

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Индустриального района

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 5
от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
_____ М.И. Круглова
Приказ № 245-осн от 30.08.2023

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
хореографического ансамбля «Сюрприз»
Партерная гимнастика

Автор-составитель:
Басманова Анастасия Михайловна,
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2023

Пояснительная записка

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает свое особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью.

Изменялось общество – изменялось и танцевальное искусство. XX век принес с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. В танце есть элемент и легенды и жизни.

Занятия танцами развивают физические способности детей (пластику, координацию), а также чувства ритма, двигательную память, воспитывают музыкальный и хореографический вкус.

Форма промежуточной аттестации – открытое занятие, отчетный концерт. Также происходит участие в хореографических конкурсах и фестивалях различного уровня.

Цель:

Создание условий для развития природных физических способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- Развитие танцевальных и музыкальных способностей детей;
- Развитие природных хореографических способностей детей;
- Развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
- Формирование осанки ребенка;
- Воспитание эстетического вкуса;
- Содействие укреплению здоровья и общего физического развития;
- Развитие эмоционально-чувственной сферы ребенка.

Методы и приемы обучения:

- рассказ;
- объяснение;
- словесное сопровождение движений под музыку;
- игровой метод;
- ступенчатый метод.

I. Краткая характеристика групп

Третий год обучения (2 Средняя группа). Возраст детей 8-10 лет. Количество групп - 1, наполняемость группы 13-20 человек. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Четвертый год обучения (3 средняя группа). Возраст детей 10-12 лет. Количество групп - 1, наполняемость группы 13-20 человек. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Пятый год обучения (1 старшая группа). Возраст детей 12-14 лет. Количество групп – 1. Наполняемость групп 13-20 человек. Режим занятий 1 раз в неделю по 1 часу.

Шестой-седьмой год обучения.(2 старшая группа) Возраст детей 14-17 лет. Количество групп - 2. Наполняемость групп 13 -20 человек. Режим занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность 1 часа занятия – 45 минут.

Календарно-тематический план
3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата проведения занятий
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Разминка.	0,5	0,5	1	11.09.-17.09
2	Упражнение для правильной постановки ног.	0	1	1	18.09-24.09
3	Сокращение и вытягивание стоп по VI позиции.	0	1	1	25.09-01.10
4	Круговые вращения стоп.	0	1	1	02.10-08.10
5	Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с нормативов поворотами головы.	0	1	1	09.10-15.10
6	Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.	0	1	1	16.10-22.10
7	Вращение стоп в положении сидя.	0	1	1	23.10-29.10
8	Вращение стоп в положении лежа на спине.	0	1	1	30.10-05.11
9	Различные варианты наклонов.	0	1	1	06.11-12.11
10	Элементы на гибкость.	0	1	1	13.11-19.11
11	Упражнения для позвоночника.	0	1	1	20.11-26.11
12	Комплекс упражнений лежа на животе.	0	1	1	27.11-03.12
13	Упражнения на развитие мышц спины.	0	1	1	04.12-10.12
14	Упражнение «кобра».	0	1	1	11.12-17.12
15	Упражнение «лодочка».	0	1	1	18.12-24.12
16	Упражнение «корзиночка».	0	1	1	25.12-31.12
17	Упражнения для улучшения осанки. Инструктаж по ТБ	0.5	0.5	1	08.01-14.01
18	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.	0	1	1	15.01-21.01
19	Упражнение «замок».	0	1	1	22.01-28.01
20	Упражнение «мотылек».	0	1	1	29.01-04.02
21	Упражнения для развития подвижности суставов.	0	1	1	05.02-11.02
22	Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнение «кузнечик».	0	1	1	12.02-18.02
23	Упражнение «бабочка».	0	1	1	19.02-25.02
24	Упражнения на гибкость.	0	1	1	26.02-03.03
25	«Складочка» в разных положениях.	0	1	1	04.03-10.03
26	«Складочка» в положении сидя.	0	1	1	11.03-17.03
27	«Складочка» в положении лежа.	0	1	1	18.03-24.03
28	Упражнение на гибкость спины «Кошка».	0	1	1	25.03-31.03
29	Упражнения для развития выворотности.	0	1	1	01.04-07.04
30	Растяжение ахилловых сухожилий.	0	1	1	08.04-14.04

31	Упражнение «лягушка» в разных плоскостях.	0	1	1	15.04-21.04
32	Упражнение «лягушка» сидя, лежа.	0	1	1	22.04-28.04
33	Упражнение «рыбка».	0	1	1	29.04-05.05
34	Шпагат с правой и левой ноги.	0	1	1	06.05-12.05
35	Поперечный шпагат.	0	1	1	13.05-19.05
36	Итоговое занятие	0	1	1	20.05-26.05
	ИТОГО	1	35	36	

Ожидаемые результаты

В конце учебного года учащиеся будут знать что такое «партерная гимнастика», последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног. Правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание. Правильно выполнять движения партерной гимнастики.

Календарно-тематический план
4 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата проведения занятий
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Разминка.	0,5	0,5	1	11.09.-17.09
2	Упражнение для правильной постановки ног.	0	1	1	18.09-24.09
3	Сокращение и вытягивание стоп по VI позиции.	0	1	1	25.09-01.10
4	Круговые вращения стоп.	0	1	1	02.10-08.10
5	Наклоны. Элементы на гибкость.	0	1	1	09.10-15.10
6	Упражнения для позвоночника. Упражнение «складочка».	0	1	1	16.10-22.10
7	Упражнение «колечко».	0	1	1	23.10-29.10
8	Упражнение «мостик».	0	1	1	30.10-05.11
9	Упражнения на развитие мышц живота.	0	1	1	06.11-12.11
10	Подъем вытянутых ног на 90° из положения лежа на спине.	0	1	1	13.11-19.11
11	Подъем корпуса и наклон вперед из положения лежа на спине.	0	1	1	20.11-26.11
12	Упражнение «Ножницы».	0	1	1	27.11-03.12
13	Упражнения на развитие мышц спины.	0	1	1	04.12-10.12
14	Упражнение «кобра».	0	1	1	11.12-17.12
15	Упражнение «лодочка».	0	1	1	18.12-24.12
16	Упражнение «корзиночка».	0	1	1	25.12-31.12
17	Упражнения для улучшения осанки. Инструктаж по ТБ.	0,5	0,5	1	08.01-14.01
18	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.	0	1	1	15.01-21.01
19	Упражнение «замок».	0	1	1	22.01-28.01
20	Упражнение «мотылек».	0	1	1	29.01-04.02
21	Упражнения для развития подвижности суставов.	0	1	1	05.02-11.02
22	Упражнения для укрепления мышц ног.	0	1	1	12.02-18.02
23	Упражнение «кузнечик».	0	1	1	19.02-25.02
24	Растяжение ахилловых сухожилий.	0	1	1	26.02-03.03
25	Бросок вытянутой ноги вперед из положения лежа на спине.	0	1	1	04.03-10.03
26	Бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса	0	1	1	11.03-17.03
27	Бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения лежа на животе.	0	1	1	18.03-24.03
28	Маховые упражнения.	0	1	1	25.03-31.03
29	Упражнения для развития танцевального шага.	0	1	1	01.04-07.04
30	Упражнение «лягушка» в положении сидя.	0	1	1	08.04-14.04
31	Упражнение «лягушка» в положении	0	1	1	15.04-21.04

	лежа на спине, лежа на животе.				
32	Упражнения для развития выворотности.	0	1	1	22.04-28.04
33	Упражнение «рыбка».	0	1	1	29.04-05.05
34	Шпагат с правой и левой ноги, поперечный шпагат.	0	1	1	06.05-12.05
35	Закрепление изученного материала.	0	1	1	13.05-19.05
36	Итоговое занятие	0	1	1	20.05-26.05
	Итого	1	35	36	

Ожидаемые результаты

К концу учебного года учащиеся будут знать программный материал. Быстро ориентироваться в уже знакомых элементах. Осознанно работать с мышцами. Технично исполнять движения гимнастики.

Календарно-тематический план
5 год обучения

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Дата проведения занятий
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Разминка. Разогрев всех групп мышц. Инструктаж по ТБ.	0.5	0.5	1	11.09.-17.09
2	Усложненное упражнение на мышцы подколенного сухожилия.	0	1	1	18.09-24.09
3	Складка вертикальная.	0	1	1	25.09-01.10
4	Разные варианты горизонтальной складки.	0	1	1	02.10-08.10
5	Ряд упражнений на развитие гибкости спины.	0	1	1	09.10-15.10
6	Упражнения «Березка», «Лодочка».	0	1	1	16.10-22.10
7	Упражнения «Кольцо», «Качели».	0	1	1	23.10-29.10
8	Усложненный вариант упражнений для мышц спины, пресса и рук.	0	1	1	30.10-05.11
9	Нагрузка на мышцы спины и пресса.	0	1	1	06.11-12.11
10	Упражнения для эластичности мышц стопы.	0	1	1	13.11-19.11
11	Растяжение ахилловых сухожилий.	0	1	1	20.11-26.11
12	Упражнения для улучшения осанки.	0	1	1	27.11-03.12
13	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.	0	1	1	04.12-10.12
14	Упражнение «замок». Усложненное упражнение «мотылек».	0	1	1	11.12-17.12
15	Разучивание комбинации на боковые мышцы живота.	0	1	1	18.12-24.12
16	Упражнения для подколенного сухожилия.	0	1	1	25.12-31.12
17	Разучивание комбинаций с упором на боковые мышцы живота. Инструктаж по ТБ.	0.5	0.5	1	08.01-14.01
18	Упражнение на все поверхности бедра «Махи».	0	1	1	15.01-21.01
19	Упражнение на внутреннюю поверхность бедра.	0	1	1	22.01-28.01
20	Упражнения для развития танцевального шага.	0	1	1	29.01-04.02
21	Упражнение «Лягушка».	0	1	1	05.02-11.02
22	Укрепление мышц рук, живота и укрепление спинного корсета.	0	1	1	12.02-18.02
23	Упражнения для укрепления спинного корсета.	0	1	1	19.02-25.02
24	Разные интерпретации упражнения «Стойка».	0	1	1	26.02-03.03
25	Упражнение для укрепления мышц спины.	0	1	1	04.03-10.03
26	Упражнение «Мостик» усложненный вариант.	0	1	1	11.03-17.03
27	Закрепление мышц спины, пресса «Ласточка». «Прогибы».	0	1	1	18.03-24.03
28	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.	0	1	1	25.03-31.03
29	Развитие тазобедренных суставов и	0	1	1	01.04-07.04

	эластичности мышц бедра.				
30	Упражнения для развития подвижности.	0	1	1	08.04-14.04
31	Укрепление различных поверхностей бедра.	0	1	1	15.04-21.04
32	«Шпагат», «Поперечный шпагат».	0	1	1	22.04-28.04
33	Закрепление изученного материала.	0	1	1	29.04-05.05
34	Упражнение для укрепления мышц спины	0	1	1	06.05-12.05
35	Упражнения для развития подвижности.	0	1	1	13.05-19.05
36	Итоговое занятие	0	1	1	20.05-26.05
	Итого	1	35	36	

Ожидаемые результаты

К концу учебного года учащиеся будут быстро ориентироваться в уже знакомых элементах. Выполнять более усложненный вариант упражнений. Осознанно работать с мышцами. Технично исполнять движения гимнастики.

Календарно-тематический план
6-7 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата проведения занятий
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Разминка. Инструктаж по ТБ.	0.5	1.5	2	11.09.-17.09
2	Усложненное упражнение на мышцы подколенного сухожилия.	0	2	2	18.09-24.09
3	Складка вертикальная.	0	2	2	25.09-01.10
4	Разные варианты горизонтальной складки.	0	2	2	02.10-08.10
5	Ряд упражнений на развитие гибкости спины.	0	2	2	09.10-15.10
6	Упражнения «Березка», «Лодочка».	0	2	2	16.10-22.10
7	Упражнения «Кольцо», «Качели».	0	2	2	23.10-29.10
8	Усложненный вариант упражнений для мышц спины, пресса и рук.	0	2	2	30.10-05.11
9	Нагрузка на мышцы спины и пресса.	0	2	2	06.11-12.11
10	Упражнения для эластичности мышц стопы.	0	2	2	13.11-19.11
11	Растяжение ахилловых сухожилий.	0	2	2	20.11-26.11
12	Упражнения для улучшения осанки.	0	2	2	27.11-03.12
13	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.	0	2	2	04.12-10.12
14	Упражнение «замок». Усложненное упражнение «мотылек».	0	2	2	11.12-17.12
15	Разучивание комбинации на боковые мышцы живота.	0	2	2	18.12-24.12
16	Упражнения для подколенного сухожилия.	0	2	2	25.12-31.12
17	Разучивание комбинаций с упором на боковые мышцы живота. Инструктаж по ТБ.	0.5	1.5	2	08.01-14.01
18	Упражнение на все поверхности бедра «Махи».	0	2	2	15.01-21.01
19	Упражнение на внутреннюю поверхность бедра.	0	2	2	22.01-28.01
20	Упражнения для развития танцевального шага.	0	2	2	29.01-04.02
21	Упражнение «Лягушка».	0	2	2	05.02-11.02
22	Укрепление мышц рук, живота и укрепление спинного корсета.	0	2	2	12.02-18.02
23	Упражнения для укрепления спинного корсета.	0	2	2	19.02-25.02
24	Разные интерпретации упражнения «Стойка».	0	2	2	26.02-03.03
25	Упражнение для укрепления мышц спины.	0	2	2	04.03-10.03
26	Упражнение «Мостик» усложненный вариант.	0	2	2	11.03-17.03

27	Закрепление мышц спины, пресса «Ласточка». «Прогимбы».	0	2	2	18.03-24.03
28	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.	0	2	2	25.03-31.03
29	Развитие тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	0	2	2	01.04-07.04
30	Упражнения для развития подвижности.	0	2	2	08.04-14.04
31	Укрепление различных поверхностей бедра.	0	2	2	15.04-21.04
32	«Шпагат», «Поперечный шпагат».	0	2	2	22.04-28.04
33	Закрепление изученного материала.	0	2	2	29.04-05.05
34	Упражнения для развития подвижности	0	2	2	06.05-12.05
35	Упражнение для укрепления мышц спины	0	2	2	13.05-19.05
36	Итоговое занятие	0	2	2	20.05-26.05
	Итого	1	71	72	

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года учащиеся будут быстро ориентироваться в уже знакомых элементах. Выполнять более усложненный вариант упражнений. Осознанно работать с мышцами. Технично исполнять движения гимнастики.