

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
центр «Надежда»

**«Согласовано»**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО центра «Надежда»  
Протокол № 1 от 29.08.2016  
Методист И.В. Амосова

**«Утверждаю»**



Директор МБУ ДО  
центра «Надежда»  
/В. Романова/  
Приказ № 32 от 30.08.2016

**Рабочая программа**

модуля «Партерная гимнастика»

2 год обучения

дополнительной общеразвивающей программы

физкультурно-спортивной направленности

**Хореографический ансамбль «Реверанс»**

Возраст воспитанников 4-10 лет

Срок реализации 1 год

Составила:  
педагог дополнительного образования  
Гнездилова Карина Сергеевна

г. Липецк

2016

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа модуля «Партерная гимнастика» является одним из 6 модулей дополнительной общеразвивающей программы хореографического ансамбля «Реверанс».

Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, в ходе занятий позвоночник обретает небывалую гибкость, а тело – ловкость и точность движений. Приятный дополнительный эффект заключается в оздоровлении сердечнососудистой и дыхательной систем.

Изучая данный модуль, дети приобретут царственную осанку, выворотность ног, а так же их тело станет более легким, изящным и грациозным.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения модуля.**

#### *Личностные результаты:*

- развитие мотивов внеучебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### *Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеучебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием – выполнение простейших оздоровительных гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне

### **Содержание программы модуля**

#### **Партерная гимнастика**

Партерная гимнастика- лучший метод тренировки.

Теория: Ознакомительный рассказ .Партерная гимнастика- лучший метод тренировки.

Практика: Упражнения на выворотность ног.

Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений

Теория: Грамотная работа мышц.

Практика: Упражнения на силу,ловкость и быстроту движений.

Польза системы специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья.

Теория: Беседа о пользе системы специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья.

Практика: Упражнения на развитие танцевального шага.

Упражнения на подвижность связок и суставов

Теория: Правильное распределение нагрузки.

Практика: Упражнения на подвижность связок и суставов.

Партерная гимнастика плюсы и минусы

Теория: Лекция : «Партерная гимнастика плюсы и минусы»

Практика: Упражнения для выработки силы, выносливости и координации движений.

Упражнения на эластичность и растяжку мышц

Теория: Как правильно растягивать мышцы и не навредить здоровью.

Практика: Упражнения на эластичность и растяжку мышц.

Упражнения на координацию движений.

Теория: Для чего нужны данные упражнения.

Практика: Упражнения на координацию движений.

Упражнения на выносливость.

Теория: Правильная и полезная кардионагрузка.

Практика: Упражнения на выносливость.

Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений.

Теория: Беседа « Силовые упражнения. Правильность исполнения движений на полу»

Практика: Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений.

Упражнения на подвижность связок и суставов

Теория: Как не перегрузить связки и суставы.

Практика: Упражнения на подвижность связок и суставов.

Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений

Теория: Для чего нужна правильная осанка и как развить танцевальный шаг.

Практика: Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц.

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

Теория: Польза упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: Как не перегрузить мышцы.

Практика: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Упражнение на улучшение гибкости позвоночника, коленных суставов.

Теория: Как не травмироваться при выполнении движений данного раздела.

Практика: Упражнение на улучшение гибкости позвоночника, коленных суставов.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Теория: Грамотное распределение нагрузки.

Практика: Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.

Теория: Для чего необходима выворотность.

Практика: Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Теория: Правильное исполнение данного блока упражнений.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

**Календарно-тематическое планирование модуля «Партерная гимнастика»  
2 год обучения**

№ п/п	Дата	Тема занятий	Количество часов			Формы работы	Используемый материал
			всего	теория	практика		
1.	15.09	Партерная гимнастика- лучший метод тренировки. Упражнения на выворотность ног.	1,5	0,5	1	Ознакомительный рассказ. Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
2.	11.10	Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений.	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
3.	15.11	Польза системы специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья. Упражнения на развитие танцевального шага.	1,5	0,5	1	Беседа. Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
4.	01.12	Упражнения на подвижность связок и суставов.	3		3	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
5.	13.12	Партерная гимнастика плюсы и минусы. Упражнения для выработки силы, выносливости, координации движений.	3	1	2	Лекция. Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
6.	22.12	Упражнения на эластичность и растяжку мышц.	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики

7.	29.12	Упражнения на координацию движений.	1,5		1,5	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
8.	24.01	Упражнения на выносливость.	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
9.	14.02	Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений.	2	1	1	Беседа. Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
10.	28.02	Упражнения на подвижность связок и суставов.	1,5		1,5	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
11.	14.03	Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц.	3		3	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
12.	30.03	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	3		3	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
13.	13.04	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
14.	02.05	Упражнение на улучшение гибкости позвоночника, коленных суставов.	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
15.	11.05	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	0,5		0,5	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики

16.	23.05	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	1,5		1,5	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
17.	25.05	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, коврики
<b>ИТОГО:</b>			33	3	30		