

 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

**ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

Принята на заседании «Утверждаю»

методического совета Руководитель

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МБУ ДО города Избербаш

 ДДТ «\_\_\_\_\_\_\_»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_года. Рамазанова З.М.

печать

 Приказ № \_\_\_\_

 от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

 **«Грация»**

***Направленность:*** художественная

***Уровень программы:*** стартово-базовый

***Возраст обучающихся***: 9-18 лет

***Срок реализации:*** 6 лет.

 ***Автор-составитель:***

Шейхгасанова Ханум Магомедовна

 педагог дополнительного образования.

 г. Избербаш

  **Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Танец –прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются

музыка и пластика движений. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

 Программа «Грация» разработана для развития природных хореографических способностей детей.

 Для исполнения хореографических композиций очень важны внешние

данные ребёнка (пропорциональное сложение, маленькая голова, длинные ноги и руки), но это внешняя сторона, на что природа не даёт кредита: либо они есть, либо их нет. Важны физические данные: стопа, гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжок. Все эти качества можно развить средствами партерной гимнастики.

 Предлагаемые упражнения в программе «Грация» способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографических способностей, а именно выворотности, гибкости, подъёма, танцевального шага. Большинство упражнения выполняются на полу.

Это позволяет развивать нужные группы мышц, эластичность связок и при этом избегать перегрузки позвоночника. Упражнения партерной гимнастики позволяют не только развить природные хореографические способности, но и способствует более правильному исполнению движений классического экзерсиса.

 Важным является наличие музыкального сопровождения для исполнения

 всех элементов. Это создаёт особую атмосферу, подчёркивает серьёзность

 освоения упражнений и воспитывает музыкальность и выразительность у детей

 во время исполнения сложных элементов.

 Упражнения подобраны, с учётом технических и физических способностей учащихся.

 Учебный материал программы носит адаптивный характер, учитывает

 индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать

 задания соответствии с уровнем подготовки детей.

В занятиях с детьми учитываем, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движения. Для поддержания интереса движения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения,

ускорения и замедления темпа, изменяя амплитуду.
Более других привлекают детей упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Значительно повысить интерес к занятиям гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения по гимнастике для детей, используется также имитацию поз и движений различных животных

* 1. **Направленность и уровень программы.**

Данная программа художественной направленности, рассчитана на детей 6-18 летного возраста.

Количество обучающихся в группах 15-25 человек.

**1.2. Актуальность программы.**

 Ребенок - это деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

 **1.3. Цель и задачи программы.**

**Цель:**

Создание условий для развития природных физических способностей обучающихся для дальнейших успешных занятий хореографией.

**Задачи:**

**Образовательные:**

−формировать систему знаний, умений, навыков по предмету «Гимнастика»

**Развивающие:**

−развитие мышечно-связочного аппарата и природных хореографических

способностей

(выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);

−формирование осанки;

−корректировка недостатков строения тела;

−тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

−научить управлять своим телом;

−развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;

−овладение простейшими навыками и приёмами для занятий классическим

танцем.

**Воспитательные:**

−приобщать воспитанников к здоровому образу жизни;

−развивать самостоятельность;

−формировать уверенность в себе, положительную самооценку;

−воспитывать аккуратность, волевые качества личности: настойчивость,

трудолюбие.

**1.4. Группа/категория обучающихся.**

Обучающиеся 1-2 года обучения занимаются 3 раза в неделю по

2 часа, – 216ч.

Обучающиеся 2-3 года обучения занимаются 3 раза в неделю по

2 часа– 216ч.

Обучающиеся 5-6 года обучения занимаются 3 раза в неделю по

2 часа, – 216ч.

**1.5. Форма и режим занятий.**

Занятия групповые.

Набор детей проводится через навигатор дополнительного образования.

**1.6. Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 6 лет.

На программу обучения отводится 216 часов в год.

**1.7. Планируемые результаты**.

**Обучающиеся должны знать**: названия всех изученных видов движений и правила их исполнения; знать и выполнять правила техники безопасности при выполнении движений.

**Обучающиеся должны уметь:** выполнять предусмотренные программой движения гимнастики.

- Формирование основных двигательных качеств и навыков.

-Развитие природных физических данных.

- Выработка правильности и чистоты исполнения упражнений.

- Развитие координации.

- Развитие паховой выворотности, танцевального шага и

гибкости/пластики.

- Соединение теоретических знаний и практической деятельности.

- Развитие организованности,  самостоятельности (контроль и

самоконтроль)

**Раздел 2. Содержание программы (учебный план, тематический план)**

 **Учебный план 1-2 года обучения:**

**Стартовый уровень:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздели и темы | Теория  | Практика  | Общ.кол-во | Формы аттестации/контроля. |
| 1 | Вводное занятие  | 2 |  | 2 |  |
| 2 | Упражнения для правильной постановки ног, наклоны позвоночника  | 2 | 6 | 8 | Наблюдение  |
| 3 | Упражнения на развитие мышц живота |  | 20 | 20 | Наблюдение  |
| 4 | Упражнения на развитие мышц спины |  | 10 | 10 | Наблюдение  |
| 5 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук | 2 | 18 | 20 | Практическое фронтальное тестирование  |
| 6 | Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног | 2 | 12 | 14 | Наблюдение  |
| 7 | Маховые упражнения |  | 20 | 20 | Наблюдение |
| 8 | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | 2 | 20 | 22 | Практическое тестирование. |
| 9 | Акробатические упражнения | 2 | 26 | 28 | фронтальное, тестирование. |
| 10 | Танцевально-музыкальные композиции |  | 28 | 28 | Контрольное занятие  |
| 11 | Правила техники безопасности при выполнении упражнений и элементов | 4 |  | 4 | Текущий, фронтальный, опрос  |
| 12 | Резервные часы |  | 20 | 20 | Конкурсы,концерты,соревнования |
| 13 | Разучивание нового элемента | 6 | 14 | 20 | Наблюдение |
|  | Итого | 22 | 194 | 216 |  |

**Содержание программы 1- 2 года обучения**

***1.Вводное занятие***

**Теория:** беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

**Практика:** разучивание поклона, упражнений для разминки.

***2.Упражнения для правильной постановки ног****:*

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

−сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно

–в положении «сидя»;

−круговые вращения стоп (одной, двумя)

–в положении «сидя»;

−раскрывание сокращённых стоп из

VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию

–в положении «сидя»;

−раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию ;

−сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции

-вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении ;

–в положении «сидя».

***Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника***

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

−наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции

–в положении «сидя»;

−наклон корпуса назад;

–из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

−«кошечка»;

-выгибание спины вверх и прoгибание спины вниз, стоя на

коленях, прямые руки на полу на уровне плеч.

−«колечко»

-из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

−«мостик» из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога)

3.**Упражнения на развитие мышц живота**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

**−**подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги

вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);

−подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

-одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения

–из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладонина полу» (4 раза).

**4.Упражнения на развитие мышц спины .**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

−«лодочка» ;

-одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза);

−бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор

на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

−«корзиночка»;

-одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

**5.Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика**

−«замочек» ;

-одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводиться за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение.

Исходное положение

–руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

−«мотылёк»;

-поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается ;

–из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

**6.Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц**

**ног**

**Теория:** правила исполнения движений.

Практика:

−«Алёнушка»;

-опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение ;

–из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

−«кузнечик» ;

-сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени;

**7.Маховые упражнения**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

−бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

−бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор

на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

**8.Упражнения для развития выворотности и танцевального шага**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

−поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на

спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

−«лягушка»;

-колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются;

–в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

−шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

−наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате

**9.Акробатические упражнения**

**Теория**: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

−стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину)

–из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

**10.Танцевально-музыкальные композиции**.

**Теория:** правила исполнения

**Практика**; танцевальные фантазии;

**11. Итоговые занятия**

−контрольные занятия;

**Учебный план 3-4 года обучения**

**Базовый уровень**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздели и темы | Теория  | Практика  | Общ.кол-во | Формы аттестации/контроля. |
| 1 | Вводное занятие  | 1 | 1 | 2 | Беседа. Кастинг |
| 2 | Упражнения для правильной постановки ног. | 2 | 20 | 22 | Наблюдение  |
| 3 | Наклоны .Упражнения для позвоночника . | 2 | 23 | 25 | Наблюдение |
| 4 | Упражнения на развитие мышц живота и спины  | 2 | 18 | 20 | Текущий тестирование  |
| 5 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и ног. Укрепления мышц рук и ног. | 1 | 29 | 30 | Наблюдение  |
| 6 | Маховые упражнения | 1 | 30 | 31 | Текущий тестирование  |
| 7 | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | 1 | 23 | 24 | Текущий тестирование  |
| 8 | Акробатические упражнения | 1 | 29 | 30 | Текущий тестирование  |
| 9 | Танцевально-музыкальные композиции | 1 | 29 | 30 | Контрольное занятие  |
| 10 | Итоговое занятие  |  | 2 | 2 |  |
|  |  | 12 | 204 | 216 |  |

 **Содержание программы 3-4 года обучения**

**1.Вводное занятие**

**Теория:** повторение правил исполнения движений; повторение правил техники

безопасности при выполнении сложных элементов.

**Практика**: разучивание поклона, упражнений для разминки.

**2.Упражнения для правильной постановки ног**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

−сокращение и вытягивание стоп по

VI, I позициям одновременно и поочерёдно

–в положении сидя и «лежа на спине с вытянутыми ногами»;

−сокращение стоп по V позиции

-раскрывание сокращённых стоп в I позицию

-вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позицию, и в обратном направлении (по позициям и слитно)

–в положении «сидя».

**3.Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

−наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции в положении «сидя»;

−наклон корпуса назад

–из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами, стопы в I позиции»;

−«колечко» ;

-из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

−«кошечка»;

-выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;

−«кошечка пролезает под забором»;

-из положения «сидя на пятках, прямые руки лежат на полу перед корпусом».

−«мостик» ;

-из положения «лёжа на спине» (самостоятельно).

**4.Упражнения на развитие мышц живота и спины.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

−подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по I позиции» ;

-плавно, с касанием пола (8 раз);

−подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги

вытянуты по I позиции», и возвращение в исходное положение (8 раз)

−подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и

вытягиванием стоп из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции» ;

-плавно, с касанием пола (4-8 раз);

-подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги

вытянуты по I позиции», и возвращение в исходное положение (8 раз);

−подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции» 4

-плавно, с касанием пола (4-8 раз);

−«горка»;

-одновременное вытягивание ног наверх и рук в стороны, с удержанием положения ;

–из положения «сидя, ноги согнуты, руки обхватывают ноги» (4 раза).

**Упражнения на развитие мышц спины.**

**Теория**: правила исполнения движений, правила техники безопасности при

выполнении движений.

**Практика:**

−«лодочка»;

-одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (8 раз);

−бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения

«упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение с руками, вытянутыми наверх (8 раз);

−«корзиночка» с переходом и удержанием положения «лодочка»:

-из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза);

−поднимание и удержание корпуса ;

–из положения «лёжа на животе, ноги вытянуты, стопы в I позиции, руки вытянуты вперёд», с помощью партнёра, который держит стопы (8 раз).

**5.Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и ног . Укрепления мышц рук и ног.**

**Теория:** правила исполнения движений

**Практика:**

−«замочек»;

-одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводиться за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение.

Исходное положение

–руки в стороны, ноги в положении «лягушка»;

−подъём рук наверх и опускание вниз за спиной с поворотом в плечевом суставе;

**Упражнения для подвижности суставов и укрепления мышц ног**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

-опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение ;

–из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

−«кузнечик» ;

-сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени;

**6.Маховые упражнения**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при

выполнении движений.

**Практика**:

−бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (8 раз);

−бросок вытянутой ноги в сторону из положения «лёжа на боку с вытянутыми ногами» (8 раз);

−бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (8 раз).

**7.Упражнения для развития выворотности и танцевального шага**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при

выполнении движений.

**Практика:**

−поднимание ноги вперёд, держась за пятку противоположной рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;

−поднимание ноги в сторону, держась за пятку одноимённой рукой из

положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» и «лёжа на боку с

вытянутыми ногами».

**8.Акробатические упражнения**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при

выполнении движений.

**Практика:**

−стойка на лопатках (руки поддерживают спину) ;

–из положений «лёжа на спине, ноги вытянуты» и возвращение в исходное положение;

−стойка на лопатках (руки поддерживают спину) ;

–из положений «сидя, ноги согнуты и прижаты к груди, руки крепко обхватывают ноги» и возвращение в исходное положение.

**9.Танцевально**

**-музыкальные композиции.**

**Теория:** правил**а** исполнения

**Практика**:

 «Танцевальные фантазии»;

**Учебный план 5-6 года обучения**

**Базовый уровень**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздели и темы | Теория  | Практика  | Общ.кол-во | Формы аттестации/контроля. |
| 1 | Растяжка ног в поперечный шпагат.  | 1 | 1 | 2 | Беседа. Кастинг |
| 2 | Разучивание нового элемента «Фляг» | 2 | 20 | 22 | Наблюдение  |
| 3 | Тик-так одной рукой | 2 | 23 | 25 | Наблюдение |
| 4 | Упражнения на развитие мышц живота и спины  | 2 | 18 | 20 | Текущий тестирование  |
| 5 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и ног. Укрепления мышц рук и ног. | 1 | 29 | 30 | Наблюдение  |
| 6 | Разучивание нового элемента «Стойка на локтях» | 1 | 30 | 31 | Текущий тестирование  |
| 7 | Элементы над гибкостью спины. | 1 | 23 | 24 | Текущий тестирование  |
| 8 | Акробатические упражнения | 1 | 29 | 30 | Текущий тестирование  |
| 9 | Танцевально-музыкальные композиции | 1 | 29 | 30 | Контрольное занятие  |
| 10 | Итоговое занятие  |  | 2 | 2 |  |
|  |  | 12 | 204 | 216 |  |

**Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

- контрольные занятия;

- конкурсы;

- зачет;

- соревнования;

Промежуточная – в середине учебного года;

Итоговая - в конце учебного года;

 Знания, умения обучающихся оцениваются по 5 балльной системе .

Критерии оценки: высокий -5, хороший -4, средний -3;

**Оценочные материалы:**

Оценка качества освоения учебного предмета "партерная гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются **контрольное занятие, опросы, просмотры, практическое, фронтальное тестирование .**

 По итогам показа на контрольном занятии выставляется оценка по пятибалльной шкале:

 **Критерии выставления оценок по пятибалльной шкале:**

**Оценка «5» (отлично**) - осознанно и свободно владеет содержанием комплексов упражнений. Упражнения исполняет уверенно, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению, прослеживается наличие действий творческого характера при выполнении заданий. Обучающийся проявляет целеустремленность, ответственность, познавательную активность, творческое отношение к занятиям.

**Оценка «4» (хорошо)** - понимает и свободно владеет содержанием комплексов упражнений и выполняет их по заданному учителем образцу без ошибок. Владеет пластикой тела, в достаточной степени демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата. Обучающийся проявляет старание и интерес к занятиям.

**Оценка «3»** **(удовлетворительно)** -знает содержание комплексов упражнений, выполняет их неуверенно по заданному учителем образцу с существенными ошибками. Демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата, но недостаточно владеет пластикой тела. Интерес к занятиям и определенное старание не стабильны.

**Оценка «2» (неудовлетворительно) -**не знает содержание комплексов упражнений, выполняет их неуверенно, с существенными ошибками.

Демонстрирует зажатость, неразвитость опорно-двигательного аппарата, недостаточно владеет пластикой тела.

**Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**4.1 Материально технические условия.**

Для успешного выполнения программы необходимы следующие условия

 **-** педагог, имеющий специальное хореографическое образование, курсы по профилю.

-Просторное помещение.

-Коврики, маты;

-Аудио-видео аппаратура;

-Зеркала, станки;

-Форма (тренировочная одежда и чешки);

**Литература**

1.Бирюкова Л. Хореографическая подготовка в спорте.- Киев, 1990.

2. Лисенкова И.Н. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах.– М., 1989.

3. Ротес Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., 1989.

4.Хавилер Дж.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М., 2007

5.Шипилина И. А. Хореография в спорте.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

**Календарный - учебный график (прилагается)**

**Календарный учебный график (1 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Число | Времяпроведения | Формазанятий | Кол.часов | Тема занятий | Формаконтроля |
| 1 | 10 | 6810 | 09.11:00 | Ознакомление | 6 | Вводное занятие. Цели задачи.  | Наблюдение |
| 2 | 10 | 131517 | 09:0011:00 | Теория | 6 | Работа над укреплением мышц рук | Педагогическое наблюдение |
| 3 | 10 | 202224 | 09:0011:00 | Практика | 6 | Разучивание нового элимента | опрос |
| 4 | 10 | 272931 | 09:0011:00 | Теория | 6 | Работа над ошибками  | Наблюдение |
| 5 | 11 | 357 | 14.00-16.00 | теория | 6 | Упражнения над гибкость спины | Педагогическоенаблюдение |
| б | 11 | 101214 | 14.00-16.00 | Практика | 6 | Пресс спинного корсета | Наблюдение |
| 7 | 11 | 171921 | 09:0011:00 | Практика | 6 | Разучивание нового элемента | Наблюдение |
| 8 | 11 | 242628 | 14.00-16.00 | Конкурс | 6 | Работа над гибкостью ног | Педагогическоенаблюдение |
| 9 | 11 | 135 | 09:0011:00 | Практика | 6 | Работа над укреплением мышц спины | Опрос |
| 10 | 12 | 81012 | 14.00-16.00 | Практика | 6 | Повтор всех упражнений | Наблюдение |
| 11 | 12 | 151719 | 14.00-16.00 | Концерт | 6 | Работа над ошибками | Педагогическоенаблюдение |

**Приложения к программе.**

 **Требования по технике безопасности на занятиях партерной гимнастики.**

1***. Общие требования безопасности к занятиям по партерной гимнастике допускаются***:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия по хореографии;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

 - имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

Обучающийся должен:

 - соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

***2. Требования безопасности перед началом занятий***

**Обучающийся должен:**

 - переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;

 -снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;

 - под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;

- по команде педагога занять своё место в зале;

***Требования безопасности во время занятий***

**Обучающийся должен:**

- точно и своевременно выполнять указания педагога;

- выполнять упражнения, только предложенные педагогом или с разрешения педагога;

- следовать правилам выполнения разминки ;

- следовать правилам выполнения растяжки ;

- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;

 - для выполнения сложных упражнений и элементов положить в зону при- земления гимнастические маты и попросить педагога обеспечить страховку;

 - освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике;

 - делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины;

- выполнять упражнения в одном направлении с другими занимающимися;

- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения;

 - выполнять упражнения на мате по очереди, дождаться когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений, элемента;

 - перед выполнением упражнения, элемента убедиться, что зона выполнения упражнения свободна;

**Обучающимся категорически запрещается:**

- кричать и громко разговаривать;

 - отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или

страховки;

 - перебегать от одного места занятий к другому;

- выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;

 - находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение; - находиться на мате вдвоем.