнений в период острых заболеваний.

• **дидактические принципы:** принцип сознательности и активности обеспечивается на основе получения эффективности результатов при развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков; принцип полезности обучения обеспечивается за счет показа изучаемых упражнений, доходчивого и образного объяснения, использования наглядных средств; принцип доступности процесса 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 подготовки; 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.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** программы: приобщение учащихся старшего дошкольного и младшего школьного возраста к хореографическому искусству через обучение основам классического танца в условиях дополнительного образования.

### **Задачи:**

- **воспитательные:**

- формировать у обучающихся потребности в здоровом образе жизни;
- развивать личностные качества обучающихся: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- формировать основы культуры поведения в обществе;

- **образовательные:**

- формировать базовые знания по партерной гимнастике (основы музыкального движения, классического танца, партерный экзерсис);
- формировать базовые знания по классическому и народному танцу;
- формировать у обучающихся основы музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт);
- формировать навыки исполнительского мастерства и опыта творческой деятельности;
- **развивающие:**
  - развивать познавательный интерес к танцевальному искусству;
  - развивать музыкальные способности;
  - развивать физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, быстроту, пластику, укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата);
  - развивать творческие способности;
  - развивать психические процессы: внимание, мышление, память, восприятие, воображение, эмоционально-волевую сферу;
  - развивать коммуникативные способности обучающихся.

### 1.3. Содержание программы

Таблица 2.

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, модуля	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Раздел Введение</b>					
1.1	Вводное занятие	6	3	3	
<b>2. Раздел Упражнения для разминки</b>					
2.1	Разновидности ходьбы (марш, танцевальный шаг) в различных пространственных перестроениях	6	-	6	Текущий контроль
2.2	Ритмические упражнения	6	-	6	Текущий контроль
2.3.	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	6	-	6	Текущий контроль
<b>3. Раздел Комплексы упражнений партерной гимнастики</b>					
3.1.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	24	-	24	Текущий контроль

3.2.	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	24	-	24	Текущий контроль
3.3.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	18	-	18	Текущий контроль
3.4.	Упражнения для развития танцевального шага	18	-	18	Текущий контроль
3.5.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	24	-	24	Текущий контроль
3.6.	Упражнения для развития гибкости позвоночника	18	-	18	Текущий контроль
3.7.	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	18	-	18	Текущий контроль
3.8.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	36	-	36	Текущий контроль
<b>4. Раздел Открытые занятия</b>					
4.1.	Открытые занятия	12	-	12	Итоговый контроль
Итого:		<b>216</b>	3	213	

Соотношение количества часов, последовательность тем могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных обучающихся.

### **1.3.2. Содержание учебного плана**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

##### Тема 1.1. Вводное занятие

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).

Практика. Обучение поклону (приветствие - прощание). Тестирование физических качеств обучающихся. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка).

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, CD-диски.

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

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, CD-диски.

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

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, CD-диски.

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

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

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, CD-диски.

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

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: сед на пол между стопами ног.

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

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

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; легкое раскрытие 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, CD-диски.

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

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  $90^\circ$  с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); растяжка поднятой вперед-вверх ноги на  $180^\circ$  (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, CD-диски.

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

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, CD-диски.

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

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, CD-диски.

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

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, CD-диски.

### Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики

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, CD-диски.

## **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, CD-диски.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Предметные результаты:**

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;

- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;

- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;

- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;

- исполнять танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса.

##### **Личностные результаты:**

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству; (Л-1)

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов; (Л-2)

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей. (Л-3)

У обучающихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни; (Л-4)

- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы; (Л-5)

- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты). (Л-6)

##### **Метапредметные результаты:**

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях; (М-1)

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства; (М-2)

- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию; (М-3)

- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач. (М-4)

У учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их; (М-5)

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.); (М-6)

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства; (М-7)

- передавать свои впечатления в устной и письменной форме. (М-8)

## **II. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график** является приложением к образовательной программе и составляется для каждой учебной группы (ФЗ №273, ст.2, п.9) Приложение 1.

### **2.2. Формы контроля и аттестации**

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.

#### **Первичная диагностика**

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение.

Цель:

определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям партерной гимнастикой.

Задачи:

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

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание:

Теоретическая часть: ребенку предлагают ответить на следующие вопросы: «Нравится ли тебе танцевать? Кто посоветовал заниматься современными танцами и конкретно 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.

### **Промежуточная аттестация**

Срок проведения: декабрь.

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.

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 разнообразных ритмических рисунков; 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 неточности 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.

### **Итоговая аттестация**

Срок проведения: конец апреля – начало мая.

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 полноты реализации программы первого года обучения.

Форма проведения: контрольное занятие.

Содержание

Теоретическая часть: знание терминологии (*demi plie, battemeht 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.

### **2.3. Диагностический инструментарий**

- оценка физического развития по методике, утвержденной Приказом № 81 МИНЗДРАВА РФ от 15.03.2002 г;
- тест PWC170 по методике И.А. Корниенко, Л.А. Абросимовой;
- скрининг-диагностика адаптационного потенциала;
- диагностика эмоционального благополучия по Т. В. Воробьевой;
- проективный тест тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена.

### **2.4. Условия реализации программы**

#### **2.4.1. Кадровое обеспечение**

Программу может преподавать педагог дополнительного образования, отвечающий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. и квалификационным требованиям, указанным в квалификационных

справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

#### **2.4.2. Материально-техническое оснащение**

Дополнительная образовательная деятельность по хореографии должна проходить в специально оборудованном кабинете (зале), отвечающем гигиеническим требованиям и правилам пожарной безопасности, с достаточной площадью для выполнения поставленных педагогом задач, с хорошим освещением, специальным покрытием на полу (возможно ковровое покрытие). Зал должен быть оборудован зеркалами.

Необходимо наличие технические средства обучения: музыкальный центр с флэш-накопителем.

Для занятий в партере необходимы в количестве по 25 штук:

- гимнастические коврики.
- крупные и мелкие мячи,
- гимнастические ленты,
- фитболы,
- обручи,
- аксессуары для народных танцев,
- бутафория для танцев.

Детям для занятий хореографией необходима специальная одежда и обувь. Обязательная одежда и обувь для занятия:

- для девочек. Купальник черного цвета. Юбка белого цвета из легкой ткани. Балетки черного цвета (или чешки), носки. Волосы должны быть собраны в пучок.
- для мальчиков. Футболка чёрного цвета. Шорты темного цвета из лёгкой ткани, не облегающие, свободные. Балетки черного цвета (или чешки), носки.

#### **2.4.3. Методическое обеспечение**

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

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

Коллективная форма проведения занятий и разноуровневые 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, полного доверия между педагогом, 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.

Процесс обучения строится в тесной взаимосвязи и сотрудничестве с родителями. Много в характере обучающегося 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, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях. Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного эстрадного 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.

	Раздел и тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы	Формы подведения итогов
<b>1. Вводное занятие</b>				
.1.	Вводное занятие	Практическое, самопрезентация.	Словесный, наглядный, групповой.	Коллективная рефлексия.
<b>2. 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. Комплексы упражнений партерной гимнастики</b>				
3.1.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и	Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Текущий контроль

	связок			
3.2.	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Текущий контроль
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, групповой.	Текущий контроль
<b>4. Открытые занятия</b>				
4.1.	Открытые занятия	Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Итоговый контроль

### **III. Список литературы**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

#### **1. Нормативно-правовое обеспечение программы.**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.2023 N 26-ФЗ)
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022);
4. Федеральный закон от 21 июля 2014 г. N 212-ФЗ "Об основах общественного контроля в Российской Федерации" (С изменениями и дополнениями от 27 декабря 2018 г.);
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в сфере образования и науки» (Собрание законодательства Российской Федерации, 7 мая 2012 г., № 19, ст. 2336);
6. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 14 мая 2018 г., № 20, ст. 2817);
7. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 27 июля 2020 г., № 30, ст. 4884);
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие образование» (с изменениями от 27 февраля 2023 г.);
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 3 апреля 2021 г. N 542 "Об утверждении методик расчета показателей для оценки эффективности деятельности высших должностных лиц (руководителей высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации и деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также о признании утратившими силу отдельных положений постановления Правительства Российской Федерации от 17 июля 2019 г. N 915";
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р);
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р" (Собрание законодательства Российской Федерации, 11 апреля 2022 г., N 15, ст. 2534);

12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 сентября 2021 г. N 2424-р "Об утверждении Национального плана ("дорожной карты") развития конкуренции в Российской Федерации на 2021-2025 годы" (Собрание законодательства Российской Федерации, 13 сентября 2021 г., N 37, ст. 6553);
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. NN 882, 391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ";
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (в ред. от 21 апреля 2023 г.);
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2021 г. N 262 "Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование";
16. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
17. Федеральный проект "Успех каждого ребенка" (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г, пр. 3);
18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
20. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29 декабря 2022 года № АБ-3915/06 "О направлении методических рекомендаций "Закон Ростовской области от 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями 24.01.2023 N 824-ЗС);
21. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 27.02.2023 №176 «Об утверждении медиаплана

информационного сопровождения внедрения Целевой модели дополнительного образования детей в Ростовской области»

23. Приказ Управления образования города Ростова-на-Дону от 15.05.2023 №399 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону»;

24. Методические рекомендации по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры независимой оценки качества для включения в реестр сертифицированных программ. -Ростов-на-Дону: Региональный модельный центр РО, 2023.- 25 с.

25. Локальные акты МБУ ДО ДДТ: Устав, Учебный план, Положения о структурных подразделениях, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

#### **Литература для педагога**

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. «Музыка и движение», авторы составители: С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина
7. Ваганова А. Основы классического танца.- М., «Искусство», 1970.
8. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. 1ч., 2ч.- М., «Владос», 2004.
9. Захаров Р. Сочинение танца. М., «Искусство», 1989.
10. Пуртова Т. Учите детей танцевать. – М., «Владос», 2004.
11. Ткаченко Т. Народный танец. – М., «Искусство», 1979.
12. Ткаченко А. Детский танец. – ВЦСПС, «Профиздат», 1962

#### **Интернет-источники**

13. Архивфорума любителей оперы и балета. -Режим доступа: [www.theatre-ballet.ru](http://www.theatre-ballet.ru)
14. Интернет - журнал о классическом балете. — Режим доступа: [www.balletomania.ru](http://www.balletomania.ru)
15. Национальный академический большой театр балета. — Режим доступа: [www.balet.by](http://www.balet.by)
16. Театральная библиотека. — Режим доступа: [www.biblioteka.teatr-obraz.ru](http://www.biblioteka.teatr-obraz.ru)

## Приложения

Приложение 1

### Календарный учебный график

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Вводное занятие	3		Практическое, самопрезентация.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Коллективная рефлексия.
2.		Разновидности ходьбы	3		Занятие – практика,	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
3		танцевальный шаг в разных пространственных перестроениях	3		Занятие – практика, работа на ковриках	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
4		марш в пространственных перестроениях	3		работа на ковриках	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
5.		Ритмические упражнения	3		Практическое, комбинированное.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
6		Ритмические упражнения	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
7.		Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
8.		Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	3		Практическое, комбинированное,	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул.	Текущий контроль

					работа на ковриках. рассказ, объяснение.	Урицкого, 67а)	
9.		Упражнения для эластичности мышц стопы, подколенных мышц и связок	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
10		Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
11		Упражнения для растяжения подколенных мышц и связок	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
12		Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
7.		Упражнения для эластичности мышц стопы	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
14		Упражнения для растяжения подколенных мышц и связок	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
15		Упражнения для эластичности мышц стопы	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
16		Упражнения для растяжения подколенных мышц и связок	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль

17		Упражнения для развития выворотности ног	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
18		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
19		Упражнения для развития выворотности ног	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
20		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
21		Упражнения для развития выворотности ног	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
22		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
23		Упражнения для развития выворотности ног	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
24		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
25		Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
26		Упражнения для развития эластичности мышц бедра	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
27		Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль

28		Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
29		Упражнения для развития эластичности мышц бедра	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
30		Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
31		Упражнения для развития танцевального шага	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
32		Упражнения для развития танцевального шага	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
33		Упражнения для развития танцевального шага	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
34		Упражнения для развития танцевального шага	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
35		Подготовка открытого занятия	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
36		Открытое занятие	3		Практическое, комбинированное, рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
37		Упражнения для развития танцевального шага	3		Практическое, комбинированное,	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул.	Текущий контроль

					работа на ковриках. рассказ, объяснение.	Урицкого, 67а)	
38		Упражнения для развития танцевального шага	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
39		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
40		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
41		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
42		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
43		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
44		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
45		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль

46		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
47		Упражнения для развития гибкости позвоночника	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
48		Упражнения для развития гибкости позвоночника	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
49		Упражнения для развития гибкости позвоночника	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
50		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
51		Упражнения для развития гибкости позвоночника	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
52		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
53		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	3		Практическое, комбинированное, рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
54		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль

55		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
56		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
57		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
58		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
59		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
60		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное, рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
61		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
62		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное, рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
63		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
64		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное,	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул.	Текущий контроль

					работа на ковриках. рассказ, объяснение.	Урицкого, 67а)	
65		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
66		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
67		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
68		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
69		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
70		Комплексы упражнений партерной гимнастики	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Текущий контроль
71		Подготовка к открытому занятию	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Итоговый контроль
72		Открытое занятие	3		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	МБУ ДО ДДТ, КШИ (ул. Урицкого, 67а)	Итоговый контроль

### Диагностическая карта

Коллектив: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ уч. год

Руководитель: \_\_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_

Предмет: партерная гимнастика

группа \_\_\_\_\_

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Низкий уровень (отметка черного цвета) Учащийся слабо координирует движения, на низком уровне владеет чувством ритма, проявляет слабое внимание, не способен действовать синхронно с группой.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой. У ребенка присутствует внимание, чувства ритма, координация движений, но слабо контролируемая. Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Проявляет творчество и инициативу, выразительно и вариативно выполняет движения.

Используемые сокращения: С – сентябрь Д – декабрь М-май

№	Список учащихся	Координация движений			Музыкальность			Чувство ритма			Импровизация			Способность действовать синхронно			Способность запоминать порядок действий			Итог с примечанием
		с	д	м	с	д	м	С	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				

№	Список учащихся	Координация движений			Музыкальность			Чувство ритма			Импровизация			Способность действовать синхронно			Способность запоминать порядок действий			Итог с примечанием
		с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				

### **Диагностики, тесты, анкеты, опросники, диагностический инструментарий**

Физические данные включают два понятия: физические качества и физические способности.

**Под физическими способностями** понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий, среди них: выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений.

Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности.

Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей – через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

Существуют физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности, среди которых: выворотность, подъем стопы; ширина, высота и легкость шага (сила ног) – «балетный шаг»; гибкость и сила; координация, выносливость и ловкость. Помимо вышеперечисленного, очень важны для танцора такие физические качества как пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны также: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность,

артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

### **Выворотность.**

«Выворотность ног - 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.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

Для развития выворотности в партерной гимнастике используют следующие упражнения:

- **Книжечка**, когда стопы в сокращенном положении разводятся в сторону так, чтобы коснуться, пола, при этом работают не только стопы, но и вся нога в целом;
- **Лягушка** из положения сидя - ребенок помогает себе руками развести колени как можно шире и положить их на пол, и здесь в процесс раскрытия вовлечена вся нога;
- **Лягушка лежа на животе**. Это упражнение более сложно для выполнения детьми, у которых нет сильной природной выворотности суставов. Упражнение выполняется с помощью педагога.

### **Подъем стопы.**

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5 – 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький. При наличии подъёма стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

Любой комплекс начинается с работы стоп, с разогрева мышц и связок ноги ребенка. Ни в одном из движений не бывает расслабленной стопы, они либо натянуты, либо сильно сокращены. Все упражнения партерной гимнастики несут в себе в той или иной мере нагрузку на стопы. Это помогает ребенку приобрести привычку «тянуть пальцы» при выполнении движений автоматически и сокращает количество травм, которые можно получить в танце, наступая на расслабленную ногу.

**«Балетный шаг»** – ширина, высота, лёгкость шага (сила ног).

Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего ребёнка, он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и придает большую выразительность позам и движениям. Лёгкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления. Выработке лёгкости шага в партерной гимнастике также уделяется существенное внимание.

Все упражнения, выполняемые по методике стрейчинга, несут в себе функцию развития «балетного шага». Немалую роль в этом играют, в том числе, и силовые упражнения, развивающие мышцы ног, которые, как правило, выполняются в положении лежа. В этом положении ребенку проще удерживать ноги. За счет выполнения силовых упражнений укрепляются мышцы ног и брюшного пресса, подготавливая юного танцора к работе у станка.

**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.

При хорошей гибкости тела любые наклоны выполняются свободно. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

Упражнения для развития гибкости выполняются лежа на животе, когда все мышцы достаточно разогреты и пластичны. При помощи рук в упражнениях «змея» и «кольцо» ребенок старается как можно выше поднять корпус над полом, а в упражнении «бабочка» уже используя запас гибкости, включаются в работу мышцы спины.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Таким образом, гибкость – это показатель пластичности и эластичности тела исполнителя. Она умножает выразительность телодвижений в танце, способствуя тем самым созданию сценического образа.

**Сила и выносливость.** Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Неодинаковое растяжение мышечных волокон при разных исходных позах человека влияет на величину силы действия. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера [18].

При правильном и четком исполнении всех элементов партерной гимнастики тело без дополнительных нагрузок приобретает необходимые силовые навыки.

**Выносливость.** Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

**Координация движений.** Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти.

Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

При разработке комплексов упражнений партерной гимнастики следует отдельное внимание уделить именно аспекту развития координации. Для этой цели служат любые упражнения, где задействованы не только мышцы ног, но и работа рук. А также поочередное натяжение – сокращение стоп, выполняемое одновременно, как отдельно, так и в рамках любого другого упражнения.

**Музыкальность.** Музыкальность включает в себя музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.

Комплексы упражнений в партерной гимнастике разделяются на 3 вида по исходному положению: сидя, лежа на спине, лежа на животе.

#### **Комплекс № 1. Упражнение на развитие мышц ног, координацию.**

Основную нагрузку при выполнении танцевальных движения несут на себе мышцы ног, поэтому им и уделяется повышенное внимание. Упражнения данного комплекса помогают ребенку научиться владеть мышцами разных отделов и всей ноги. Начиная движения с работы стоп, постепенно включаются коленный и тазобедренный суставы, а частая смена движения и игровые элементы исполнения помогают не угаснуть детскому вниманию.

Музыкальное сопровождение 2/4 позволяет держать четкий ритм исполнения и придает движениям отрывистый сильный характер.

В комплекс входят следующие упражнения: «паровоз», «гусеница» (выполняется только после овладения навыком паровоза), «зайчик», «книжка», «крестики», «балерина идет по лестнице» (сгибание ног в коленях попеременно), «солнышко просыпается» (сгибание ног в коленях одновременно, удерживая ноги под коленями), ходьба попеременно на пальчиках и пятках, удерживая ноги под коленями, быстрый бег, уголок, самолет (выполняется после овладения навыком уголка), подсвечник (выполняется после овладения навыком самолета). Общей чертой в этих упражнениях-играх то, что они все используются для развития мышц ног, но каждое на свой отдел.

**«Солнышко».** Исходное положение (И.П.) - ноги вытянуты вперед, руки в сторону, носки натянуты.

На первый такт дети подтягивают к себе колени, касаясь пола натянутыми пальцами ног, обнимают их руками, голову наклоняют так чтобы получился комочек.

На второй такт резко выпрямляются, возвращаясь в исходное положение. Движение повторяется 4 раза. Можно усложнить и чередовать выпрямление

ног вперед и разведение их в сторону, в этом случае у солнышка будет больше лучиков, а движение повториться 8 раз.

Особое внимание при выполнении этого комплекса следует обращать на удержание прямой спины, на вытянутость стоп и колен (где это необходимо).

### **Комплекс № 2. Упражнение на растяжку ножных связок, пластичность рук, координацию движений.**

Комплекс включает следующие упражнения: «Лебедь», «Замочек», «Складочка», «Лягушка», «Цветочек», «Рыбка», «Кукла», «Гости», «Потягивание за конфеткой», «Шалунишка», «Пережат» (включается в комплекс не сразу).

Комплекс сопровождается музыкальным размером  $\frac{3}{4}$ , что позволяет мягко выполнять движения, почувствовать натяжение связок.

Отличительной особенностью данного комплекса является включение в него упражнений, не несущих в себе нагрузку на какую-либо группу мышц, а развивающих пластичность и координацию движений, такие как «Цветочек» и «Рыбка»

Особое внимание при выполнении данного комплекса упражнений следует обращать на вытянутость (сокращение) стоп и колен, выворотность ног, прямую спину.

Рассмотрим подробно упражнение «Замочек».

И.П. - ноги вытянуты вперед, стопы сильно сокращены, руки вытянуты над головой и скреплены в замок. На счет раз первого такта плавно наклониться вперед, и «одеть» скрепленные руки на сокращенные стопы. Голову положить на выпрямленные колени. Удерживать положение один такт. На счет раз третьего такта вернуться в исходное положение. Четвертый такт – пауза.

### **Комплекс №3. Упражнения на силу мышц ног, спины, живота.**

В комплекс входят упражнения: «Дирижер» (махи ногами), «Художник», «Вверх по лесенке - вниз на лифте», «Велосипед» (при освоении навыка крутить педали вперед, учимся ездить назад), «Ножницы», «Качалочка», «Березка». Этот комплекс выполняется лежа на спине.

Основная задача этого комплекса состоит в подготовке мышц пресса, которые помогают не только удерживать живот, но и участвуют в процессе подъема ноги на 90 градусов и выше.

Для данного комплекса подходят произведения с музыкальным размером  $\frac{2}{4}$  и  $\frac{4}{4}$ , т.к. здесь чередуются резкие и плавные движения.

Например, упражнение «**Вверх по лесенке - вниз на лифте**»

И.П. - лежа на спине стопы сокращены, ноги натянуты, руки опущены вдоль корпуса (или лежат под головой). На счет раз первого такта начинаем совершать поступательные движения поочередно каждой ногой, имитируя ходьбу по лестнице. Поднимаемся в течение 2х тактов. На счет «Четыре - И» второго такта попадаем на последний этаж и «садимся в лифт» (вытягиваем стопы). На счет «Раз» третьего такта медленно и плавно начинаем опускать ноги, движение занимает третий и четвертый такты. На последнее «И» стопы вновь сокращаются, и движение повторяется сначала.

Основная задача ребенка не только физически правильно исполнить упражнение, но и распределить движение музыкально таким образом, чтобы не оставалось «лишней» музыки или чтобы ее не хватало.

Особое внимание при выполнении следует обращать на вытянутость стоп, ног, корпуса.

#### **Комплекс № 4. Упражнение на гибкость, силу рук, укрепление мышц живота.**

Комплекс составляют 9 упражнений: «Змея», «Кольцо», «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзиночка», «Вазочка», «Маленький мостик», «Большой мостик».

В данном комплексе поступательно исполняются только 5 движений остальные идут «особняком», выполняясь без музыки. Музыкальное сопровождение  $\frac{3}{4}$ , движение плавные, размерные, темп спокойный, поскольку основная нагрузка идет на позвоночник и мышцы спины.

Например, упражнение «Змея».

И.П. - лежа на животе, руки поставлены около плеч, с упором ладонями в пол. На счет «Раз», упираясь руками в пол, корпус прогибается назад как можно выше. При этом издается шипение, как у змеи. Три такта удерживаемся в данном положении. На счет «Раз» четвертого такта опуститься в И.П.

Особое внимание при выполнении следует обращать на соединение пяток. При выполнении упражнений «Корзиночка», «Вазочка», «Мостик» подсказкой и стимулом для правильного и красивого исполнения их являются слова педагога. Например:

«С корзиночкой мы идем за ягодами или грибами, значит, она должна быть с крепкой ручкой, т.е. вы обязательно должны достать вытянутыми пальцами ног до головы», или «Вазочку вы делаете для розы с длинным стеблем, а значит, у нее должны быть высокие бортики, это значит, что они должны, взяв себя за ноги, приложив усилия, вытянуться наверх».

#### **Комплекс №5. Упражнения на работу всех групп мышц, развитие музыкальности, координации и чувства ритма.**

Комплекс содержит три упражнения: «Кошечка», «Стойкий солдатик» и «Неваляшка».

Упражнение включает в себя движения, исполняемые стоя на коленях. Основной особенностью является исполнения каждого движения под свою музыку, но при этом переходя от одного к другому с небольшой паузой.

**«Кошечка»** И.П. Стоя на коленях, упираемся руками в пол, имитируя стойку кошки. Музыкальный размер  $\frac{2}{4}$ . На счет «Раз» первого такта выгибаем спину дугой и шипим. Второй такт возвращаемся в И.П. На счет «Раз» третьего такта отклоняемся на пятки, руки вытягиваем и говорим: «Мяу» Четвертый такт возвращаемся в И.П. Движения повторяются четыре раза.

На вторую часть музыки, сидя на коленях «умываем мордочку лапками» попеременно каждой рукой. Что занимает 4 такта. И на остаток музыки стоя на коленях царапаемся, совершая резкие движения руками перед собой.

#### **Комплекс № 6 Упражнения на растяжку.**

Это единственный комплекс, исполняемый полностью без музыки. Он содержит в себе элементы гимнастики: полушпагат, статуэтка, крылатая статуэтка, шпагат и веревочка.