

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Бакалинская детская школа
искусств муниципального района Бакалинский район Республики
Башкортостан**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**рабочая программа
по учебному предмету**

ГИМНАСТИКА

с.Бакалы 2014г.

Принято
на педагогическом совете

«__»_____2014г

«Утверждаю»
директор МАОУ ДОД
Бакалинская ДШИ

_____В.В.Петунина
«__»_____2014г.

Составители - **Авдюшкина Светлана Ивановна**
преподаватель МАОУ ДОД Бакалинская ДШИ
Миннихметова Олеся Владимировна
преподаватель МАОУ ДОД Бакалинская ДШИ
Фирстова Надежда Александровна
преподаватель МАОУ ДОД Бакалинская ДШИ

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Методы обучения;*

II. Содержание учебного предмета

III. Учебно-тематический план

V. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

VI. Список рекомендуемой методической литературы

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Главная задача сегодняшней школы – противостоять деградации общественной жизни, пробудить у молодого поколения чувство взаимопонимания, доверия, сотрудничества. Ключевой характеристикой школьного образования становится не только передача знаний и технологий, но и формирование творческих компетентностей. В условиях решения этих стратегических задач важнейшими качествами личности становятся - инициативность, способность творчески мыслить, находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни. Все эти навыки формируются с детства.

Воспитание в школе должно идти через совместную деятельность взрослых и детей, детей друг с другом, в которой единственно возможно присвоение (а не просто узнавание) детьми необходимых и важных ценностей. При этом воспитание принципиально не может быть локализовано или сведено к какому-то одному виду образовательной деятельности, оно должно охватывать и пронизывать собой все виды: учебную (в границах разных образовательных дисциплин) и внеурочную (художественную, спортивную, досуговую, трудовую и др.) деятельность.

Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и школы. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. В настоящее время, когда здоровые дети составляют не более 10 % от общего числа, необходимость двигательного развития детей школьного возраста приобретает актуальную социальную значимость. Занятия хореографией делают свой весьма существенный вклад в дело оздоровления подрастающего поколения. 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 корректирующих, а также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливают работоспособность и двигательные функции. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление суставов и активно воздействуют на сердечнососудистый, 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.

Цель программы хореографического обучения детей – способствовать всестороннему формированию личности ребенка, его духовному и физическому развитию средствами упражнений партерной гимнастики.

Программа построена с учетом принципов системности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса хореографии. Программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

2.Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Программа рассчитана на два года. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий от 10 до 14 лет.

3.Объем учебного времени,предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Таблица 1

Классы/количество часов	1 год обучения
Максимальная нагрузка(в часах)	33
Количество часов на аудиторную нагрузку	33
Год обучения	1
Недельная аудиторная нагрузка	1

4. Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Цель :

- ▶ улучшение показателей иммунитета;
- ▶ повышение уровня физической и умственной работоспособности;
- ▶ формирование правильной осанки;
- ▶ укреплению мышечного корсета;
- ▶ развитие опорно-двигательного аппарата и координации движений.

Задачи:

- познавательные:

- ▶ расширение кругозора обучающихся.

- практические:

- ▶ развивать потребность двигательной активности, как основы здорового образа жизни;
- ▶ способствовать укреплению здоровья, снижению гиподинамии (состояние пониженной двигательной активности);
- ▶ развивать навыки владения своим телом и координацией движения, согласовать движения с музыкой;
- ▶ обеспечивать эмоциональную разгрузку обучающихся;
- ▶ увеличивать период двигательной активности в учебном процессе;
- ▶ обучать детей приёмам коллективной и самостоятельной работы (самоконтроль и взаимоконтроль).

- воспитательные:

- ▶ воспитывать силу воли, дисциплинированность, настойчивость;
- ▶ способствовать формированию личности инициативной, ответственной, целеустремленной, умеющей самостоятельно принимать решения.

Регулярные занятия хореографией приучают ребенка к внутренней дисциплине с детства – это один из лучших подарков, который мы можем ему сделать.

5. Методы обучения.

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.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Первый год обучения

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дидактические единицы
1.	Разминка.	1	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Работа плечевого пояса.
		1	Наклоны и перегибы корпуса. Марш на месте.
		1	Прыжки на месте по первой прямой позиции.
		1	Перестроение на круг танцевальным шагом.
		1	Поочерёдная ходьба на внешнем ребре стопы, на внутреннем ребре стопы, на полупальцах, на пятках. При плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно–связывающего аппарата стоп, для этого используются упражнения, включающие поочерёдное хождение на полупальцах и пятках, на внешнем и внутреннем ребре стоп. Кроме того, могут быть использованы все упражнения связанные с сокращением и вытягиванием стоп, а также круговыми движениями стопы.
			Подскоки.
		1	Боковой галоп. Танцевальный шаг, восстановление дыхания.
2.	Упражнения на расслабление мышц тела.	1	Упр. №1. Исходное положение – лёжа на спине, муз. размер 4/4: - на <i>раз и, два и</i> при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая подъём (пальцы ног), напрячь мышцы ног, положение ног невыворотное (прямая позиция); - на <i>три и, четыре и</i> , предельно сократить подъём (стопы) вверх чуть отделяя пятки от пола, при этом

			<p>сконцентрировать внимание на мышечном ощущении, чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных.</p> <p>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;</p> <p>- на следующий такт полностью расслабить весь мышечный аппарат.</p> <p>Упр. №2. Исходное положение – лёжа на животе, муз. размер 4/4:</p> <p>- на <i>раз и, два и, три и, четыре и</i>, при свободно лежащем корпусе, голове и руках, напрячь мышцы ног, ягодичные мышцы, положение ног невыворотное (прямая позиция);</p> <p>- на следующие <i>раз и, два и, три и, четыре и</i>, предельно сократить подъём (стопы) и развернуть стопы в выворотное положение (первую, выворотную позицию);</p> <p>- на следующие два такта полностью расслабить весь мышечный аппарат.</p>
3.	<p>Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава.</p>	1	<p>Упр. №1. Исходное положение – стоя на коленях, правая рука вперёд, левая за головой, муз. размер 2/4:</p> <p>- на один такт (<i>раз и, два и</i>) отклонить таз вправо;</p> <p>- на следующий один такт вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону.</p>

		1	<p>Упр. №2. Исходное положение – стоя на коленях, ноги врозь, взяться руками за пятки изнутри, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на два такта(<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>)подать таз вперёд, развернуть плечи вправо, прогнуться назад; - на следующие два такта вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону.
		1	<p>Упр. №3. Исходное положение – исходное положение, сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги развести врозь, стопы на полу, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на два такта(<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) поднять таз; - на следующие два такта вернуться в исходное положение.
4.	<p>Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.</p> <p>Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.</p>	1	<p>Упр. №1. Исходное положение – стоя на коленях, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на два такта(<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>)запрокинуть голову, выполнить наклон назад, вытянутыми руками достать до пальцев ног; - на два такта(<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>)медленно руками передвигаясь по ногам «дойти» до колен, до бёдер, при этом бёдра должны быть максимально выдвинуты вперёд, затем до талии; - на два такта вернуться в исходное положение; - ещё два такта - пауза, расслабить мышцы.
		1	<p>Упр. №2. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на один такт(<i>раз и, два и</i>)выполнить наклон вперёд (сложиться пополам), достать руками кончики пальцев ног, следить за тем, чтобы спина была предельно прямой, а колени не сгибались; - на следующий один такт вернуться в исходное

			положение.
5.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1	<p>Упр. №1. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги развести в разные стороны (как можно шире), руки раскрыты в стороны, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на один такт(<i>раз и, два и</i>)выполнить наклон вниз правым плечом к левой ноге (противоход), стараясь достать рукой стопу левой ноги, следить за тем, чтобы колени не сгибались, а спина не сутулилась, зафиксировать положение; - на следующий один такт вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону.
		1	<p>Упр. №2. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги развести в разные стороны (как можно шире), руки раскрыты в стороны, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на один такт(<i>раз и, два и</i>)выполнить наклон вниз, стараясь грудью и животом достать до пола, руки вытянуты вперёд, зафиксировать это положение; - на следующий один такт вернуться в исходную позицию. <p>Это упражнение также способствует выработке амплитуде балетного (танцевального) шага.</p>

		1	<p>Упр. №3. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на один такт(<i>раз и, два и</i>)одновременно поднять корпус и вытянутые ноги, образовать угол, руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны; - на один такт(<i>раз и, два и</i>)зафиксировать положение; - ещё на следующий такт(<i>раз и, два и</i>)прийти в исходное положение; - на следующий такт(<i>раз и, два и</i>)- пауза, расслабить мышцы.
		1	<p>Упр. №4. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на один такт(<i>раз и, два и</i>)быстро наклонить корпус вниз (сложиться пополам), взяться руками за стопы, прижаться грудью к ногам, следить за тем, чтобы спина была прямая; - на один такт(<i>раз и, два и</i>)зафиксировать положение; - ещё на следующий такт(<i>раз и, два и</i>)медленно поднять корпус, вернуться в исходное положение. - на следующий такт(<i>раз и, два и</i>)- пауза, расслабить мышцы.
			<p>Упр. №5. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на два такта(<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>)медленно поднять предельно вытянутые (напряженные) ноги; - на следующие два такта(<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>)опустить вниз.

6.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	<p>Упр. №1. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, немного разведены в стороны, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на один такт (<i>раз и, два и</i>) не отрывая спины от пола, развернуть ноги вправо (положить ноги на бок); - ещё на следующий такт (<i>раз и, два и</i>) вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону.
		1	<p>Упр. №2. «Кошечка»: исходное положение – стоя на коленях, упор на руки, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и, два и</i> наклонить голову вниз, предельно выгнуть спину вверх, голени ног и подъёмы плотно прижаты к полу; - на счёт <i>три и, четыре и</i> высоко поднять голову и предельно прогнуть спину вниз. <p>Движение повторяется несколько раз.</p>
		1	<p>Упр. №3 «Кошечка виляет хвостиком»: исходное положение – стоя на коленях, упор на руки, поднять голени ног на 45° от пола, подъёмы вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и</i>, повернуть голову и голени ног направо, при этом колени должны оставаться неподвижными; - на счёт <i>два и</i>, вернуться в исходное положение.

		1	<p>Упр. №4. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) опираясь на локти, не отрывая голову, ноги и таз от пола, прогнуться; - на следующие два такта вернуться в исходное положение. Движение повторяется несколько раз.
		1	<p>Упр. №5. Исходное положение – сесть на пол, ноги раскрыть в стороны (как можно шире), руки за голову, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на один такт (<i>раз и, два и</i>) наклониться вправо, стараясь коснуться локтём пола за коленом правой ноги; - на следующий такт (<i>раз и, два и</i>) вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону.
		2	<p>Упр. №6. «Корзиночка»: исходное положение – лечь на живот, согнуть разведённые ноги назад, руками взяться за стопы или за голени ног, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на один такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) приподнимая верхнюю часть туловища постараться выпрямить ноги назад; - в этом положении находятся один такт; - на следующий один такт вернуться в исходное положение.
		1	<p>Упр. №7. «Качалка»: исходное положение – лёжа на животе, руки опущены вдоль корпуса, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) согнуть ноги назад, руками взяться за голень, поднять ноги назад при помощи рук;

			<ul style="list-style-type: none"> - на следующие два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) выполнять покачивания вперёд-назад; - продолжать покачивание ещё два такта; - на следующие два такта вернуться в исходное положение.
7.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	1	<p>Упр. №1. Большие броски, поочередно с каждой ноги: исходное положение – лечь на спину, ноги вытянутые в выворотном положении, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и</i> резко выполнить бросок правой ногой наверх (на 90° и выше), предельно дотянув подъём и колено, левая нога сохраняет вытянутое положение на полу; - на счёт <i>два и</i> спокойно опустить вытянутую правую ногу в исходное положение сохраняя выворотную позицию ног. При выполнении бросков в сторону техника исполнения такая же.
		1	<p>Упр. №2. «Наклоны корпуса»: исходное положение – сесть на пол, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и, два и, три и</i>, выполнить наклон вперёд, стараясь грудью коснуться ног, руки вперёд, подъёмы дотянуть, ноги в коленях не сгибать; - на счёт <i>четыре и</i> вернуться в исходное положение.

		1	<p>Упр. №3. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и</i> опустить правое колено на пол вовнутрь; - на счёт <i>два и</i> вернуться в исходное положение. <p>Повторить это же движение с другой ноги. Затем, выполнить это упражнение одновременно с двух ног.</p>
		1	<p>Упр. №4. Исходное положение – сидя на ногах (на коленях и пятках, ноги вместе, стопы в прямом положении), руки на талии, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и, два и, три и</i> выпрямиться и прогнуться назад, стараясь, подать бёдра как можно больше вперёд; - на счёт <i>четыре и</i> вернуться в исходное положение.
		1	<p>Упр. №5. Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуты, руки вдоль корпуса ладонями вниз, из-за такта вытянутые ноги поднять наверх, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и, два и</i> вытянутые ноги легко раскрыть в стороны «циркулем», пальцы ног вытянуты, колени слегка присогнуты; - на счёт <i>три и, четыре и</i> вернуться в исходное положение.

8.	<p>Упражнения для развития паховой выворотности.</p> <p>Упражнения для развития паховой выворотности.</p>	1	<p>Упр. №1. «Бабочка»: исходное положение – сидя на полу, ноги согнутые в коленях раскрыты в разные стороны, стопы соединены, руки на поясе, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и</i> руки поднимаются вверх; - на счёт <i>два и</i> корпус вместе с руками положить на стопы, при этом сохраняя предельно выворотное положение ног; - на счёт <i>три и, четыре и</i> лежим; - на следующие <i>раз и, два и</i> сохраняем предыдущее положение корпуса; - на счёт <i>три и, четыре и</i> вернуться в исходное положение.
9.	Упражнения на развитие танцевального шага.	3	<p>Упр. №2. «Лягушка»: исходное положение – лечь на живот, руки положить под подбородок, ноги и стопы натянуты, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и, два и</i> правая нога, сгибаясь в колене, подтягивается к корпусу в выворотном положении; - на счёт <i>три и, четыре и</i>, то же самое выполняет левая нога; - на следующие два такта лежим, сохраняя выворотное положение ног, корпус плотно прижат к полу, «пах» предельно раскрыт; - на счёт <i>раз и, два и</i> третьего такта выпрямляется правая нога в исходное положение; - на счёт <i>три и, четыре и</i>, выпрямляется левая нога в исходное положение. <p>«Шпагат» поперечный: исходное положение – I позиция ног, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постепенно, сохраняя I позицию ноги «разъезжаются» в разные стороны по полу, руки опускаются на пол, тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги. Садясь на «шпагат», ноги должны быть прямые, в

			выворотном положении, стопы вытянуты. Ноги и таз находятся на одной линии. Сохраняя прямое положение корпуса.
Итого:		34 ч.	

Второй год обучения

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дидактические единицы
1.	Разминка (повторяется на каждом уроке).	1	Наклоны, повороты и круговые движения головы.
		1	Работа плечевого пояса.
		1	Марш на месте.
		1	Прыжки на месте по первой прямой позиции.
		1	Перестроение на круг танцевальным шагом.

		1	<p>При плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно – связывающего аппарата стоп, для этого используются упражнения, включающие поочерёдное хождение на полупальцах и пятках, на внешнем и внутреннем ребре стоп. Кроме того, могут быть использованы все упражнения связанные с сокращением и вытягиванием стоп, а также круговыми движениями стопы.</p> <p>Поочерёдная ходьба на внешнем ребре стопы, на внутреннем ребре стопы, на полупальцах, на пятках.</p>
		1	Подскоки.
			Боковой галоп.
		1	Танцевальный шаг.
2.	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.	1	<p>Упр. №1. «Велосипед»: исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на шесть тактов поочерёдно сгибать ноги, как при езде на велосипеде; - на счёт <i>раз и, два и</i> вытянутые ноги легко опустить на пол, вернуться в исходное положение. <p>следующий такт спокойно отдыхает</p>
		1	<p>Упр. №2. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги подняты вверх в согнутом положении (бёдра вертикально, голени горизонтально), муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на один такт (<i>раз и, два и</i>) выполнить круговое движение коленями вправо; - на следующий один такт выполнить круговое движение коленями влево.

		1	<p>Упр. №3. Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на один такт (<i>раз и, два и</i>) отклонить таз вправо и сесть на пол не наклоняя корпуса; - на следующий один такт вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.
		1	<p>Упр. №4. Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на один такт (<i>раз и, два и</i>) отклонить таз вправо и сесть на пол не наклоняя корпуса; - на следующий один такт вернуться в исходное положение; - на третий такт раскрыть голени в разные стороны (не отодвигая колени друг от друга) в выворотном положении, сесть на пол не наклоняя корпуса; - на следующий один такт вернуться в исходное положение; <p>Повторить то же самое в другую сторону.</p>
		1	<p>Упр. №5. Исходное положение – сесть на пол, ноги положить в положение «по-турецки», руки на поясе, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на два такта (<i>раз и, и, три и, четыре и</i>) постараться встать на ноги без помощи рук; - на следующие два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) вернуться в исходное положение.

3.	Упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.	1	<p>Упр. №1. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и</i> сильно сократить подъём (потянуть носки на себя); - на счёт <i>два и</i> предельно вытянуть подъёмы, стараясь большими пальцами коснуться пола. <p>Движение повторяется несколько раз.</p>
			<p>Упр. №2. Исходное положение – сесть на пол, ноги и подъёмы вытянуты, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и, два и, три и, четыре и</i>, согнуть правую ногу и опустить колено на пол, положить её выворотом сверху на левую ногу, правую руку положить на голень правой ноги, а левой рукой взяться за пятку правой ноги; - нажимать (давить) сверху руками на правую ногу голени и пятки два такта; - на четвёртый такт (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) вернуть правую ногу в исходное положение.
			<p>Упр. №3. Исходное положение – сидя на ногах (на коленях и пятках, ноги вместе, стопы в прямом положении), руки на талии, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и, два и, три и, четыре и</i> опираясь левой рукой на пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его над полом не отрывая стопы от пола; - на следующие четыре счёта вернуться в исходное положение.

		1	<p>Упр. №4. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и</i> приподнять предельно вытянутую правую ногу; - на счёт <i>два и</i> вернуться в исходное положение. <p>Упр. №5. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и</i> приподнять предельно вытянутую правую ногу при этом выполняя вращательные движения стопой вовнутрь; - на счёт <i>два и</i> вернуться в исходное положение. <p>Движение повторяется с другой ноги.</p>
4.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	<p>Упр. №1. «Кошечка ползёт»: стоя на коленях, руки на поясе, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и</i> сесть на ноги (на стопы), прижать корпус к ногам (мышцам бедра), руки положить на пол вдоль корпуса; - на счёт <i>два и, три и, четыре и</i>, передвигаясь руками по полу, скользим (ползём) торсом вперёд, вытягивая ноги в коленях, при этом колени не двигаются, остаются на месте. <p>Постараться выгнуть спину так, чтобы живот как бы проутюжил пол. На последний счёт прогнуться назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> - на следующий счёт <i>раз и, два и, три и, четыре и</i> подняться в исходное положение.

		<p>Упр. №2. «Лодочка»: исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки находятся под подбородком, стопы вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <p>1) - на два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) как можно больше прогнуться назад и поднять руки вверх над полом, удерживать это положение, живот, бёдра и ноги плотно прижаты к полу;</p> <p>- на следующие два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) опустить руки и корпус на пол, расслабить мышцы.</p> <p>2) - на два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) как можно выше поднять предельно вытянутые ноги назад над полом, удерживать это положение, голова и корпус плотно прижаты к полу;</p> <p>- на следующие два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) опустить ноги на пол, расслабить мышцы.</p> <p>3) - на два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) одновременно прогнуться назад, поднять руки вверх и предельно вытянутые ноги назад над полом, как можно выше, зафиксировать и удерживать это положение;</p> <p>- на следующие два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) опустить руки, ноги и корпус на пол, расслабить мышцы.</p>
--	--	---

		1	<p>Упр. №3. «Лодочка плывёт»: исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки находятся под подбородком, стопы вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и, два и</i> одновременно прогнуться назад, поднять руки вверх и предельно вытянутые ноги назад над полом, как можно выше, - следующий на счёт <i>раз и, два и</i> сохраняя и удерживая это положение корпуса, выполнять покачивания корпуса вперед-назад; - ещё два такта продолжать покачивания корпуса вперед-назад.
		2	<p>Упр. №4. «Коробочка»: исходное положение –</p> <p>Упр. №5. «Мостик»: исходное положение – лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты в коленях, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - согнуть ноги в коленях и поставить стопы во II позицию, при этом ноги максимально приблизить к корпусу. Опереться об пол ладонями (кисти рук пальцами повернуты в сторону плеча), максимально прогнувшись поднять корпус вверх, голову запрокинуть назад; - зафиксировать это положение; - затем, поднять голову, прижимая подбородок к груди, очень осторожно опустить корпус на пол в исходное положение.

5.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	1	<p>Упр. №1. Исходное положение – сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди, захватить пальцы ног руками, муз. размер 2/4:</p> <p>- на два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) медленно наклонить корпус вниз, не отпуская пальцы ног руками, выпрямить ноги, прижать корпус к ногам (сложиться пополам), стопы развернуть в первую позицию;</p> <p>- на следующие два такта (<i>раз и, два и, три и, четыре и</i>) вернуться в исходное положение. Это упражнение так же можно использовать для растяжения и укрепления мышц спины.</p>
		1	<p>Упр. №2. Исходное положение – сесть на пол, ноги находятся в положении «лягушка», руки положить на колени, муз. размер 2/4:</p> <p>- на счёт <i>раз и, два и, три и</i> нажимая руками на колени, прижать колени как можно ниже к полу;</p> <p>- на счёт <i>четыре и</i>, вернуться в исходное положение. Это упражнение выполняют так же для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.</p>
		1	<p>Упр. №3. Исходное положение – лёжа на спине, руки разведены в стороны лежат на полу, муз. размер 2/4:</p> <p>- на счёт <i>раз и, два и, три и, четыре и</i> поднять вытянутую ногу вверх, сохраняя выворотное положение отвести её в сторону, удерживая опорную ногу и таз на полу;</p> <p>- на следующий счёт <i>раз и, два и, три и, четыре и</i>, медленно опустить ногу по полу в исходное положение. Повторить упражнение с другой ногой.</p>

		1	<p>Упр. №4. Исходное положение – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль корпуса, муз. размер 4/4:</p> <p>- на счёт <i>раз и, два и, три и, четыре и</i> согнуть правую ногу (работающую) в колене, руками прижать бедро правой ноги к груди, выпрямляя ногу в колене, необходимо следить за тем, чтобы бедро не смещалось, при этом контролировать левую ногу (опорную), удерживая её на полу в вытянутом и выворотном положении;</p> <p>- на следующий счёт <i>раз и, два и, три и, четыре и</i>, медленно опустить ногу в исходное положение.</p> <p>Всё повторить с другой ноги.</p>
		1	<p>Упр. №5. Исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, выворотное положение ног (первая позиция), муз. размер 4/4:</p> <p>- исполнитель, напрягая мышечный аппарат, старается зафиксировать первую позицию ног, удержать пятки на полу.</p>
		1	<p>Упр. №6. Исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, выворотное положение ног, муз. размер 2/4:</p> <p>- на счёт <i>раз и, два и, три и, четыре и</i> поднять вытянутую ногу вверх, сохраняя выворотное положение;</p> <p>- на следующий счёт <i>раз и, два и, три и, четыре и</i>, медленно опустить ногу в исходное положение.</p> <p>Это упражнение можно выполнять при помощи партнёра</p>

		1	<p>Упр. №7. Э то упражнение выполняется при помощи партнёра: исходное положение – лечь на спину, руки вдоль корпуса, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на два такта - в выворотном положении правую ногу поднять на 90°, колено предельно вытянуто, подъём сокращён, партнёр, держа ногу за голень, все корпусом надавливает на работающую ногу, помогая прижимать бедро к корпусу исполнителя, при этом необходимо обращать внимание на опорную ногу (не сгибать колено); - на следующие два такта медленно вернуться в исходное положение.
		3	<p>Упр. №8. «Шпагат» продольный (прямой): исходное положение – V позиция ног, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги, постепенно, плавно «разъезжаются» вперёд-назад по полу, руки опускаются (вдоль корпуса) на пол, тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги. Садясь на «шпагат», ноги должны быть прямые, в выворотном положении, стопы вытянуты. Сохраняя прямое положение корпуса.
6.	Упражнения на исправление осанки.	1	<p>Упр. №1. Исходное положение – лёжа на спине, руки сцеплены на голове, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и, два и</i> выполнить поворот корпуса на бок, при этом постараться удержать вытянутые ноги плотно прижатыми к полу; - на счёт <i>три и, четыре и</i> вернуться в исходное положение.

		1	<p>Упр. № 2. Исходное положение – сесть на пол, ноги раскрыты в положении «по-турецки», руки раскрыты в стороны, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и, два и</i> выполнить наклон вправо, правая рука отводится назад за спину, левая поднимается вверх; - на счёт <i>три и, четыре и</i> вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение в другую сторону.
		1	<p>Упр. № 3. Исходное положение – лёжа на спине, руки лежат вдоль корпуса ладонями вниз, ноги согнутые в коленях, вторая позиция ног, муз. размер 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт <i>раз и, два и</i> поднять бёдра вверх, не отрывая лопаток и стоп от пола; - на счёт <i>три и, четыре и</i> вернуться в исходное положение.
		1	<p>Упр. № 4. «<i>Лягушка</i>»: исходное положение – сидя на полу, ноги, согнутые в коленях максимально приближены к себе, кисти рук лежат на коленях, муз. размер 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на два такта - руками нажимая на колени постараться прижать колени к полу, сохраняя ноги в согнутом положении, выворотню, стопы плотно прижаты подошвами друг к другу, спина прямая, вытянута, плечи опущены; - на следующие два такта - вернуться в исходное положение, мышцы расслабить.
Итого:		34 ч.	

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1.	Разминка (упражнения на середине зала).	6	<u>Знать:</u> - названия движений/упражнений. - технологию исполнения движений/упражнений. <u>Уметь:</u> - осознанно понимать и выполнять напряжённое и расслабленное состояние мышечного аппарата, - согласовать выполнения движения с музыкальным сопровождением, - разработать гибкость и подвижность стопы, - напрягать (предельно вытягивать) и сокращать подъём ног
2.	Упражнения на расслабление мышц.	1	
3.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного	3	

	локтевого сустава.		
4.	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	2	
5.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	4	
6.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	8	
7.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	5	
8.	Упражнения для развития паховой выворотности.	2	
9.	Упражнения на развитие танцевального шага.	3	
ИТОГО:		34ч	

Второй год обучения

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1.	Разминка.	6	<p><u>Знать:</u> - названия и технологию исполнения упражнений.</p> <p><u>Уметь:</u> - осознанно понимать и выполнять</p>

			напряжённое и расслабленное состояние мышечного аппарата, - согласовать выполнения движения с музыкальным сопровождением, - напрягать (предельно вытягивать) и сокращать подьём ног
2.	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.	5	
3.	Упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.	2	
4.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	7	
5.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	10	
6.	Упражнения на исправление	4	

	осанки.		
ИТОГО:		34ч	

IV.Календарно-тематическое планирование.

Первый год обучения

№	Дата	Изучаемый материал	Кол-во часов
<i>I - четверть. Раздел № 1, 2, 3, 5, 6 - 8ч.</i>			
1.		Разминка (на середине зала, повторяется на каждом уроке).	1
2.		Разминка. Хлопки - скользящие.	1
3.		Разминка. Хлопки - фиксирующие.	1
4.		Разминка. Повторение материала пройденного на предыдущем уроке.	1
5.		Разминка. Упражнения на расслабление мышц.	1
6.		Разминка. Упражнения для подвижности стопы.	1
7.		Разминка. Упражнения на	1

		улучшение гибкости позвоночника. Упр. №1.	
8.		Разминка. Закрепление пройденного материала. Зачет.	1
<i>II - четверть. Разделы № 1, 3, 4, 5, 7 - 8 ч.</i>			
9.		Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упр. №1.	1
10.		Разминка. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц. Упр. №1 «Большие броски».	1
11.		Разминка. Повторение материала пройденного на предыдущих уроках.	1
12.		Разминка. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава. Упр. №1.	1
13.		Разминка. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. Упр. №1.	1
14.		Разминка. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и	1

		эластичности мышц. Упр. №3.	
15.		Разминка. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. Упр.№2.	1
16.		Разминка. Закрепление пройденного материала. Зачет.	1
<i>III - четверть. Раздел № 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9 -- 10 ч.</i>			
17.		Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упр. №2.	1
18.		Разминка. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава. Упр. №2.	1
19.		Разминка. Упражнения для развития паховой выворотности. Упр. №1 «Бабочка».	1
20.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упр. №2 «Кошечка».	1
21.		Разминка. Упражнения на развитие танцевального шага.	1

22.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упр. №3 «Кошечка виляет хвостиком»	1
23.		Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упр. №3.	1
24.		Разминка. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц. Упр. №2 «Наклоны корпуса».	1
25.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упр. №6 «Корзиночка» с положения лежа.	1
26.		Разминка. Закрепление пройденного материала. Зачет.	1
<i>IV - четверть. Раздел № 1, 4, 5, 6, 7, 8, - 8 ч</i>			
27.		Разминка. Упражнения для развития паховой выворотности. Упр. №2 «Лягушка».	1
28.		Разминка. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и	1

		эластичности мышц. Упр. №4.	
29.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упр. №7 «Качалка».	1
30.		Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упр. №4.	1
31.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упр. №4.	1
32.		Разминка. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц. Упр. №5.	1
33.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упр. №5.	1
34.		Разминка. Контрольный урок.	1

Второй год обучения.

№	Дата	Изучаемый материал	Кол-во часов
<i>I - четверть. Раздел №</i> <i>1, 2, 3, 4, 5, 6 - 8 ч.</i>			
1.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. Упр.	1

		№1 «Велосипед».	
2.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упр. №1 «Кошечка ползет».	1
3.		Разминка. Упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Упр. №1.	1
4.		Разминка. Упражнения на исправление осанки. Упр. №1.	1
5.		Разминка. Повторение материала пройденного на предыдущих уроках.	1
6.		Разминка. Упражнения на исправление осанки. Упр. №4 «Лягушка».	1
7.		Разминка. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упр. №8 «Шпагат».	1
8.		Разминка. Закрепление пройденного материала. Зачет.	1
II - четверть. Разделы № 1, 2, 3, 4, 5, 6 - 8 ч.			
9.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости	1

		коленных суставов. Упр. №2.	
10.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упр. №2 «Лодочка».	1
11.		Разминка. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упр. №1.	1
12.		Разминка. Упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Упр. №2.	1
13.		Разминка. Упражнения на исправление осанки. Упр. №2.	1
14.		Разминка. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упр. №2.	1
15.		Разминка. Закрепление пройденного материала.	1
16.		ИКТ (просмотр видеоматериала). Зачет.	1
III - четверть. Раздел № 1, 2, 3, 4, 5, 6 -- 10 ч.			

17.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. Упр. №3.	1
18.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упр. №3 «Лодочка плывет».	1
19.		Разминка. Упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Упр. №3.	1
20.		Разминка. Упражнения на исправление осанки. Упр. №3.	1
21.		Разминка. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упр. №3.	1
22.		Разминка. Упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Упр. №4.	1
23.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. Упр. №4.	1
24.		Разминка. Упражнения на	1

		улучшение гибкости позвоночника. Упр. №5 «Мостик» с положения лежа.	
25.		Разминка. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упр. №4.	1
26.		Разминка. Зачет.	1
IV - четверть. Раздел №			
1, 2, 3, 4, 5 - 8 ч			
27.		Разминка. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упр. №5.	1
28.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упр. №4 «Коробочка».	1
29.		Разминка. Упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Упр. №5.	1
30.		Разминка. Повторение материала пройденного на предыдущих уроках.	1
31.		Разминка. Упражнения для развития выворотности	1

		ног и танцевального шага. Упр. №6.	
32.		Разминка. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. Упр. №5.	1
33.		Разминка. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упр. №7.	1
34.		Разминка. Контрольный урок.	1

V. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию, а также итоговую аттестацию. Промежуточный контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет в виде творческого просмотра по окончании каждого полугодия учебного года. Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы (текущий контроль).

На заключительном просмотре учащиеся должны продемонстрировать:

знания:

- основ музыкальной грамоты;
- основ хореографического искусства;
- принципов взаимодействия музыки и танца;

умения и навыки:

- самостоятельно исполнять ритмические упражнения;
- исполнения танцевальных движений, комбинаций и композиций;
- соблюдения требований к безопасности при выполнении танцевальных движений.

Критерии оценки

По результатам текущей, промежуточной и итоговой аттестации выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

• 5 (*отлично*) - ставится, если учащийся точно и грамотно выполнил задания;

• 4 (*хорошо*) – ставится при некоторой неточности в исполнении заданных движений и комбинаций, недочетов в исполнении танцевальных композиций;

• 3 (*удовлетворительно*) - ставится, если исполнение неряшливо, недостаточно грамотно и маловыразительно.

VI.Список рекомендуемой литературы.

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии», М., Айрис – пресс, 1999 г.
2. Т. И. Васильева «Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей», М., 1983 г.
3. Авторы составители - С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина «Музыка и движение», М., «Просвещение», 1984 г.
4. Н. М. Дмитриева «Партерная гимнастика», методические рекомендации и примерная программа для отделений хореографии общеобразовательных школ 1-3 классы, кафедра «Искусство», Л., 2002 г.

