

**ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**города Москвы «Детская школа искусств № 10»**

Утверждаю:

Директор

ГБУДО г. Москвы "ДШИ № 10"



Е.С.Филистад

31 августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
эстетической направленности  
**"Хореографическая студия "Горошина"**

Учебный предмет: Партерная гимнастика

Составитель программы:  
Ушанова Ольга Владимировна -  
преподаватель ГБУДО г. Москвы "ДШИ № 10"

МОСКВА 2020

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

### **II. Содержание предмета**

- Учебно-тематический план и содержание тем.

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание
- Критерии оценки.

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- Методические рекомендации педагогическим работникам.

### **VI. Список литературы и средств обучения**

- Список рекомендуемой методической и учебной литературы;
- Список рекомендуемых Интернет-ресурсов.

## Пояснительная записка

### *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленными письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ

При поступлении на хореографическое отделение, дети как правило не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют природных данных необходимых для занятия хореографией.

Значительное место в формировании правильной осанки, выворотности ног, танцевального шага, гибкости, эластичности мышц и связок, занимает партерная гимнастика. Она способствует укреплению здоровья, физическому развитию, коррективке недостатков осанки ребенка, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков.

Ребенку трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи. При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, чем в упражнениях выполняемых стоя.

Предлагаемая программа создана на основе примерной программы для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств г. Москва 2002г. Составитель Федотова С.Г. Данная программа составлена на 3 года, тогда как *обучение* в детской хореографической студии «Горошина» составляет два года, поэтому потребовалось переработка и адаптация для учащихся центра. Раздел № 1 «Подготовительный» включает в себя маршрутовку и разминку, построенных на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, в случае если по расписанию дети приходят после других танцевальных занятий данный раздел становится не актуальным и может педагогом не использоваться. В раздел №3 была внесена тема 3.2. «Упражнения на расслабление мышц» которая позволяет снять мышечное напряжение в конце урока.

### ***Срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся***

Данная программа является адаптированной, рассчитана на 2 года обучения в «Детской хореографической студии» возраст детей 5 - 7 лет. Урок проводится один раз в неделю по 1 академическому часу (25 минут).

### ***Объём учебного времени***

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета «Ритмика». Данная программа по предмету

не предусматривает самостоятельную работу учащихся.

**Распределение годовой учебной нагрузки:**

Вид учебной нагрузки	Затраты учебного времени				Всего часов
	1 год обучения		2 год обучения		
Полугодия	1	2	1	2	
Количество недель	16	20	16	20	72
Аудиторные занятия	16	20	16	20	72
Самостоятельная работа	-	-	-	-	
Максимальная учебная нагрузка	16	20	16	20	72

**Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

Групповые занятия (от 11 человек в группе) и мелкогрупповые занятия (от 4 до 10 человек) в зависимости от наполняемости классов.

**Цель и задачи учебного предмета**

**Цель:** Укрепление здоровья, исправление физических недостатков, подготовка к дальнейшему обучению хореографии.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ✓ Овладение первоначальными навыками координации движений.
- ✓ Формирование знаний о комплексе коррекционных упражнений
- ✓ Расширение представлений детей о физических возможностях своего тела.

**Развивающие:**

- ✓ Развитие мышечного и связочного аппарата.
- ✓ Развитие сознательного управления своим телом.
- ✓ Развитие выносливости и силы ног.

**Воспитательные:**

- ✓ Воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.
- ✓ Воспитание психологических качеств личности.

**Обоснование структуры учебного предмета «Партерная гимнастика»**

Программа содержит следующие разделы:

- ✓ Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- ✓ Распределение учебного материала по годам обучения;
- ✓ Описание дидактических единиц учебного предмета;
- ✓ Требования к уровню подготовки обучающихся;
- ✓ Формы и методы контроля;
- ✓ Методическое обеспечение учебного процесса.

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

### **Методы обучения**

Программой предусмотрены следующие виды занятий:

1. Практические и теоретические занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- ✓ Принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- ✓ Принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- ✓ Принцип обучения владению культурой движения;
- ✓ Гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- ✓ Принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- ✓ Принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- ✓ Принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
- ✓ Принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- ✓ Принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- ✓ Принцип доступности и посильности;
- ✓ Принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- ✓ Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
- ✓ Метод использования слова, с его помощью описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- ✓ Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- ✓ Метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с

постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- ✓ Инструктирование;
- ✓ Корректирование.
- ✓ Комментирование.

**Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа включает в себя три части.

«Подготовительная часть» построенная на простейших шагах, способствует разогреву мышц, суставов и связок, помогает организовать внимание ребенка. Длительность «подготовительной части» не более 5 минут. Эта часть занятия даёт возможность учителю подготовить обучающихся к основной части урока партерной гимнастики - к партерному экзерсису.

«Основная часть» формирует осанку, развивает силу, выносливость. Формирует начальные элементы координации.

«Заключительная» задача этой части снятие физического и нервного напряжения.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ  
Первый год обучения**

Разделы и темы программы	всего часов	теория	практика
<b><u>Раздел № 1</u></b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b><u>«Подготовительный»</u></b>			
Тема 1.1 Танцевальные шаги.	1		1

Тема 1.2 Танцевальный бег.	1		1
<b>Раздел №2 « Основной»</b>	<b>29</b>		<b>27</b>
Тема 2.1 Упражнения стоя	6	1	5
Тема 2.2 Упражнения, сидя на полу.	6	1	5
<b>Открытый урок</b>	1		1
Тема 2.3 Упражнения, лежа на спине.	6		6
Тема 2.4 Упражнения, лежа на животе.	5		5
Тема 2.5 Упражнения с упором.	5		5
<b>Раздел №3 «Заключительный»</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
Тема 3.1 Прыжки.	3		2
Тема 3.2 Упражнения на расслабление.	3		3
<b>Открытый урок</b>	1		1
<b>Итого</b>	<b>36</b>		<b>34</b>

### Содержание первого года обучения:

#### Раздел № 1: «Подготовительный»

Тема 1.1. Танцевальные шаги.

- ✓ Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
- ✓ Шаги на пятках.
- ✓ Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте.

Тема 1.2. Танцевальный бег.

- ✓ Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в колене, на месте.
- ✓ Бег с подниманием вперед ног, согнутых в колене, на месте.
- ✓ Подскоки.

#### Раздел № 2: «Основной»

Тема 2.1. Упражнения стоя:

Исходное положение руки за спиной.

*В положении стоя наклон корпуса вперед, голова смотрит прямо, повороты головы вправо влево.*

Тема 2.2. Упражнения, сидя на полу.

Упражнение на постановку корпуса:

*Статическое напряжение и расслабление мышц спины в положении сидя, руки на поясе.*

Упражнения для развития голеностопного сустава:

*Вытягивание и сокращение мышц стоп, руки на полу.*

Упражнения для развития паховой выворотности

*Положение «бабочка» - раскрытие коленей в стороны без фиксации положения, стопы сведены, руки на коленях.*

Упражнения для растягивания мышц бедра, подколенных мышц, гибкость позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава

*«Буратино» - наклоны корпуса на прямые раскрытые ноги, руки тянутся к носку в наклоне.*

**Тема 2.3. Упражнения, лежа на спине:**

Упражнения для развития пресса.

*«Утюжок» - поочередное поднятие прямых ног с одновременной работой стопы из сокращенного в вытянутое состояние.*

*«Велосипед» - Круговые движения ногами от себя.*

Упражнения, для исправления осанки.

*«Поплавок» - пережат на спину назад, руки обхватывают колени.*

*«Радуга» - прогиб спины в поясничном отделе, руки на полу.*

**Тема 2.4. Упражнения, лежа на животе.**

Упражнения для развития гибкости позвоночника и исправления физических недостатков.

*«Звездочка» - прогиб в спине и одновременное поднятие прямых ноги рук.*

*«Колечко» - прогиб в спине, руки держаться за ноги.*

Упражнения для паховой выворотности.

*«Лягушка» - колени согнуты и разведены в стопы касаются друг друга.*

**Тема 2.5. Упражнения, с упором.**

Упражнения для развития гибкости позвоночника и исправления физических недостатков

*«Кошечка» - стоя на коленях и на прямых руках прогибы в спине наружу во внутрь.*

*Подготовка к «мостику»- подъем спины над полом на согнутых ногах и прямых руках опущенных вниз.*

### **Раздел № 3: «Заключительный»**

**Тема 3.1. Прыжки.**

*На обеих ногах.*

*На одной.*

**Тема 3.2. Упражнения на расслабление мышц.**

Для шеи.

*Расслабленно наклонить голову в разные стороны, слегка сгибая ноги.*

Для рук.

*Поднять руки в разные стороны и дать им свободно «упасть».*

*Расслабить корпус и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад.*

Для ног.

*Стягивание ног от коленного и голеностопного суставов, на небольшое расстояние от пола.*



Для спины.

«Черепашка» Подтянуть колени к животу. Ягодицы посадить на пятки руки тянуть вперед.

### Учебно-тематический план 2 года обучения:

Разделы и темы программы	всего часов	теория	практика
<b>Раздел №1</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>«Подготовительный»</b>			
Тема 1.1 Танцевальные шаги.	1		1
Тема 1.2 Танцевальный бег.	1		1
<b>Раздел №2 «Основной»</b>	<b>29</b>		<b>27</b>
Тема 2.1 Упражнения стоя	6	1	5
Тема 2.2 Упражнения, сидя на полу.	6	1	5
<b>Открытый урок</b>	1		1
Тема 2.3 Упражнения, лежа на спине.	6		6
Тема 2.4 Упражнения, лежа на животе.	5		5
Тема 2.5 Упражнения с упором.	5		5
<b>Раздел №3</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
<b>«Заключительный»</b>			
Тема 3.1 Прыжки.	3		2
Тема 3.2 Упражнения на расслабление.	3		3
<b>Открытый урок</b>	1		1
<b>Итого</b>	<b>36</b>		<b>34</b>

### Содержание второго года обучения:

#### Раздел №1: «Подготовительный»

Тема 1.1. Танцевальные шаги.

- ✓ Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями с чередованием шагов на пятках.
- ✓ Шаги на внешнем и внутреннем ребре стопы.
- ✓ Шаги на полупальцах с подъемом ноги, согнутой в колене в продвижении.

Тема 1.2. Танцевальный бег.

- ✓ Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в колене, в продвижении.
- ✓ Бег с подниманием вперед ног, согнутых в колене, в продвижении.
- ✓ Боковой галоп

## **Раздел № 2: «Основной»**

Тема 2.1. **Упражнения стоя:**

Исходное положение руки за спиной.

Поочередное поднятие ног, согнутых в коленях и наклон корпуса вперед, животом к бедру.

Тема 2.2. **Упражнения, сидя на полу.**

Упражнение на постановку корпуса:

*Статическое напряжение и расслабление мышц спины в положении сидя, руки разведены в стороны в дальнейшем подняты наверх.*

Упражнения для развития голеностопного сустава:

*Вытягивание и сокращение мышц стоп,*

*Разворот стоп, руки на поясе.*

Упражнения для развития паховой выворотности

*Положение «бабочка» - раскрытие коленей в стороны с фиксацией положения, стопы сведены, руки на коленях. В дальнейшем с положением корпуса вперед на стопы.*

Упражнения для растягивания мышц бедра, подколенных мышц, гибкость позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава  
*«Рыбачок» Одновременное вытягивание колен с наклоном корпуса, руки удерживают стопы.*

Тема 2.3. **Упражнения, лежа на спине:**

Упражнения для развития пресса.

*«Книжка» - одновременное поднятие над полом и фиксация прямых ног и спины, руки разведены в сторону.*

*«Велосипед» - Круговые движения ногами от себя к себе с чередованием.*

Упражнения, для исправления осанки.

*«Улитка» - подъем прямых ног и заведение за голову до пола, руки вдоль корпуса.*

*«Свечка» - подъем прямых ног с фиксацией их наверху, руки на пояснице.*

Тема 2.4. **Упражнения, лежа на животе.**

Упражнения для развития гибкости позвоночника и исправления физических недостатков.

*«Лодочка» - прогиб в спине и одновременное поднятие прямых ног рук.*

*«Кольцо» - прогиб в спине, руки упираются в пол, ногами дотянуться до головы.*

*«Змейка» - поочередный подъем головы, плеч, живота над полом, руки вдоль корпуса и отпускание в обратном порядке.*

Упражнения для паховой выворотности.

*«Лягушка» - колени согнуты и разведены в стопы касаются друг друга, с поднятием корпуса.*

#### **Тема 2.5. Упражнения, с упором.**

Упражнения для развития гибкости позвоночника и исправления физических недостатков

*«Неваляшка» - стоя на коленях перекаат на бедро в право в лев, руки на талии.*

*«Мостик» - высокий подъем спины над полом с прогибом в пояснице, руки над головой.*

### **Раздел № 3: «Заключительный»**

#### **Тема 3.1. Прыжки.**

- ✓ С просветом.
- ✓ Прыжки со скакалкой.

#### **Тема 3.2. Упражнения на расслабление мышц.**

Для шеи.

*Расслабленно наклонить голову в разные стороны, слегка сгибая ноги.*

Для рук.

*Поднять руки вверх и дать им «упасть» с последующим раскачиванием корпуса и рук назад, вперед на согнутых ногах.*

*Расслабить корпус и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад.*

Для ног.

*Стягивание ног от коленного и голеностопного суставов, на небольшое расстояние от пола.*

Для спины.

*«Уронить» поочередно вперед голову, плечи, и наклонить корпус, скруглить спину, подниматься в обратном порядке.*

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

- ✓ Знать названия движений/упражнений;
- ✓ Знать технологию исполнения движений/упражнений;
- ✓ Знать о двигательных функциях отдельных частей тела (головы плеч, рук, корпуса, ног);
- ✓ Уметь соединять теоретические знания с практической деятельностью;
- ✓ Уметь соотносить и координировать свои действия;
- ✓ Уметь владеть партерной техникой исполнения.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

### ***Аттестация: цели, виды, форма, содержание***

Система контроля и отслеживания результатов является важной составляющей в освоении любой учебной программы. Наблюдение за результатами и личностным ростом осуществляется в различных формах и видах. Программа предусматривает текущий контроль,

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету и повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет который осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытого урока, практического показа. Традиционная существующая пятибалльная система оценок качества полученных знаний, не является основной.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### ***Методические рекомендации педагогическим работникам***

При проведении урока необходимо руководствоваться принципом «от простого к сложному».

Урок предполагает использование определенных образовательных технологий, т.е. системной совокупности приемов и средств обучения и определенный порядок их применения.

Важно придерживаться определённых принципов, каждый из которых реализуется в соответствии с задачами и содержанием программы.

*Наглядность* – этот принцип обучения помогает увидеть образ движения. Показ должен быть точным, подробным, качественным, быть доступным для правильного восприятия, учитывая возраст детей. Принцип наглядности можно с успехом применять, используя видеоматериал, фотоматериал.

*Доступность* - очень важное условие правильного обучения. Учитель должен учитывать творческое развитие детей, трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый материал и его последовательность.

*Последовательность* – важное условие в изучении материала, постепенное наращивание учебного задания, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено.

*Закрепление* выученного материала (принцип прочного овладения материалом) помогает обучающемуся свободно, легко и точно выполнять движения.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Дети должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление).

В работе с детьми следует выбрать игровую методику - форму сказки с участием знакомых персонажей. Это располагает ребенка к осознанному выполнению движений.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд. Повышает работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

## **Списки методической и учебной литературы**

1. Авилова С. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». /Авилова С., Калинина Т. – Волгоград, 2008.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2009.
3. Бекина С. Музыка и движение – М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» - С.- П.: Диамант, 2008.
5. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТ «Росток», 2008.
6. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей – М.: С- П., 2010.

*Источники периодической печати:*

1. Подборка журналов «Искусство» 2003-2012 гг.
2. Подборка журналов «Дополнительное образование и воспитание» 2010-2011гг.
3. «Мастер-класс», приложение к журналу «Методист», 2008г.

*Интернет-ресурсы:*

1. [www.metod-kopilka.ru](http://www.metod-kopilka.ru) – методическая копилка учителя
2. <http://www.klyaksa.net/> - игровые технологии в младшей школе
3. <http://ru.wikipedia.org/> - википедия – свободная энциклопедия.
4. <http://festival.1september.ru/> - фестиваль педагогических идей «Открытый урок»