

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества
Ворошиловского района Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» июня 2025 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МОУ Центр Ворошиловского
района Е.С. Принева
Введена в действие
Приказ № 114/1 от «27» июня 2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Партерная гимнастика. Модуль 1»

Возраст учащихся: 5-8 лет
Срок реализации 4 месяца

Автор-составитель:
Тушева Надежда Викторовна,
педагог дополнительного
образования

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Партерная гимнастика. Модуль 1» относится к программам художественной направленности, так как ориентирована на удовлетворение потребностей учащихся в художественно-эстетическом развитии, обогащение их двигательного опыта, развитие пластичности и гибкости.

Актуальность программы определяется необходимостью подготовки детей в возрасте от 5 до 8 лет к занятиям хореографией, и также спецификой обучения учащихся этого возраста в ансамбле спортивного бального танца «Надежда». Дети, желающие заниматься танцами, как правило, не имеют необходимых навыков в области культуры движения, ярко выраженных хореографических данных. Эти факторы создают дополнительные трудности при освоении учащимися материала общеобразовательной программы «Спортивные балльные танцы». Программа «Партерная гимнастика. Модуль 1» направлена на развитие физических качеств учащихся, организацию их двигательного режима, обеспечение эмоционального благополучия.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что применяемые на занятиях методы обучения оказывают влияние на всестороннее физическое развитие ребенка и улучшают его эмоциональное состояние; способствуют приобщению к здоровому образу жизни; формируют у учащихся жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку и спортивную фигуру. Данная программа позволяет пробудить волевые качества: трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе; способствует воспитанию у детей самостоятельности, открытости, коммуникабельности.

Включение в образовательный процесс предмета «партерная гимнастика» обеспечивает более полную подготовку дошкольников и младших школьников к занятиям спортивными балльными танцами, а использование преимущественно игровых форм соответствует психофизическим особенностям детей.

Отличительные особенности программы.

Программа «Партерная гимнастика. Модуль 1» составлены с использованием специальной литературы: «Музыка и движение» авторы – составители С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина; «Азбука хореографии» Т. Барышниковой; «Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей» Т. И. Васильевой.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она:

- направлена на развитие: двигательной культуры, обеспечение потребности ребенка в самовыражении, развитие умения выражения эмоций через пластику;
- имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач тематического блока, а не общепринятое описание системы работы.

Ведущими принципами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Партерная гимнастика. Модуль 1» являются:

- принцип наглядности, который обеспечивается за счет показа изучаемых упражнений, доходчивого и образного объяснения;
- принцип доступности процесса обучения - достигается посредством учета состояния физической подготовленности учащихся, уровня двигательных навыков и умений;
- принцип сознательности и активности обеспечивается на основе получения эффективности результатов при развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков;
- принцип систематичности и последовательности соблюдается за счет регулярности занятий, интегрирование знаний, умений и навыков по результатам физической подготовки;
- принцип прочности овладения двигательными навыками достигается за счет многократных повторении физических упражнений, приемов и действий.

Адресат программы.

В реализации программы «Партерная гимнастика. Модуль 1» участвуют учащиеся от 5 до 8 лет. Для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. В этом возрасте могут быть заложены основы физической культуры человека, сформированы интересы, мотивация и потребность в систематических занятиях хореографией, физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Прием учащихся и формирование групп по данной программе осуществляется без вступительных испытаний. Обязательным условием приема является медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией.

Учебные группы объединяют 15-16 учащихся, состав группы – постоянный.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Срок реализации программы «Партерная гимнастика. Модуль 1» - 4 месяца, уровень освоения содержания – стартовый. Объем программы составляет 64 часа. Стартовый уровень включает в себя объем первичных сведений о хореографии. Нацелен на развитие элементарных навыков координации движений и танцевальных данных, освоение учащимися несложных комплексов партерной гимнастики.

Форма обучения - очная.

Режим занятий.

Год обучения	Количество учащихся	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Всего часов в год
1	15-20	2	4	64

Особенности организации образовательного процесса.

На занятиях по программе «Партерная гимнастика. Модуль 1» используется групповая форма организации учебного процесса.

Состав группы – постоянный.

Программа включает тематические разделы, но в связи со спецификой обучения по данному предмету, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии проводится и разминка, и различные комплексы упражнений партерной гимнастики.

Формы занятий: комбинированное занятие; практическое занятие; игра, праздник, репетиция, тренинг, открытое занятие.

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

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

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

При составлении комплексов упражнений педагогу следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и

координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

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

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

В процессе обучения по данной программе допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, так же возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Партерная гимнастика. Модуль 1» - создание условий для формирования двигательной культуры учащихся: развитие пластичности, ритмичности и координации движений, выработка правильной осанки, повышение уровня физической работоспособности посредством занятий партерной гимнастикой.

Для реализации поставленных целей необходимо решить следующие **задачи**:

Предметные:

- познакомить учащихся с основными понятиями партерной гимнастики и хореографии;

- обучить учащихся комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата, навыкам правильного дыхания;
- сформировать музыкально-ритмические навыки (ритм, темп, такт, затакт);
- развивать физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, пластика, укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата);
- привить навыки исполнительского мастерства.

Метапредметные:

- развивать познавательный интерес учащихся к танцевальному искусству;
- развивать коммуникативные способности учащихся и навыки коллективного взаимодействия при выполнении комплекса упражнений;
- формировать навыки оценивания правильности выполнения элементарных физических упражнений, определения простейшими способами физического состояния своего организма на занятии.

Личностные:

- сформировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию личностных качеств: сотрудничества, сопереживания, общительности, толерантности;
- воспитывать культуру поведения в обществе.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 64 ч.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттеста- ции/ контроля
		Всего	Теория	Практи- ка	
Стартовый уровень (64 часа)					
1.	Вводное занятие				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Упражнения для разминки				
2.1.	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных построениях	4	1	3	Текущий контроль
2.2.	Ритмические упражнения	2	-	2	Текущий контроль
2.3.	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	4	1	3	Текущий контроль
3.	Комплексы упражнений партерной гимнастики				
3.1.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	12	1	11	Текущий контроль
3.2.	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	12	1	11	Текущий контроль
3.3.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	12	1	11	Текущий контроль
3.4.	Упражнения для развития танцевального шага	14	1	13	Текущий контроль
3.5.	Открытое занятие	2		2	Итоговый контроль

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

1.3.2. Содержание программы

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие

Содержание материала:

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

Практика. Обучение поклону (приветствие - прощание). Тестирование физических качеств учащихся. 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 и по кругу).

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышц тела. Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, пе-

чальный, 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

1. 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.

2. Складка (стоя, сидя).

3. Шпагаты.

4. Упражнения на развитие быстроты:

- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.

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

6. Упражнения на развитие ловкости:

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

7. 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.

8. Упражнения в равновесии на баланс:

- стойка на носках на двух, на одной ноге;
- переход с одной ноги на другую с носка на носок;
- равновесия.

9. Волны:

- волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- волна вперед, назад, боковая.

9. Вращения

- переступанием;
- вольтовые;
- поворот на трех шагах;
- на одной ноге;
- на двух без шага;
- шэнзэ;
- пивоты.

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

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

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышц тела.

Практика. Напряжение и расслабление мышц: шеи, ног, рук, всего корпуса.

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

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

-на раз и, два и, при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая подъём (пальцы ног), напрячь мышцы ног, положение ног невыворотом (прямая позиция);

-на три и, четыре и, предельно сократить подъём (стопы) вверх чуть отделяя пятки от пола, при этом сконцентрировать внимание на мышечном ощущении, чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных.

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

-на следующий такт полностью расслабить весь мышечный аппарат.

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

- на раз и, два и, три и, четыре и, при свободно лежащем корпусе, голове и руках, напрячь мышцы ног, ягодичные мышцы, положение ног невыворотное (прямая позиция);
 - на следующие раз и, два и, три и, четыре и, предельно сократить подъём (стопы) и развернуть стопы в выворотное положение (первую, выворотную позицию);
 - на следующие два такта полностью расслабить весь мышечный аппарат.
- 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

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышц 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.

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

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

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

- 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

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышц тела.

Практика.

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «Лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «Лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

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

Тема 3.4. Упражнение для развития танцевального шага

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышц тела.

Практика. В положении лежа на животе:

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

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

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

Тема 3.5. Открытое занятие

Содержание материала:

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

Практика. Открытое занятие.

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

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Стартовый уровень.

Предметные результаты.

Учащийся будет знать:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях;
- упражнения партерной гимнастики стартового уровня.

Учащийся будет уметь:

- выполнять танцевальный шаг, марш в разных пространственных перестроениях в заданном ритме;
- выполнять ритмические упражнения на середине и по кругу.

Метапредметные результаты.

Учащийся будет:

- проявлять интерес к занятиям хореографией;
- проявлять способность работать по предложенному педагогом плану.

Личностные результаты.

Учащийся будет:

- проявлять чувство доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- проявлять культуру поведения на занятиях и в обществе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Продолжительность обучения: 16 недель (4 месяца).

Начало учебного года 01 сентября 2025г.

Итоговый контроль: в конце учебного года

Окончание учебного года 30 декабря 2025г.

2.1. Календарный учебный график (64ч.)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Практическое, самопрезентация.	2	Вводное занятие	Кабинет №8	Коллективная рефлексия.
2.	Сентябрь			Занятие – практика, работа на ковриках.	2	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	Кабинет №8	Текущий контроль
3.	Сентябрь			Занятие – практика, работа на ковриках.	2	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	Кабинет №8	Текущий контроль
4.	Сентябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Ритмические упражнения	Кабинет №8	Текущий контроль
5.	Сентябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	Кабинет №8	Текущий контроль
6.	Сентябрь			Практическое, комбинированное, ра-	2	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	Кабинет №8	Текущий контроль

				бота на ковриках. рассказ, объяснение.				
7.	Сентябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	Кабинет №8	Текущий контроль
8.	Сентябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	Кабинет №8	Текущий контроль
9.	Октябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	Кабинет №8	Текущий контроль
10.	Октябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	Кабинет №8	Текущий контроль
11.	Октябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	Кабинет №8	Текущий контроль
12.	Октябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	Кабинет №8	Текущий контроль
13.	Октябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	2	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	Кабинет №8	Текущий контроль
14.	Октябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	Кабинет №8	Текущий контроль
15.	Октябрь			Практическое,	2	Упражнения для развития выво-	Кабинет №8	Текущий кон-

				комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.		ротности ног, подвижности и гибкости коленного сустава		троль
16.	Октябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	Кабинет №8	Текущий контроль
17.	Ноябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	Кабинет №8	Текущий контроль
18.	Ноябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	Кабинет №8	Текущий контроль
19.	Ноябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Кабинет №8	Текущий контроль
20.	Ноябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Кабинет №8	Текущий контроль
21.	Ноябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Кабинет №8	Текущий контроль
22.	Ноябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Кабинет №8	Текущий контроль
23.	Ноябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рас-	2	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Кабинет №8	Текущий контроль

				сказ, объяснение.				
24.	Ноябрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Кабинет №8	Текущий контроль
25.	Декабрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития танцевального шага	Кабинет №8	Текущий контроль
26.	Декабрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития танцевального шага	Кабинет №8	Текущий контроль
27.	Декабрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития танцевального шага	Кабинет №8	Текущий контроль
28.	Декабрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития танцевального шага	Кабинет №8	Текущий контроль
29.	Декабрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития танцевального шага	Кабинет №8	Текущий контроль
30.	Декабрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития танцевального шага	Кабинет №8	Текущий контроль
31.	Декабрь			Практическое, комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.	2	Упражнения для развития танцевального шага	Кабинет №8	Текущий контроль
32.	Декабрь			Практическое,	2	Открытое занятие	Кабинет №8	Текущий кон-

				комбинированное, работа на ковриках. рассказ, объяснение.				троль
--	--	--	--	---	--	--	--	-------

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Хореографический класс, имеющий пригодное напольное покрытие с зеркалами на одной стене - 1 помещение на группу;
2. Раздевалки (без душевых) - 2 помещения на группу;
3. Аудиомагнитофон (или музыкальный центр) - 1 шт.;
4. Коврик гимнастический - 15 единиц на группу;
5. Купальник гимнастический- 15 единиц на группу.

Информационное обеспечение:

-специальная литература: журналы, книги и видео материалы по предмету;
-аудиодиски, флеш-носители с записями репертуара и музыкального сопровождения для занятий.

Кадровое обеспечение.

В реализации программы может принимать участие педагог дополнительного образования, имеющий специальное хореографическое образование, а также тренеры по физической подготовке (имеющие педагогическое образование).

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Партерная гимнастика», предполагают тесное сотрудничество с родителями обучающихся, регулярное индивидуальное консультирование, выступление на родительских собраниях, проведение открытых занятий.

2.3. Педагогический мониторинг

(Формы аттестации. Оценочные материалы)

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

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), 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.

Педагогический мониторинг
Первичная диагностика

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

Задачи:

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

Срок проведения: при поступлении в объединение.

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание:

Теоретическая часть: ребенку предлагают ответить на следующие вопросы:

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал заниматься 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

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

Задачи:

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

Срок проведения: декабрь.

Форма проведения: открытое занятие.

Содержание

Теоретическая часть:

- знание основных элементов партерной гимнастики;

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

Практическая часть:

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

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы. Средний уровень (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

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

Итоговая аттестация

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

Задачи:

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

Срок проведения: конец апреля — начало мая.

Форма проведения: контрольное занятие.

Содержание

Теоретическая часть:

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

Практическая часть:

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

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Средний уровень (5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее 1 /2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Максимальный уровень (9 — 10 баллов) —

обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

2.4. Методическое обеспечение программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Коллективная форма проведения занятий и разновозрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у учащихся норм и правил высоконравственного поведения между членами коллектива, чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового сотрудничества, взаимопонимания и полного доверия между педагогом и детьми. Воспитывается ответственность, умение подчиняться общим правилам коллектива, требовательность к себе и своим товарищам, умение критически оценивать результаты собственного творчества. Прививается стремление к самосовершенствованию, приобщение к искусству хореографии. Весь процесс обучения строится в тесной взаимосвязи и сотрудничестве с

родителями. Многое в характере того или иного ученика открывается в беседах с членами семьи ребенка, в период совместной творческой деятельности.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках образовательного 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. В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с учащимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

Первый год обучения

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

	коленного сустава			
3.3.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	<i>Словесный, наглядный, практический</i>	Текущий контроль
3.4.	Упражнения для развития танцевального шага	Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	<i>Словесный, наглядный, практический</i>	Текущий контроль
3.5.	Открытые занятия	Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	<i>Словесный, наглядный, практический</i>	Итоговый контроль

2.5. Список литературы

Основная литература (для педагога)

1. Агамова С.С, Сарваров Н.С. Эстетическое воспитание младших школьников на основе хореографии.// Агамова С.С, Сарваров Н.С/Учебно-методическое пособие//Уфа, 2019;
2. Железнова Е.Р., Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. -СПб.: Детство - Пресс, 2013;
3. Козлова Н.А. Формирование основ здорового образа жизни младших школьников средствами хореографии //Н.А. Козлова/ О некоторых вопросах психологии и педагогики/ Сборник научных трудов по итогам научно-практической конференции, 2015;
4. Конорова Е.В. Ритмика 1 класс. – М: Музыка, 2018;
5. Ларкина К.Д., Петрина З.И. Партерная гимнастика как средство формирования правильной осанки юных гимнасток // Ларкина К.Д., Петрина З.И./Сборник: Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. Материалы III-й очно-заочной научной конференции молодых ученых, 2019;
6. Лебедихина Т.М., Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб.пособие / Т.М. Лебедихина – Екатеринбург, 2017;
7. Мясарова О.А. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией в системе дополнительного образования детей // Мясарова О.А./ Сборник: Образование воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации, сборник статей II-й Всероссийской научно-практической конференции. Пенза, 2020;
8. Махотина К.Ю. Теоретические основы развития художественно-творческих способностей обучающихся средствами хореографии // Махотина К.Ю./ Сборник: Научные труды магистров и аспирантов. Сборник научных трудов. Отв. Ред. Д.А. Погonyшев. Нижневартонск, 2020, С123-127;
9. Нилов В.Н. Педагогические условия формирования и развития творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства. //Нилов

В.Н./Вестник Московского государственного университета культуры и искусств 2014 №1 (57). С 194-201;

10. Никитин В.Ю. Роль и значение партерного экзерсиса в процессе обучения хореографическому искусству // Никитин В.Ю./Academia: Танец. Музыка, Театр, Образование. 2019, №1 (47) С 82-84;

11. Тарханов И.В. Баласян А.А., Тютюнев М.А. Хореография на основе фигур, общих для нескольких танцев стандартной программы. // Тарханов И.В. Баласян А.А., Тютюнев М.А./ Сборник: Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте. Материалы 27-й Всероссийской научно – практической конференции. 2018. С.60-64.

Литература для родителей

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, СПб: ЛОИРО, 2009;

2. Затямина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика. Уроки мастерства - М: Планета, 2013;

ЗФирилева, Ж. Е., Сайкина Е. Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей «Сафидансе». – СПб.: «Детство-пресс», 2003.

Литература для учащихся

1. Александрова Н.А. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен. – СПб: БХВ-Петербург, 2018;

2. ДелаэЖильбер, Марлье Марсель. Маруся и её любимые занятия. Балет. Музыка. – М: АСТ, 2017;

3. Ли Л. Хочу все знать о балете! История, музыка и волшебство классического танца. –М: Издательство: Аванта, 2018;

4. Мейер А. Первая энциклопедия для маленьких гениев. Я люблю танцы. – М: Издательство: Клевер Медиа Групп, 2018;

5. Ожич. Е. История танцев. –М: Издательство: Качели, 2017.

Приложение

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, подъём стопы; ширина, высота и легкость шага (сила ног) – «балетный шаг»; гибкость и сила; координация, выносливость и ловкость. Помимо выше перечисленного, 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, - это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повёрнуты 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 месяце-образную 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 ав-

томатически 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. Легкость 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 умножают 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. Неравномерное 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.

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 так же 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.

Далее рассмотрим каждый из них

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

Основную нагрузку при выполнении танцевальных движений 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.

Более подробно рассмотрим одно из них

«Солнышко».

Исходное положение (далее - 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 что б 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 выполняясь без музыки. Музыкальное сопровождение $\frac{3}{4}$, движения 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 вверх».

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».