

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №97»

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор ГБОУ Школа №97
И.В. Мальчевская
« » 31 августа 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Action.Партерная гимнастика»
(хореография)
направленность: художественная
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся – 7 – 12 лет
Срок реализации программы – 1 год
Количество детей в группе – 13-15 чел.
Количество часов в год: 72 часа

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Русанова Анастасия Алексеевна

МОСКВА
2018

Пояснительная записка

Программа относится к **художественной** направленности.

Хореография – одно из танцевально-спортивных направлений. Это искусство коллективное, поэтому в процессе обучения танцам формируются и развиваются такие качества, как взаимопонимание, взаимовыручка, трудолюбие и терпение. Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость.

В процессе обучения хореографии воспитанники учатся само выражаться в танцевальных движениях, развивают координацию движений, музыкальный слух, чувство ритма, учатся ориентироваться в пространстве.

Актуальность: Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, открывает их внутренний мир, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость.

Цель программы: Сформировать творческую личность посредством обучения языку танца, приобщить воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи:

Обучающие:

- дать начальное представление о танцевальных терминах;
- научить выполнять упражнения партерной гимнастики;
- научить использовать танцевальные комбинации в партере , в соответствии с заданным ритмом

Развивающие:

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- развить память, внимание, логическое мышление, фантазию, силу воли, образное восприятие;
- приобщить к мировой танцевальной культуре.

Воспитательные:

- привить любовь и интерес к хореографии;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т.д.);
- привить художественный вкус, интерес к танцевальному искусству.

Возраст обучающихся: 7- 12 лет.

Срок реализации программы - 1 год

Прием по заявлению родителей, со справкой о здоровье. Принимаются все дети, желающие заниматься в группе.

На ознакомительную программу – принимаются дети без развитых хореографических способностей.

Форма и режим занятий Дети занимаются 2 раза в неделю по 1 часу.

Количество детей в группе: 13-15 человек.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

После обучения по программе

Дети будут знать:

- Правила безопасности и правила поведения в хореографическом зале.
- упражнения для разминки и их предназначение;
- комплексы упражнений партерной гимнастики и их значение в подготовке учащихся к классическому и современному танцу;
- основы релаксации;
- Нумерацию точек зала.

Дети будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений;
- владеть ***навыками:***
 - осознанного выполнения комплексов упражнений;
 - мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
 - расслабления.
- ритмично исполнять движения партерной гимнастики

Способы проверки:

Промежуточный контроль усвоения материала проводится в форме диагностики. Итоговый контроль проводится в конце года в форме диагностики и концертной деятельности. Для проверки теоретических знаний в конце года детям предлагаются *тесты на знание теории танца*.

Тест для детей :

1. Сколько «точек» в хореографическом зале:

- а) 5
- б) 8
- в) 4
- г) 12

2. Движение en dehors переводится как:

- а) округление позвоночника
- б) работа стоп направление к себе
- в) работа стоп направление от себя
- г) расслабление позвоночника

3. Battements jetes это

- а) маленький бросок ноги
- б) большой бросок ноги
- в) отведение ноги в сторону
- г) прыжок на одной ноге

4. «Березка» это:

- а) прыжок с одной ноги на другую
- б) вытянутое положение стопы
- в) подъем ног вверх из положения лежа
- г) подъём на полупальцы

5. Упражнение «лягушка» на животе развивает

- а) шаг
- б) выворотность
- в) гибкость спины

- г) подъем
6. Партерная гимнастика это основа
- народного танца
 - джаз танца
 - классического танца
 - всех танцевальных направлений

Основная цель проверки - выявление совместно с обучающимися слабых и сильных сторон в развитии каждого из них и группы в целом.

Формы подведения итогов

В конце года проводится итоговая диагностика и класс-концерт для родителей. По итогам освоения учебно-тематического плана программы проводится тестирование, по результатам которого воспитанникам детского объединения предоставляется возможность продолжить обучение по программе «Action» базового уровня.

Критерии оценки по параметрам диагностики

1. Эмоциональное восприятие

Высокий уровень оценки – ребенок отзывчив, ярко реагирует на музыку.

Средний уровень оценки – реагирует, но не очень ярко самовыражается.

Низкий уровень оценки – не реагирует на музыку, эмоционально не отзывчив.

2. Чувство музыкального ритма

Высокий уровень оценки – выполняет танцевальные движения, соответственно ритму музыки.

Средний уровень оценки – выполняет танцевальные движения периодически соответствуя ритму музыки.

Низкий уровень оценки – танцевальные движения не соответствуют ритму музыки.

3. Гибкость

Высокий уровень оценки – в полном объеме выполняет все упражнения партерной гимнастики.

Средний уровень оценки – выполняет большинство упражнений партерной гимнастики.

Низкий уровень оценки – слабое выполнение упражнений.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Общее количество часов	Теоретич.	Практич.
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Разминка	16	6	10
3	Партерная гимнастика	54	14	40

4	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	72	21	51

Содержание УТП программы

1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Правила поведения в хореографическом зале. Инструктаж по правилам безопасности. Организационные вопросы.

2. Разминка.

Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях:

Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

3. Партерная гимнастика.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела:

Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздухе вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

В положении лежа на спине:

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

В положении сидя:

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

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

— выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

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

В положении сидя:

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

Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

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

В положении лежа на спине:

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

В положении сидя:

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

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднимание прямых противоположных рук и ног (при сутулой спине).

4. Итоговое занятие. Практическая часть: диагностика. Подведение итогов освоения программы.

Методическое обеспечение программы

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

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

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

При составлении комплексов упражнений учителю следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

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

Главными принципами в обучении гимнастическим движениям должна быть последовательность и систематичность; от простого к сложному.

Релаксация — обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса. Музыка на занятиях по учебному предмету «Партерная гимнастика» должна соответствовать заданию учителя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой урока, помогать справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят в специально оборудованном (зеркала, дощатые полы) просторном хореографическом зале, имеющем: хореографические станки, музыкальный центр, коврики. Занятия проходят в специально оборудованном (зеркала, дощатые полы или покрытие для современных танцевальных направлений) просторном хореографическом классе.

Для занятий необходимы:

Хореографические станки.
Музыкальный центр.
Дидактические материалы
CD диски:
Rihanna Music of the Sun;
Сборники из иностранных песен;
Инструментальная музыка;
Музыка из мультфильмов;

Обучающиеся должны иметь:

танцевальную форму для девочек:
купальник черный, цветное трико(голубое или зеленое),белые носки,
балетные тапочки черные.
танцевальную форму для мальчиков:
чёрные шорты, белая футболка, белые носки, балетные тапочки.

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. — СПб., 1996.
2. Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 1983.
3. Иванов В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.
4. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М., 1984.
5. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: этапы развития, метод. техника / В. Ю. Никитин. — М.,

Интернет сайты:

<http://www.russianballet.ru/rus/info.htm>

<http://www.horeograf.com>

http://puzkarapuz.ru/content/for_parents/psihologiya/period_79_let/

http://music-for-dance.ru/load/profi_jasli_knigi_metodika_video/20