ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
К.Г. Полянский
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА»

Автор-составитель:
Гриценко Сергей Иванович,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Москва, 2023 год

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1.Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Партерная гимнастика» относится к ***физкультурно-спортивной направленности***, разработана с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г.; № 1308 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском».Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

1.2.Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к ознакомительному уровню освоения дополнительных общеразвивающих программ (Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014г. №922 (в редакции от 07.08.2015г. №1208, в редакции от 08.09.2015г. №2074, в редакции от 30.08.2016г. №1035)).

Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств;
- Дети, не имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счет внебюджетных средств.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальностью программы является то, что для исполнения хореографических композиций очень важны физические данные ребёнка, такие как: гибкость, растяжка, выворотность. Все эти качества можно развить средствами партерной гимнастики. Данная программа разработана для развития природных хореографических способностей, позволяющих успешно заниматься в дальнейшем различными видами танцев. Предлагаемые упражнения 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 хореографические способности, а именно выворотности стопы, гибкости, растяжке.

Большинство упражнения выполняются на полу. Это позволяет развивать нужные группы мышц, эластичность связок и при этом избегать перегрузки позвоночника.

1.5. Цель программы развить природные физические данные обучающихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

1.6. Задачи программы

При реализации программы решаются следующие **задачи**:

1. Обучающие:

- Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки).

2. Воспитательные:

- эстетическое воспитание учащихся;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности –силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации
- обеспечение высокого уровня общения, взаимоотношений в учебном и трудовом коллективе на основе сложившихся социально значимых коллективных норм;
- обеспечение психологического комфорта для всех учащихся и личностной значимости учащихся;
- создание условий для самоутверждения и самореализации личности, возможности проявить «себя» растущему человеку и пережить ситуацию успеха;
- формирование у детей потребности в саморазвитии, самосовершенствовании;
- выработка у детей активной и творческой жизненной позиции.

- воспитание трудолюбия и самодисциплины.

3. Развивающие:

- развитие физических качеств (гибкость, равновесие, выносливость)
- Развитие психических функций (память, внимание, мышление, воображение).
- развитие артистизма и эмоциональной выразительности

1.7. Категория обучающихся

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-18 лет.

Особых требований по зачислению детей в объединение нет, принимаются все желающие, однако, педагог оставляет за собой право распределяет детей по группам, если дети соответствуют данному уровню подготовки.

1.8. Срок реализации программы

Программа реализуется в течение 1 года

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Группа состоит из 15 человек. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

Работа объединения «Партерная гимнастика» направлена на то, чтобы помочь в формировании гармонично развитой личности ребенка. По окончании года обучения воспитанники разовьются физически, произойдет развитие и укрепление разных групп мышц, увеличение подвижности суставов, улучшится осанка.

Основные направления, этапы обучения:

Обучение начинается с общеразвивающих упражнений. Далее следует комплекс упражнений для эластичности мышц стопы,растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, для развития выворотности ног,подвижности и гибкости коленного сустава, тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, укрепления мышц брюшногопресса, развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц плечаи предплечья.

Дальнейшее углубление изучение позволяет плавно перейти к изучению акробатических упражнений.

Программа занятий позволяет расширить возможности владения своим телом, что благотворно влияет на здоровье и помогает в танцевальной деятельности.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Занятия направлены на ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

В конце обучения учащийся знает:

- упражнения для разминки и их предназначение;
- комплексы упражнений партерной гимнастики;
- основы релаксации;

Обучающийся умеет:

- самостоятельно выполнять разминку;
- исполнять синхронно движения и комбинации;
- выполнять комплексы упражнений;

У него развито:

- чувство осознанного выполнения комплексов упражнений;
- чувство мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- владение приемами расслабления.

У него воспитано:

- уважительное отношение к педагогу и занятиям;
- корректность и такт по отношению к другим учащимся;
- дисциплина;
- опрятность;
- привычку к соблюдению правил личной гигиены.

В конце 2 года ученики показывают уровень владение программойв виде открытого урока.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2.1. Учебный план
1 год обучения

№№	Раздел, тема	Всего (часов)	Из них		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе.	1	1	-	Тестирование
2	Разминка	7	1	6	Наблюдение
3	Дыхание и движение.	4	1	3	Наблюдение
4	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	4	1	3	Наблюдение
5	Упражнения для улучшения эластичности и подвижности стоп.	5	1	4	Наблюдение
6	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	5	1	4	Наблюдение
7	Упражнения на укрепление позвоночника	5	1	4	Наблюдение
8	Упражнения для развития паховой выворотности	5	1	4	Наблюдение
11	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование
	ИТОГО:	38*	8	30	

*** Учебный план составлен из расчета 38 учебных недель**

2.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе.

Обсуждение программы на учебный год. Правила поведения в кабинете. Правила поведения в экстренных ситуациях. Правила техники безопасности, поведения в случае пожарной опасности.

2. Разминка

Разминка, проводится на каждом уроке в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. Ритмичные движения под музыку. Тренировочный комплекс.

Развитие координации, двигательной памяти, внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность – 10-15 мин.

3. Дыхание и движение

Основные понятия о дыхательной системе. Виды дыхания. Понятия о правильном и неправильном дыхании. Три фазы правильного диафрагмального дыхания: выдох через рот, пауза и вдох через нос. Дыхательные упражнения. Упражнения на координацию дыхания и движения.

4. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Напряжение и расслабление мышц шеи, ног, рук, всего корпуса. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

5. Упражнения для улучшения эластичности и подвижности стоп.

Качели, подъемы ног, выпрямление и сгибание стоп, упражнения на развитие эластичности мышц стопы.

6. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Скручивания, скручивания с поднятыми ногами, ножницы, "водолаз", махи с согнутой ногой, велосипед, разные виды планок, планка "пила"

7. Упражнения на укрепление позвоночника.

Подъемы назад, "лодочка", "колечки", "корзинка", мостик, "березка", прогибы назад и т.д.

8. Упражнения для развития паховой выворотности.

Различные виды растяжек, "шпагат" и т.д.

9. Итоговое занятие

Подведение итогов прошедшего танцевального сезона (года), анализ результатов, планы на перспективу.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Учитывая разные индивидуальные способности учащихся, форма контроля предусматривает периодические замеры основных количественных величин, таких как упражнений на пресс за единицу времени, продолжительности нахождения в определенных позициях, степени возможного отклонения от вертикальной, горизонтальной или сагиттальной плоскости относительно самого себя и определение прогресса в освоении программы.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы
Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Теоретические занятия

Обучающее занятие проводится в подготовительном периоде. Его особенностью является использование раздельного метода, проведение упражнений с многократным повторением, фазы действий, подводящие упражнения.

Теоретическое занятие включает в себя знакомство с теорией: технической подготовки, ОФП, СФП.

Контрольное занятие включает в себя постоянный контроль за различными параметрами подготовки ОФП, СФП.

Практические занятия.

Тренировочные занятия направлены на отработку упражнений.

Ударное **занятие** характеризуется величиной нагрузки, необходимой для достижения воспитанниками требуемого результата, оно определяется следующим параметрами: объемом и высокой интенсивностью.

Разгрузочное занятие характеризуется рациональным распределением нагрузок в макро- и микроциклах, соблюдением последовательности упражнений, чередованием нагрузок по направленности. Занятия включают в себя адекватные интервалы отдыха и упражнения на расслабление, восстановление дыхания, а также корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Диагностическое занятие включает в себя практические тесты в рамках изучаемых упражнений.

Комбинированное занятие направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий.

Групповые занятии проводятся со всей группой детей, работающих над решением одной задачи под воздействием разных средств обучения

Фронтальные занятия проводится по парам, отрабатывающих упражнения определенного вида.

Структура занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительнойчасти решаются следующие задачи:

- организация воспитанников;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;
- подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: общеразвивающие упражнения. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на коленные, тазобедренные суставы.

Основная частьнаправлена на совершенствование ранее разученных упражнений, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

Заключительном *часть* позволяет снизить нагрузку, сиять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия.

Средства— разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыка, игры.

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- выполнение специальных упражнений;
- обучение технике и тактике;
- развитие волевых и физических качеств.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- просторный хорошо отапливаемый зал с теплым покрытием;
- гимнастические коврики, шары, скакалки;
- технические средства обучения: магнитофон с компакт-дисками, фонограммы, видеомагнитофон, видеотеку;
- зал для просмотра видеопрограмм и теоретических занятий;
- раздевалки, душ, туалеты.

СПИСОК 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.

Приложение 1

Мониторинг исходного уровня развития учащихся для обучения

в объединении «Партерная гимнастика».

Ф.И.О. учащегося (год рождения)	Год поступления	Специальные, профессиональные природные задатки к выбранной дополнительной образовательной деятельности				Психологическая комфортность ребенка в выбранной дополнительной образовательной деятельности	Наличие профильной подготовки /умение работать в паре	Всего баллов	Уровень исходного развития
		Физические данные	Ритмичность	Координация движений	Нацленность на достижение результата				

Низкий уровень - от 0 до 6 баллов
Средний уровень - от 7 до 12 баллов
Высокий уровень - от 13 до 18 баллов

Мониторинг исходного уровня развития ребенка для обучения по дополнительной образовательной программе

Параметры	Критерии	Баллы
Психологическая предрасположенность ребенка к занятиям спортивными бальными танцами	**Минимальный уровень** (деятельность не вызывает эмоционального отклика, ребенок зажат, равнодушен к предложенным заданиям)	1
	Средний уровень (ребенок чувствует себя достаточно уверенно, при этом уровень заинтересованности и эмоциональности достаточно краток)	2
	Максимальный уровень (ребенок эмоционален, увлечен, не желает прерывать деятельность)	3
Умение работать в паре	**Минимальный уровень** (движения воспитанника неуверенные, неточные, медленные)	1
	Средний уровень (движения воспитанника недостаточно уверенные, точные, проворные)	2
	Максимальный уровень (движения воспитанника при исполнении танца уверенные, точные, проворные)	3
Физические данные	**Минимальный уровень** (слабое общефизическое состояние, лишний вес, нарушение осанки, лишний вес, быстрая утомляемость, слабая подвижность суставов и растянутость мышц)	1
	Средний уровень (удовлетворительное общефизическое состояние, наблюдается скованность в суставах и мышцах, сутулость)	2
	Максимальный уровень (хорошая общефизическая форма, хорошая подвижность суставов и растянутость мышц, хорошая осанка)	3
Ритмичность	**Минимальный уровень** (задатки слабо выражены и проявляются ребенком с большим трудом и усилиями)	1
	Средний уровень (задатки легко наблюдаются, при этом их проявление в деятельности связано с некоторой сложностью для ребенка)	2
	Максимальный уровень (задатки яркие и легко проявляющиеся в деятельности)	3
Координация движений	**Минимальный уровень** (воспитанник не может скоординировать свои движения, делает много ошибок, путает право и лево и т.д.)	1
	Средний уровень (воспитанник не точно координирует свои движения)	2
	Максимальный уровень (воспитанник демонстрирует правильную координацию, хорошо и	3

	быстро схватывает танцевальные связки, не ошибается влево и вправо, рука нога и т.д.)	
Целеустремленность (активность)	**Минимальный уровень** (ребенок соглашается участвовать в мероприятиях не более 5 раз в год, делает это неохотно, без особой радости)	1
	Средний уровень (участвует в мероприятиях по предложению педагога)	2
	Максимальный уровень (ребенок сам вызывается участвовать в различных мероприятиях)	3