УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА
«РОДНЫЕ ИСТОКИ» СТАНИЦЫ НОВОПОКРОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА "РОДНЫЕ ИСТОКИ" СТАНИЦЫ НОВОПОКРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
ЦТ «Родные истоки»
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

Утверждаю
директор МАУДО ЦТ
«Родные истоки» В.А. Мышкин
Приказ № 118
от «01» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Партерная гимнастика»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (72 ч.)
Возрастная категория: 5-7 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 69536

Автор-составитель:
Разжигаев Денис Николаевич
педагог дополнительного образования

ст. Новопокровская, 2026 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

№ п/п	ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА	
1	Возраст учащихся	5-7 лет.
2	Срок обучения	1 год.
3	Количество часов (общее)	72 часа.
4	Количество часов в год	72 часа.
5	Уровень программы	Ознакомительный
6	Продолжительность 1 занятия (по САНПИНу)	30 мин
7	Количество часов в день	2 часа
8	Периодичность занятий (в неделю)	1 раз

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п		
	ВВЕДЕНИЕ	3
1	РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2	Цель и задачи программы.	5
1.3	Содержание программы.	6
1.4	Планируемые результаты.	9
2	РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1	Календарно-тематический график.	10
2.2	Условия реализации программы.	20
2.3	Формы аттестации.	20
2.4	Оценочные материалы.	20
2.5	Методические материалы.	20
3	РАЗДЕЛ № 3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	24
	Список литературы.	26

ВВЕДЕНИЕ

Данная программа разработана для развития природных хореографических способностей. Предлагаемые упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографические способности, а именно выворотности, гибкости, подъёма, танцевального шага.

Большинство упражнения выполняются на полу. Это позволяет развивать нужные группы мышц, эластичность связок и при этом избегать перегрузки позвоночника.

Упражнения партерной гимнастики позволяют не только развить природные хореографические способности, но и способствует более правильному исполнению движений классического экзерсиса.

Важным является наличие музыкального сопровождения для исполнения всех элементов. Это создаёт особую атмосферу, подчёркивает серьёзность освоения упражнений и воспитывает музыкальность и выразительность у детей во время исполнения сложных элементов.

Подбор упражнений партерной гимнастики сделан на основе методики Бориса Князева. Упражнения переработаны и изменены, с учётом технических и физических способностей учащихся.

РАЗДЕЛ №1.
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Партерная гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности, разработана с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Концепцию развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014 г.); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Партерная гимнастика» направлена на раскрытие физических и творческих способностей ребёнка. Систематические занятия – партерной гимнастикой укрепляют мышцы и связки, нормализуют кровообращения и работу кишечника, что гарантирует прекрасный цвет лица. А здоровые суставы и крепкие мышцы сделают осанку величественной, а походку красивой.

Новизна программы «Партерная гимнастика» заключается в том, что она составлена таким образом, что дает ребенку подготовку для дальнейшего обучения у станка. Программа позволяет учитывать реальные возможности большинства учащихся, не снижая требований к качеству обучения и воспитания.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальностью программы является то, что для исполнения хореографических композиций очень важны физические данные ребёнка, такие как: гибкость, растяжка, выворотность. Все эти качества можно развить средствами партерной гимнастики. Данная программа разработана для развития природных хореографических способностей, позволяющих успешно заниматься в дальнейшем различными видами танцев. Предлагаемые упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографические способности, а именно выворотности стопы, гибкости, растяжке.

Большинство упражнения выполняются на полу. Это позволяет развивать нужные группы мышц, эластичность связок и при этом избегать перегрузки позвоночника.

Педагогическая целесообразность.

Особое достоинство партерной гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве корригирующих, а также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливают работоспособность и двигательные функции. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление суставов и активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппараты. Выполняя упражнения партерной гимнастики, ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

Возраст учащихся, которым адресована программа

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 5-7 лет.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Форма обучения:

Формой обучения является урок. Содержанием урока является теоретический и практический материал.

Объем программы:

Общее количество часов по данной программе 2 часа в неделю, 36 учебных недель итого 72 часа в год.

Срок реализации учебного предмета - 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность урока – 30 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы:

- развить природные физические данные обучающихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Задачи программы:

При реализации программы решаются следующие задачи:

1 Образовательные:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки).

2 Личностные:

-эстетическое воспитание учащихся;

- обеспечение высокого уровня общения, взаимоотношений в учебном и трудовом коллективе на основе сложившихся социально значимых коллективных норм;
- обеспечение психологического комфорта для всех учащихся и личностной значимости учащихся;
- создание условий для самоутверждения и самореализации возможности проявить «себя» растущему человеку и пережить ситуацию успеха;
- формирование у детей потребности в саморазвитии, самосовершенствовании;
- выработка у детей активной и творческой жизненной позиции;
- воспитание трудолюбия и самодисциплины.

3 Метапредметные:

- развитие физических качеств (гибкость, равновесие, выносливость)
- развитие психических функций (память, внимание, мышление, воображение).
- развитие артистизма и эмоциональной выразительности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3		собеседование
2.	Дыхание и движение.	9		9	выполнение контрольных упражнений
3.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	26		26	выполнение контрольных упражнений
4.	Упражнения для улучшения эластичности и подвижности стоп.	11		11	выполнение контрольных упражнений
5.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	7		7	выполнение контрольных упражнений
6.	Упражнения на укрепление позвоночника.	10		10	выполнение контрольных упражнений
7.	Упражнения для развития паховой выворотности.	4		4	выполнение контрольных упражнений
9.	Итоговое занятие	2		2	выполнение контрольных упражнений
	Итого:	72	3	69	

Содержание учебного плана

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Обсуждение программы на учебный год. Правила поведения в кабинете. Правила поведения в экстренных ситуациях. Правила техники безопасности, поведения в случае пожарной опасности.

Тема 2. Разминка.

Разминка, производится на каждом уроке в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. Ритмичные движения под музыку. Тренировочный комплекс.

Развитие координации, двигательной памяти, внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность – 10-15 мин.

Тема 3. Дыхание и движение

Основные понятия о дыхательной системе. Виды дыхания. Понятия о правильном и неправильном дыхании. Три фазы правильного диафрагмального дыхания: выдох через рот, пауза и вдох через нос. Дыхательные упражнения. Упражнения на координацию дыхания и движения.

Комплексы дыхательной гимнастики:

- вырасти большой;
- насос;
- подуй на одуванчик;
- в лесу;
- хомячок;
- гуси летят;
- пушок;
- боевой клич индейцев.

Тема 4. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Напряжение и расслабление мышц шеи, ног, рук, всего корпуса. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Комплекс упражнений:

- поза покоя;
- сосулька;
- штанга;
- кулачки;
- загараем;
- футбол;
- кораблик;
- пружинки;

- олени;
- шишки;
- драгоценность;
- игра с песком;
- лимон;
- пара;
- вибрация;
- шарик;
- стульчик;
- любопытная варвара;
- слон;
- петрушка;
- большие и маленькие;
- спящий котенок;
- холодно-жарко;
- солнышко и тучка;
- муравей;
-тряпичная кукла и солдат;
- шалтай-болтай;
- сорви яблоко.

Тема 5. Упражнения для улучшения эластичности и подвижности стоп. Качели, подъемы ног, выпрямление и сгибание стоп, упражнения на развитие эластичности мышц стопы.

Комплекс упражнений:

- пальчики поссорились;
- пяточки поссорились;
- ёжик;
- подними платки;
- растяни ленточку;
- приседания;
- скок, скок, скок;
- релеве.

Тема 6. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Скручивания, скручивания с поднятыми ногами, ножницы, "водолаз", махи с согнутой ногой, велосипед, разные виды планок, планка "пила".

Комплекс упражнений.

- уголок;
- выключатель;
- перекат;
- березка
- battement tendu jette
- grand battement jette - вперед;
-battement developpe

Тема 7. Упражнения на укрепление позвоночника. Подъемы назад, "лодочка", "колечки", "корзинка", мостик, "березка", прогибы назад и т.д.

Тема 8. Упражнения для развития паховой выворотности. Различные виды растяжек, "шпагат" и т.д.

Тема 9. Итоговое занятие

Подведение итогов прошедшего танцевального сезона (года), анализ результатов, планы на перспективу.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Партерная гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

РАЗДЕЛ № 2.
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК
ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА
1 группа

№ п/п	Дни недели		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжи-тельность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1	04.09.		**Вводное занятие.** **Техника безопасности.** Приказ № 131 от 02.09.2024 г. об обеспечении безопасности жизни и здоровье детей во время образов-го процесса.	1 час 1 час	беседа	МАУДО №38 Танцевальный зал	
2	11.09.		**Тема 5.** - Шаги: а) на всей стопе; на полупальцах. - пальчики поссорились;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
3	18.09.		2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. - пяточки поссорились;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
4	25.09.		- ёжик; - подними платки;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
5	02.10.		- растяни ленточку; - приседания;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	

6	09.10.		- скок, скок, скок; - релеве.	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
7	16.10.		**Тема 8.** - Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. - "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
8	23.10.		**Тема 7.** - "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. - "Складочка" по I позиции	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
9	30.10.		- Наклоны вперед - лодочка	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
10	06.11.		- складочка - мостик на коленях	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
11	13.11.		- корзиночка - наклоны в сторону в шпагате	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
12	20.11.		- мостик с положения лежа - мостик с положения сидя	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
13	27.11.		**Тема 3.** - вырасти большой; - разминка	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
14	04.12.		- насос; - подуй на одуванчик;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный	

						зал	
15	11.12.		- в лесу; - хомячок;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
16	18.12.		- гуси летят; - пушок;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
17	25.12.		**Тема 4.** - поза покоя; - боевой клич индейцев. **Тема 5.** – марш на месте в повороте	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
18	15.01.		**Техника безопасности.** Приказ № 131 от 01.09.2023 г. об обеспечении безопасности жизни и здоровье детей во время образов-го процесса.	1 час 1 час	беседа	МАУДО №38 Танцевальный зал	
19	22.01.		- сосулька; - штанга;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
20	29.01.		- кулачки; - олени;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
21	05.02.		- шишки; - драгоценность;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
22	12.02.		- игра с песком; - лимон;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	

23	19.02.		- пара; - вибрация;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
24	26.02.		- шарик; - стульчик;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
25	05.03.		- любо- загораем; - футбол, сорви яблоко	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
26	12.03.		- кораблик; - пружинки;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
27	19.03		- слон; - петрушка;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
28	26.03.		- большие и маленькие; - спящий котенок;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
29	02.04.		- холодно-жарко; - солнышко и тучка;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
30	09.04.		- муравей; -тряпичная кукла и солдат;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
31	16.04.		- шалтай-болтай; **Тема 6.**- уголок;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
32	23.04.		- выключатель; - перекат;	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный	

						зал	
33	30.04.		- березка - battement tendu jette	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
34	07.05.		- grand battement jette - вперед; - battement developpe	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
35	14.05.		**Тема 8.** – продольный шпагат - поперечный шпагат	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
36	21.05.		**Итоговое занятие** Контрольный урок	1 час 1 час	практическое занятие	МАУДО №38 Танцевальный зал	
Итого:72 часа							

2 группа

№ п/п	Дни недели		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжи-тельность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1	03.09.		**Вводное занятие.** **Техника безопасности.** Приказ № 131 от 02.09.2024 г. об обеспечении безопасности жизни и здоровье детей во время образов-го процесса.	1 час 1 час	беседа	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
2	10.09.		**Тема 5.** - Шаги: а) на всей стопе; на полупальцах. - пальчики поссорились;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
3	17.09.		2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. - пяточки поссорились;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
4	24.09.		- ёжик; - подними платки;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
5	01.10.		- растяни ленточку; - приседания;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
6	08.10.		- скок, скок, скок; - релеве.	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	

7	15.10.		**Тема 8.** - Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. - "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
8	22.10.		**Тема 7.** - "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. - "Складочка" по I позиции	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
9	29.10.		- Наклоны вперед - лодочка	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
10	05.11.		- складочка - мостик на коленях	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
11	12.11.		- корзиночка - наклоны в сторону в шпагате	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
12	19.11.		- мостик с положения лежа - мостик с положения сидя	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
13	26.11.		**- Разминка** **Тема 3.** - вырасти большой;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
14	03.12.		- насос; - подуй на одуванчик;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
15	10.12.		- в лесу; - хомячок;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный	

						зал	
16	17.12.		- гуси летят; - пушок;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
17	24.12.		**Тема 4.** - поза покоя; - боевой клич индейцев.	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
18	14.01.		**Техника безопасности.** Приказ № 131 от 01.09.2023 г. об обеспечении безопасности жизни и здоровье детей во время образов-го процесса. **Тема 5.** – марш на месте в повороте	1 час 1 час	беседа	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
19	21.01.		- сосулька; - штанга;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
20	28.01.		- кулачки; - олени;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
21	04.02.		- шишки; - драгоценность;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
22	11.02.		- игра с песком; - лимон;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
23	18.02.		- пара; - вибрация;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	

24	25.02.		- шарик; - стульчик;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
25	04.03.		- любо- загараем; - футбол, сорви яблоко	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
26	11.03.		- кораблик; - пружинки;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
27	18.03		- слон; - петрушка;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
28	25.03.		- большие и маленькие; - спящий котенок;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
29	01.04.		- холодно-жарко; - солнышко и тучка;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
30	08.04.		- муравей; -тряпичная кукла и солдат;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
31	15.04.		- шалтай-болтай; **Тема 6.**- уголок;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
32	22.04.		- выключатель; - перекат;	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
33	29.04.		- березка - battement tendu jette	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный	

						зал	
34	06.05.		- grand battement jette - вперед; - battement developpe	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
35	13.05.		**Тема 8.** – продольный шпагат - поперечный шпагат	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
36	20.05.		**Итоговое занятие** Контрольный урок	1 час 1 час	практическое занятие	МБДОУ №6 Танцевальный зал	
Итого:72 часа							

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1.Учебный оборудованный хореографический класс.

2. Комнаты для переодевания.

4. Интернет сайт, наглядная информация по сценической практике (фото, видеоматериал).

5. Концертные костюмы.

6. Аудиоаппаратура (колонки.)

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Оценка качества освоения учебного предмета "Партерная гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

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

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Зачётный лист по выполнению программы

Группа Дата_____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Задания		Результат
		1	2	

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, педагог должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы**.** С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Педагог в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, педагог должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном

порядке, чтобы педагог мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач педагога состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями педагога по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

Упражнения для стоп.

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

Упражнения на выворотность.

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

Упражнения на гибкость вперед.

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;

б) максимальной вытянутости коленей.

Упражнения на гибкость назад.

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

Силовые упражнения для мышц живота.

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

Силовые упражнения для мышц спины.

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

Упражнения на развитие шага.

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battement jete).

Прыжки.

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, " баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету " Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

РАЗДЕЛ № 3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

3.1. Воспитательная деятельность в ходе реализации программы

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- уважения к художественной культуре, искусству народов России;
- восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
- этнической, национальной принадлежности;
- стремления к сотрудничеству, уважение к старшим;
- ответственности;
- воли и дисциплинированности в творческой деятельности;
- опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России; опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ учащиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способным и к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия детей, способствует усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам

своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за обучением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы.

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

3.2. Календарный план воспитательной работы.

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	День открытых дверей.	Сентябрь	Праздник на уровне Центра творчества	Фото и видеоматериалы с выступлением детей.
2	«День учителя».	Октябрь	Мероприятие на уровне объединения	Фотоотчет
3.	«Подарок для Любимой мамы»	Ноябрь	Мероприятие на уровне объединения	Фотоотчет
4.	Новогодний праздник	Декабрь	Праздник на уровне Центра творчества	Фото и видеоматериалы с выступлением детей.
5.	«Рождественские всртечи»	Январь	Мероприятие на уровне объединения	Фотоотчет
6.	День защитника	Февраль	Праздник на	Фотоотчет

	Отечества.		уровне объединения	
7.	Международный женский день.	Март	Праздник на уровне объединения	Фотоотчет
8.	Урок самоуправления.	Апрель	Мероприятие на уровне объединения	Фотоотчет
9.	Праздничное мероприятие ко Дню Победы	Май	Праздник на уровне Центра творчества	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
10.	День защиты детей	Июнь	Праздник на уровне Центра творчества	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
11.	Подведение итогов года	Июнь	Праздник на уровне объединения	Фотоотчет

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис, 2000

3. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.: Метафора, 2013.

4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973.

5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001 .

6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968 .

7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972 .

8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984 .

9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004

10. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра спорт, 2001.

11 Лукаш А. 500 упражнений для позвоночника. Корригирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно - двигательного аппарата и улучшения здоровья - М.: Наука и техника, 2007.