

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДЕТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР «ДОМИСОЛЬКА»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 14
от «31» августа 20 18 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУДО «Домисолька»

 И.Н. Жиганов

Приказ № 149/2
от «31» августа 20 18 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Направленность программы: художественная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Семенова Людмила Геннадьевна,

педагог дополнительного образования,

Пешкова Елена Николаевна, старший методист

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Партерная гимнастика для дошкольников**» имеет **художественную направленность** и реализуется на **платной основе**.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для гармоничного развития личности, раннее творческое самовыражение способствует сохранению и развитию творческих импульсов. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

Для успешных занятий танцами необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Данную проблему помогает решить программа «Партерная гимнастика для дошкольников».

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений выполняемых на полу в положении сидя, лежа, на боку.

Занятия партерной гимнастикой предназначены для общего физического развития детей с целью формирования его готовности к дальнейшим профессиональным занятиям хореографией.

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь следующих целей: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. В результате занятий партерной гимнастикой у детей формируется мышечный корсет, тем самым улучшается осанка, укрепляются мышцы стоп, что является профилактикой плоскостопия, позволяют улучшить гибкость суставов.

Программа «Партерная гимнастика для дошкольников» является дополнением к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам «Танец. Общая хореография (подготовительная группа)» и «Танец. Общая хореография» и предназначена для обучающихся Детского музыкального театра «Домисолька».

Цель и задачи программы:

Цель программы – формирование основных физических качеств и навыков, необходимых для занятий хореографией с целью развития интереса к двигательной деятельности.

Задачи программы:

задачи в обучении:

- дать первоначальное представление о партерной гимнастике;
- учить основным упражнениям партерной гимнастики.

задачи в развитии:

- развитие мышечно-связочного аппарата и природных хореографических способностей (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);
- развитие координационных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

задачи в воспитании:

- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие интереса к физическим упражнениям;
- формирование культуры движений.

Возраст обучающихся по программе:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 7 лет.

В детское объединение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы:

Срок реализации программы 1 год.

Форма обучения:

- очная (теоретическая, практическая, комбинированная);
- групповая

Виды занятий:

- учебное занятие;
- игра;
- рассказ или беседа;
- открытое занятие.

Режим занятий:

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу (время занятий включает 45 минут учебного времени и обязательный, 15 минутный перерыв). Общее количество часов в год – 36.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знать правила поведения на занятиях;
- знать понятие «партерная гимнастика» и её значение;
- знать упражнения партерной гимнастики и правила их выполнения;
- знать правила работы со скакалкой.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- уметь выполнять упражнения партерной гимнастики;
- уметь выполнять прыжковые упражнения;
- уметь выполнять подготовительные упражнения для прыжков через скакалку.

Раздел 2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Оценка качества освоения программы включает в себя текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающегося по окончании обучения.

В качестве форм текущего контроля используются наблюдения педагога, просмотры и контрольные упражнения.

Промежуточная и итоговая аттестация проходит в виде контрольного (открытого) занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений.

Фиксация результатов промежуточной/итоговой аттестации осуществляется по рейтинговой системе (высокий, средний, низкий уровень). Результаты аттестации заносятся в оценочный лист.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Высокий уровень (В)	Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой
Средний уровень (С)	Обучающийся овладел не менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой
Низкий уровень (Н)	Обучающийся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой

Раздел 3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	Разминка	6	1	5	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ
3.	Партерная гимнастика				
3.1.	Упражнения для укрепления мышц стопы	5	1	4	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ
3.2.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	5	1	4	
3.3.	Упражнения для укрепления мышц спины	5	1	4	
3.4.	Упражнение на развитие гибкости спины	5	1	4	
3.5.	Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага	5	1	4	
4	Прыжки	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ

5	Итоговое занятие	1	-	1	Опрос, выполнение комплекса партерной гимнастики
Итого:		36	7,5	28,5	

Содержание учебно-тематического плана

1 раздел. Вводное занятие

Знакомство с обучающимися. Правила техники безопасности и поведения во время занятий в ГАУДО «Домисолька». Введение в образовательную программу.

2 раздел. Разминка

Теория: Правила выполнения движений.

Практика: Разминка по кругу: танцевальные шаги с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах, на пятках, со сменой положения рук. Лёгкий бег, бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

3 раздел. Партерная гимнастика

Тема 3.1. Упражнения для укрепления мышц стопы

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для укрепления мышц стопы:

- «иголочка»
- «утюжок»
- «солнышко»
- «веер»

Тема 3.2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

- «велосипед»
- «уголок»
- «ножницы»

Тема 3.3. Упражнения для укрепления мышц спины

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для укрепления мышц спины:

- «лодочка» («рыбка»)
- «самолётик»
- «мячик» (перекаты)

Тема 3.4. Упражнение на развитие гибкости спины

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнение на развитие гибкости спины:

- «кобра»
- «колечко»
- «корзиночка»
- «плуг»
- «кошечка»

- «складочка»
- «мостик»
- «березка»

Тема 3.5. Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага:

- «лягушка» (сидя, лежа на животе, с наклоном вперед)
- наклоны в «шпагате»
- «шпагат»
- махи ногой (лежа на спине, боку, из положения, стоя на четвереньках)
- «флажок»

Раздел 4. Прыжки

Теория: Правила выполнения прыжков.

Практика: Прыжки на одной, двух ногах. Прыжки с поджатыми ногами. «Ножницы». Упражнения со скакалкой. Подготовка к прыжкам со скакалкой.

Раздел 5. Итоговое занятие

Контрольное (открытое) занятие с приглашением родителей и администрации Театра.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Название учебной темы	Название и форма методического материала
Вводное занятие	Список обучающихся. Инструкция по технике безопасности.
Разминка	Подборка упражнений для разминки. Сборник музыкальных произведений (ноты, фонограмма).
Партерная гимнастика	Подборка упражнений партерной гимнастики. Сборник музыкальных произведений (ноты, фонограмма). Гимнастические коврики.
Прыжки	Сборник музыкальных произведений (ноты, фонограмма). Скакалки.
Итоговое занятие	Конспект занятия. Сборник музыкальных произведений (ноты, фонограмма). Гимнастические коврики. Скакалки.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- хореографический (гимнастический) зал с зеркалами;
- фортепьяно;
- аудиоаппаратура;
- реквизит для занятий (гимнастические коврики, скакалки);
- хореографическая (гимнастическая) форма.

Кадровое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Партерная гимнастика для дошкольников» реализуется педагогом дополнительного образования,

имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Раздел 5. Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году».
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922».
8. Устав Государственного автономного учреждения дополнительного образования города Москвы «Детского музыкального театра «Домисолька».
9. Положение о порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Государственного автономного учреждения дополнительного образования города Москвы «Детского музыкального театра «Домисолька».

Список использованной литературы:

1. Агеев М.Н. От потешек к танцу. Образовательно-методическая программа: - М.: Век информации, 2016. – 195 с.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис, 2000.
4. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.: Метафора, 2013.
5. Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Е., Крючек Е. С. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М.: Спорт, 2015.
6. Вихрева Н.А Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М: Театралес, 2004. - 86 с.

7. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993.

8. Калинина О.Н. Дополнительная парциальная программа по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста(1,5-6(7) лет) «Прекрасный мир танца».-Х.: Вировець П.П. «Апостроф», 2012.

9. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1981.

10. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2008.

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

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

13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика : хореография в детском саду. - М: Линка-Пресс, 2006.

14. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.

Список литературы для детей:

1. Карп П. М. Младшая муза. — М.: Современник, 1997. — 237 с.

2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.

3. Энциклопедия балета.- перевод С.Ю. Бардиной- М., Москва, 2003.

Интернет-ресурсы:

<https://secret-terpsihor> – сайт «Секреты Терпсихоры»

<http://www.horeograf.com/> - сайт «Хореограф.com»