

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ  
Директор В.В.Худова  
Приказ № 17 от 31 августа, 2020



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Партерная гимнастика»**

**Возраст детей: 8-13 лет**  
**Срок реализации: 5 лет**

**Автор-составитель:**  
*Ионе Екатерина Анатольевна*  
*педагог дополнительного образования*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия классическим танцем требуют от учащихся хорошей физической подготовки. Поэтому на втором году обучения в коллективе вводится предмет «Партерная гимнастика». **Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что программа реализуется со второго по шестой год обучения в коллективе. На втором году учащиеся коллектива активно начинают концертную деятельность и предмет «Партерная гимнастика» необходим для укрепления всех групп мышц и повышения физической выносливости у детей. В современных условиях, когда дети испытывают недостаток двигательной активности, программа является особенно **актуальной**. На пятом и шестом году обучения в комплексе предмета введены упражнения на расслабление мышц, т.к. дети получают серьезную физическую нагрузку, им необходимы упражнения на релакс и расслабление.

Партерная гимнастика представляет собой разнообразие стилей движения, соединение в хореографическом оформлении гимнастики, танца, бега и других физических упражнений. Это не совсем гимнастика, но не менее полезна, это не танец, но вместе с тем учит культуре танцевальных движений. Умеренные нагрузки на сердечно-сосудистую систему способствуют развитию выносливости. Гимнастика - *parterre* (фр.– пол) - уникальна. Здесь и темп, и интенсивность движения, и работа всех мышц и суставов. Система упражнений дает возможность учащимся полностью контролировать работу тела и сознания и управлять ими.

Выполнение комплекса упражнений на полу («в партере») позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют развитию правильной осанки, укреплению мышц корпуса, правильной постановке стопы, выворотности ног, развитию гибкости, эластичности связок стоп.

Также партерная гимнастика дает возможность учащимся более точно выразить свои физические и художественные возможности.

**Адресатом программы** является детская аудитория 8-13 лет. Обязательным условием для всех является медицинское заключение о допуске к занятиям хореографией

Основной **целью** программы является создание условий для физического развития и творческого самовыражения учащегося посредством овладения предметом партерной гимнастики.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- формировать систему знаний, умений, навыков по предмету «партерная гимнастика»;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- обучать правильному дыханию, исполняя физические упражнения в разных музыкальных ритмах и темпах.

#### **Развивающие:**

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через выполнение упражнений.

#### **Воспитательные:**

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### **Условия реализации образовательной программы:**

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения

**Сроки реализации программы**-5 лет, со второго года обучения в коллективе «Грация»

2-й год – 72ч.  
3-й год- 72 ч.  
4-й год -72ч.  
5-й год- 72ч.  
6-й год- 108ч.

**Возраст-8-13 лет.**

**Наполняемость групп:** не менее 15 человек

**Режим занятий:**

2 год об. – 1 раз в неделю по 2 часа  
3 год об. – 1 раз в неделю по 2 часа  
4 год об. – 1 раз в неделю по 2 часа  
5 год об. – 1 раз в неделю по 2 часа  
6 год об. - 2 раза в неделю по 1 ч. и 2 часа

**Условия набора:**

Обучение проходят дети, занимающиеся на втором году обучения в коллективе «Грация». Непременным условием для всех является медицинское заключение о допуске к занятиям.

**Формы организации занятий:**

групповая - вся группа выполняет заданную комбинацию.

**Форма проведения занятия:**

- типовое занятие

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования по партерной гимнастике

**Ожидаемые результаты:**

- у учащихся сформируется система знаний, умений, навыков по предмету «партерная гимнастика»;
- получат развитие музыкально-ритмические навыки, координация, гибкость, пластика, общая физическая выносливость;
- разовьются внимательность, наблюдательность, творческое воображение и фантазия через выполнение упражнений;
- учащиеся будут приобщены к здоровому образу жизни, научатся контролировать свое физическое состояние.

**Личностные:**

- стремление достигать намеченных результатов;
- развитие самостоятельности в исполнении упражнений;
- проявление мотивации к обучению;
- развитие собственного интереса к предмету;
- освоение правил поведения на занятии;

**Метапредметные:**

- умение работать в коллективе;
- умение оценивать свою деятельность и деятельность других учащихся;
- готовность проявлять инициативность, ответственность.

**Предметные:**

- освоение упражнений партерной гимнастики;

- умение справляться с быстрыми темпами;
- умение творчески реализовать поставленную задачу;

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### II год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Все го	Теорети ческих занятий	Практи ческих занятий	
1	Вводное занятие, инструктаж по т\б	1	1		Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт
2	Подготовительная часть (ходьба)	19	2	17	
3	Разминка	10	1	9	
4	Parterre – основная часть	20	1	19	
5	Упражнения в паре («лодочка», качаем пресс)	10	1	9	
6	Прыжки	14	1	13	
7	Диагностика	1		1	
8	Заключительное занятие	1		1	
<b>Итого часов:</b>		<b>76</b>	<b>7</b>	<b>69</b>	

### III год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Все го	контрол я	Практи ческих занятий	
1	Вводное занятие, инструктаж по т\б	1	1		Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт
2	Подготовительная часть (ходьба)	5		5	
3	Разминка	10	1	9	
4	Parterre – основная часть	34	1	33	
5	Калланетика	22	1	21	
6	Диагностика	2		2	
7	Заключительное занятие	2		2	
<b>Итого часов:</b>		<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	

### IV год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Все го	Теорети ческих занятий	Практи ческих занятий	
1	Вводное занятие, инструктаж по т\б	1	1		Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт
2	Подготовительная часть (ходьба)	5		5	
3	Разминка	14	1	13	
4	Parterre – основная часть	30	1	29	
5	Калланетика	22	1	21	
6	Диагностика	2		2	
7	Заключительное занятие	2		2	
<b>Итого часов:</b>		<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	

### V год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Формы
---	------	--------------	-------

п/п		Все го	Теорети ческих занятий	Практи ческих занятий	контроля
1	Вводное занятие, инструктаж по т\б	1	1		Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт
2	Подготовительная часть (ходьба)	5		2	
3	Разминка	14	1	13	
4	Parterre – основная часть	30	1	9	
5	Калланетика	22	1	9	
6	Диагностика	2		2	
7	Заключительное занятие	2		2	
<b>Итого часов:</b>		<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	

#### VI год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Все го	Теорети ческих занятий	Практи ческих занятий	
1	Вводное занятие, инструктаж по т\б	1	1		Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт
2	Подготовительная часть (ходьба)	2		2	
3	Разминка	20	1	19	
4	Parterre – основная часть	46	1	45	
5	Калланетика	40	1	39	
6	Диагностика	2		2	
7	Заключительное занятие	3		3	
<b>Итого часов:</b>		<b>114</b>	<b>4</b>	<b>110</b>	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	05.09.2020	12.06.2021	38	76	1 раз в неделю по 2 часа
3 год	05.09.2020	12.06.2021	38	76	1 раз в неделю по 2 часа
4 год	05.09.2020	12.06.2021	38	76	1 раз в неделю по 2 часа
5 год	05.09.2020	12.06.2021	38	76	1 раз в неделю по 2 часа
6 год	05.09.2020	12.06.2021	38	114	2 раза в неделю по 1 и 2 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Партерная гимнастика»**

ГОД ОБУЧЕНИЯ – 2  
№ ГРУППЫ - 31

**Автор:**  
*Пузык Александра Михайловна,  
педагог дополнительного образования*

## Пояснительная записка

### 1. Краткая характеристика программы

На втором году обучения учащиеся разучивают упражнения разминки, партерного экзерсиса, серию прыжков, упражнения в паре

**2. Цель** создание условий для физического развития и творческого самовыражения учащегося посредством овладения дисциплиной «Партерная гимнастика».

#### Задачи:

##### *Обучающие:*

- формировать систему знаний, умений, навыков по дисциплине «партерная гимнастика»;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- обучать правильному дыханию, исполняя физические упражнения в разных музыкальных ритмах и темпах.

##### *Развивающие:*

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через выполнение упражнений.

##### *Воспитательные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## Планируемые результаты

### Предметные результаты

На втором году обучения у учащихся происходит знакомство с азами предмета, со специфическими особенностями выполнения комплекса упражнений. На этом этапе выявляются физические данные, на основании которых выстраивается индивидуальный подход к ребенку.

### Метапредметные результаты

Начальное развитие двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, растяжка, чувство ритма, музыкальность, навыки выполнения различных типов прыжков.

### Личностные результаты

Учащиеся приобретут опыт доброжелательных отношений в коллективе

## Содержание программы

Тема	Теория	Практика
Вводное занятие	- Инструктаж по технике безопасности - Требования к занятиям - Правила поведения	
<b>Разминка:</b> Подготовительная часть (ходьба): Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе) Комплекс упражнений стоя: выполнение упражнений для мышц головы и шеи, упражнений для мышц плечевого пояса, упражнений для	Объяснение и показ упражнений разминки	Выполнение и отработка упражнений разминки

мышц рук и кистей, упражнений для мышц туловища; упражнений для мышц таза и ног		
<b>Parterre – основная часть</b> Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц	Объяснение и показ упражнений Parterre – основной части	Отработка упражнений Parterre – основной части
<b>Прыжки:</b> Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	Объяснение и показ прыжков	Выполнение прыжков
Упражнения в паре: Упражнения для укрепления брюшного пресса	Объяснение и показ упражнений в паре	Отработка упражнений в паре
Итоговое занятие		Подведение итогов концертной деятельности учащихся

### Календарно-тематический план

Месяц	Число	Тема. Содержание	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	5	Вводное занятие, инструктаж по ТБ (инструкции №15 - 19,24)	2	8
	12	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	19	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	26	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	3	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	10

октябрь	10	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	17	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	24	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	31	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
ноябрь	7	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	8
	14	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	21	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	28	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
декабрь	5	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	8
	12	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	19	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	

	26	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
январь	9	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	8
	16	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	23	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	30	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
февраль	6	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	8
	13	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	20	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	27	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
март	6	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	8
	13	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	

	20	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	27	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
апрель	3	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	8
	10	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	17	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	24	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
май	15	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	6
	22	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	29	Заключительное занятие.	2	
июнь	5	Концертная деятельность	2	4
	12	Концертная деятельность	2	

### Формы подведения итогов учебного года

Подведение итогов и определение результатов обучения происходит в форме проведения заключительного занятия в конце года и выступление на концертах

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Партерная гимнастика»**

ГОД ОБУЧЕНИЯ – 3  
№ ГРУППЫ - 32

**Автор:**  
*Пузык Александра Михайловна,  
педагог дополнительного образования*

## Пояснительная записка

### 1. Краткая характеристика программы

На третьем году обучения учащиеся отрабатывают упражнения разминки, партерного экзерсиса, серию прыжков, упражнения в паре

**Цель** создание условий для физического развития и творческого самовыражения учащегося посредством овладения дисциплиной «Партерная гимнастика».

#### Задачи:

##### *Обучающие:*

- формировать систему знаний, умений, навыков по дисциплине «партерная гимнастика»;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- обучать правильному дыханию, исполняя физические упражнения в разных музыкальных ритмах и темпах.

##### *Развивающие:*

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через выполнение упражнений.

##### *Воспитательные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## Планируемые результаты

### Предметные результаты

На третьем году обучения учащиеся отрабатывают технику прыжка, комплекс упражнений на полу, в паре

### Метапредметные результаты

Развитие двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, растяжка, чувство ритма, музыкальность, навыки выполнения различных типов прыжков.

### Личностные результаты

Учащиеся приобретут опыт доброжелательных отношений в коллективе

## Содержание программы

Тема	Теория	Практика
Вводное занятие	- Инструктаж по технике безопасности - Требования к занятиям - Правила поведения	
Разминка: Подготовительная часть (ходьба): Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе) Комплекс упражнений стоя: выполнение упражнений для мышц головы и шеи, упражнений для мышц плечевого пояса, упражнений для мышц рук и кистей, упражнений для мышц туловища; упражнений для мышц таза и ног	Объяснение и показ упражнений разминки	Выполнение и отработка упражнений разминки

Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц	Объяснение и показ упражнений Parterre – основной части	Отработка упражнений Parterre – основной части
Прыжки: Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	Объяснение и показ прыжков	Выполнение прыжков
Упражнения в паре: Упражнения для укрепления брюшного пресса	Объяснение и показ упражнений в паре	Отработка упражнений в паре
Контрольные и итоговые занятия		Подведение итогов концертной деятельности учащихся

### Календарно-тематический план

Месяц	Число	Тема. Содержание	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	5	Вводное занятие, инструктаж по ТБ (инструкции №15 - 19,24)	2	8
	12	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	19	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	26	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
октябрь	3	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	10
	10	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	17	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый»	2	

	24	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	31	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
ноябрь	7	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	8
	14	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	21	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	28	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
декабрь	5	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	8
	12	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	19	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	26	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
январь	9	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	8

	16	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	23	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	30	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
февраль	6	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	8
	13	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	20	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	27	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
март	6	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	8
	13	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	20	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	27	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	

апрель	3	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	8
	10	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	17	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	24	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
май	15	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	6
	22	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	29	Заключительное занятие	2	
июнь	5	Концертная деятельность	2	4
	12	Концертная деятельность	2	

### Формы подведения итогов учебного года

Подведение итогов и определение результатов обучения происходит в форме проведения заключительного занятия в конце года и выступление на концертах.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Партерная гимнастика»**

ГОД ОБУЧЕНИЯ – 4  
№ ГРУППЫ - 33

**Автор:**  
*Пузык Александра Михайловна,  
педагог дополнительного образования*

## Пояснительная записка

### 1. Краткая характеристика программы

На четвертом году обучения учащиеся отрабатывают упражнения разминки, партерного экзерсиса, серию прыжков, упражнения в паре

**2. Цель** создание условий для физического развития и творческого самовыражения учащегося посредством овладения дисциплиной «Партерная гимнастика».

#### Задачи:

##### *Обучающие:*

- формировать систему знаний, умений, навыков по дисциплине «партерная гимнастика»;
- обучить навыкам танцевального мастерства;
- обучать правильному дыханию, исполняя физические упражнения в разных музыкальных ритмах и темпах.

##### *Развивающие:*

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через выполнение упражнений.

##### *Воспитательные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## Планируемые результаты

### Предметные результаты

На четвертом году обучения учащиеся отрабатывают технику прыжка, комплекс упражнений на полу, в паре

### Метапредметные результаты

Развитие двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, растяжка, чувство ритма, музыкальность, навыки выполнения различных типов прыжков.

### Личностные результаты

Учащиеся приобретут опыт доброжелательных отношений в коллективе

## Содержание программы

Тема	Теория	Практика
Вводное занятие	- Инструктаж по технике безопасности - Требования к занятиям - Правила поведения	
Разминка: Подготовительная часть (ходьба): Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе) Комплекс упражнений стоя: выполнение упражнений для мышц головы и шеи, упражнений для мышц плечевого пояса, упражнений для мышц рук и кистей, упражнений для мышц туловища; упражнений для мышц таза и ног	Объяснение и показ упражнений разминки	Выполнение и отработка упражнений разминки

Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц	Объяснение и показ упражнений Parterre – основной части	Отработка упражнений Parterre – основной части
Прыжки: Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	Объяснение и показ прыжков	Выполнение прыжков
Упражнения в паре: Упражнения для укрепления брюшного пресса	Объяснение и показ упражнений в паре	Отработка упражнений в паре
Контрольные и итоговые занятия		Подведение итогов концертной деятельности учащихся

### Календарно-тематический план

Месяц	Число	Тема. Содержание	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	5	Вводное занятие, инструктаж по ТБ (инструкции №15 - 19,24)	2	8
	12	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	19	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка»	2	
	26	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
октябрь	3	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	10
	10	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	

	17	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	24	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	31	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
ноябрь	7	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	8
	14	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	21	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	28	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
декабрь	5	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	12	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	19	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	8
	26	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	

	9	Посещение театра	2	
	16	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	8
	23	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
январь	30	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	6	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	13	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	20	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
Февраль	27	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
	6	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	8
Март	13	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	20	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	

	27	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
Апрель	3	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	8
	10	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	2	
	17	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	24	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	
май	15	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	2	8
	22	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	2	
	29	Заключительное занятие.	2	
июнь	5	Концертная деятельность	2	4
	12	Концертная деятельность	2	

### Формы подведения итогов учебного года

Подведение итогов и определение результатов обучения происходит в форме проведения заключительного занятия в конце года и выступление на концертах

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Партерная гимнастика»**

ГОД ОБУЧЕНИЯ – 6  
№ ГРУППЫ - 35

**Автор:**  
*Пузык Александра Михайловна,  
педагог дополнительного образования*

## Пояснительная записка

### 1.Краткая характеристика дисциплины

На шестом году обучения учащиеся отрабатывают упражнения разминки, партерного экзерсиса, серию прыжков, упражнения в паре

**2.Цель** создание условий для физического развития и творческого самовыражения учащегося посредством овладения дисциплиной «Партерная гимнастика».

#### Задачи:

##### *Обучающие:*

- формировать систему знаний, умений, навыков по дисциплине «партерная гимнастика»;
- обучить навыкам танцевального мастерства;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- обучать правильному дыханию, исполняя физические упражнения в разных музыкальных ритмах и темпах.

##### *Развивающие:*

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через выполнение упражнений.

##### *Воспитательные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## Планируемые результаты

### Предметные результаты

На шестом году обучения учащиеся отрабатывают технику прыжка, комплекс упражнений на полу, в паре

### Метапредметные результаты

Развитие двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, растяжка, чувство ритма, музыкальность, навыки выполнения различных типов прыжков.

### Личностные результаты

Учащиеся приобретут опыт доброжелательных отношений в коллективе

## Содержание программы

Тема	Теория	Практика
Вводное занятие	- Инструктаж по технике безопасности - Требования к занятиям - Правила поведения	
Разминка: Подготовительная часть (ходьба): Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе) Комплекс упражнений стоя: выполнение упражнений для мышц головы и шеи, упражнений для мышц плечевого пояса, упражнений для мышц рук и кистей, упражнений для мышц туловища; упражнений для мышц таза и ног	Объяснение и показ упражнений разминки	Выполнение и отработка упражнений разминки

Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц	Объяснение и показ упражнений Parterre – основной части	Отработка упражнений Parterre – основной части
Прыжки: Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	Объяснение и показ прыжков	Выполнение прыжков
Упражнения в паре: Упражнения для укрепления брюшного пресса	Объяснение и показ упражнений в паре	Отработка упражнений в паре
Контрольные и итоговые занятия		Подведение итогов концертной деятельности учащихся

### Календарно-тематический план

Месяц	Число	Тема. Содержание	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	5	Вводное занятие, инструктаж по ТБ (инструкции №15 - 19,24) Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	12
	12	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	3	
	19	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	3	
	26	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	
октябрь	3	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	

	10	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	3	15
	17	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	3	
	24	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	
	31	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	
ноябрь	7	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	12
	14	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	3	
	21	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	3	
	28	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	
декабрь	5	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	12
	12	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	3	
	19	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	3	

	26	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	
январь	9	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	12
	16	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	3	
	23	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	
	30	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	3	
февраль	6	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	3	12
	13	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	
	20	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	3	
	27	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	3	
март	6	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	3	

	13	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	3	12
	20	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	
	27	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	
апрель	3	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка» Прыжки на координацию	3	12
	10	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	
	17	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	3	
	24	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть, прыжки Прыжок «Поджатый» Прыжок «Разножка» Прыжок «Мячик» Прыжок «Лягушка»	3	
май	15	Ходьба - Выполнение элементов ходьбы в разных музыкальных темпах, с ускорением (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе), разминка, Parterre – основная часть, прыжки	3	9
	22	Ходьба, разминка, Parterre – основная часть Комплекс упражнений на полу: - упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук - мышц бедер (сбоку, внутри, сзади) упражнения на растягивание мышц, прыжки	3	
	29	Заключительное занятие.	3	
июнь	5	Концертная деятельность	3	6
	12	Концертная деятельность	3	

## Формы подведения итогов учебного года

Подведение итогов и определение результатов обучения происходит в форме проведения заключительного занятия в конце года и выступление на концертах.

## Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «Партерная гимнастика» проводятся, текущая и промежуточная аттестация.

**Текущая** – проводится в течение года по окончании прохождения темы программы

**Промежуточная** – декабрь, май

**Способы фиксации результатов:**

По итогам проведения контроля заполняется диагностическая карта

Уровни освоения программы

### *«Партерная гимнастика»*

#### Раздел - Разминка

**Низкий** – Учащийся слабо координирует движения, на низком уровне владеет чувством ритма, проявляет слабое внимание, не способен действовать синхронно с группой.

**Средний** – Учащийся усваивает не все упражнения разминки, присутствует внимание, чувства ритма, координация движений, но слабо контролируемая. Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

**Высокий** – Учащийся осваивает все упражнения разминки, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Проявляет творчество и инициативу, выразительно и вариативно выполняет движения.

#### Раздел - Parterre – основная часть

**Низкий** – Учащийся слабо координирует движения, на низком уровне владеет чувством ритма, проявляет слабое внимание, не способен действовать синхронно с группой.

**Средний** – Учащийся усваивает не все упражнения parterre, присутствует внимание, чувства ритма, координация движений, но слабо контролируемая. Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

**Высокий** – Учащийся осваивает все упражнения parterre, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Проявляет творчество и инициативу, выразительно и вариативно выполняет движения.

#### Раздел – Прыжки

**Низкий** – Учащийся слабо координирует движения, на низком уровне владеет чувством ритма, проявляет слабое внимание, не способен действовать синхронно с группой.

**Средний** – Учащийся усваивает не все прыжковые упражнения, присутствует внимание, чувства ритма, координация движений, но слабо контролируемая. Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

**Высокий** – Учащийся осваивает все прыжки, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Проявляет творчество и инициативу, выразительно и вариативно выполняет движения.

#### Раздел - Упражнения в паре

**Низкий** – Учащийся слабо координирует движения, на низком уровне владеет чувством ритма, проявляет слабое внимание, не способен действовать синхронно с группой.

**Средний** – Учащийся усваивает не все упражнения, присутствует внимание, чувства ритма, координация движений, но слабо контролируемая. Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

**Высокий** – Учащийся осваивает все упражнения. Выполняемые в паре, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Проявляет творчество и инициативу, выразительно и вариативно выполняет движения.



11																						
12																						
13																						
14																						
15																						

**Используемые сокращения:**

**С – сентябрь**

**Д – декабрь**

**М-май**

## Диагностическая карта уровня освоения образовательной программы

У учащихся формируется внутренняя мотивация в области танцевального искусства народов мира, совершенствуется техника исполнения народно-сценических партий в концертных номерах коллектива, развивается хореографический кругозор и артистические способности, творчество, самостоятельное осмысление художественного хореографического материала, уважение к культуре танцев народов мира.

**Высокий уровень:** Личностные: формирование мировоззрения, готовность к саморазвитию, самовоспитанию и самообразованию на протяжении всей жизни.

*На среднем уровне* недостаточно сформирована готовность к самовоспитанию и саморазвитию

**Высокий уровень:** Предметные: формирование знаний по технике и манере исполнения народно-сценического танца

*На среднем уровне* недостаточно сформирована манера и характер исполнения народно-сценического танца

**Высокий уровень:** Метапредметные: умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; обучающиеся овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*На среднем уровне* недостаточный контроль деятельности в процессе достижения результата

		Личностная компетенция		Метапредметная компетенция		Предметная компетенция	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							



## Методические пособия и материалы

1. **Методические материалы:** рекомендации по выполнению упражнений
2. **Дидактические материалы:** карточки с фотографиями упражнений
3. **Наглядные средства обучения:** аудио- видеозаписи комплекса упражнений партерной гимнастики, разминки, прыжков
4. **Диагностические материалы:** диагностические карты

### Материально-техническое обеспечение программы:

- Видеомагнитофон и DVD-проигрыватель,
- Видеокассеты и CD-диски с записями балетных постановок, ансамблей народных танцев, записей номеров хореографической студии,
- хореографический класс, станки.

### Для каждого учащегося коллектива:

- Репетиционная форма (черный купальник, белые колготки, резинка на талию, черные балетки, коврик для занятий на полу, аксессуары для прически).

## Контроль результативности учащихся

№	ФИ учащегося	Дипломы, благодарности	
		коллектива	индивидуальные

### Электронные образовательные ресурсы

#### Подборка лицензионных DVD дисков студии «48 часов»:

1. Видеозаписи комплексов упражнений партерной гимнастики;

#### отдельные хореографические номера:

1. Студия танца – «Стиль»
2. Отчетные концерты – 2010 – 2019г.

#### Подборка музыкальных произведений - аудиозаписи:

1. Edvin Marton
2. ABBA
3. Концертино – мелодии уходящего тысячелетия
4. Шедевры классики в рок – обработке
5. Rondo veneziano – collection
6. ДиДюЛЯ
7. VANESSA MAE
8. CROZY FROG
9. С новым годом!
10. TARKAN
11. VANESSA MAE – THE VIOLIN PLAYER
12. RUMBAS
13. WORLD FAMOUS CLASSICAN THEMES
14. Chris Spheeris – шедевры инструментальной музыки

15. NEW CLASSIK PLANET – 1
16. NEW CLASSIK PLANET – 2
17. Rondo veneziano – PAPAGENA
18. Richard Clayderman – best songs
19. DIANA ROSS

### **Каталог аудио – материалов для музыкального оформления занятия партерной гимнастики В формате CD**

1. Серия «Звуковой учебник танцев» - №1 основные движения
2. Серия «Звуковой учебник танцев» - №2 развитие творческих способностей
3. Серия «Звуковой учебник танцев» - №3 упражнения с предметами и материал для праздников
4. Серия «Звуковой учебник танцев» - №5 мы играем
5. Серия «Уроки хореографии» - Танцы-игры для детей

### **В формате MP3**

1. Серия «Музыка Модерн» - «Новое состояние»
2. Серия «Музыка Модерн» - «Энергия мысли»
3. Серия «Музыка Модерн» - «Другая реальность»
4. Серия «Музыка Модерн» - «Музыка эксперимент»
5. Серия «Разминка» - «Джазовая разминка»
6. Серия «Разминка» - «Разминка для детей»

### **Анкеты для родителей:**

1. <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc2hZZBm8HvIW3FJr6yIpwDfg5fCfEVSyNcq6DwnA3IsaCSDg/viewform>
2. [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfurOzwiX\\_QOGkMctJrtN6rEEk-fUbDltHWMwew8ta2DvIMEQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfurOzwiX_QOGkMctJrtN6rEEk-fUbDltHWMwew8ta2DvIMEQ/viewform)
3. [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScY2-oFn\\_WEjcKa0fKPV5pJNy2oSvcvjlCwWH3Ioz-zuF\\_29Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScY2-oFn_WEjcKa0fKPV5pJNy2oSvcvjlCwWH3Ioz-zuF_29Q/viewform)

### **Перечень материалов, ссылки на Интернет-адрес размещенных материалов:**

1. <http://graziya.ru/> - сайт коллектива «Грация»
2. [https://docs.google.com/presentation/d/1Qlckden7ytNg11dLrr0k\\_ki7jAVsbIdA3j2HgAp6K4g/edit#slide=id.p](https://docs.google.com/presentation/d/1Qlckden7ytNg11dLrr0k_ki7jAVsbIdA3j2HgAp6K4g/edit#slide=id.p) - Ассамблеи
3. <https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1FjknyDduqiY38URXFteelhOmqvTGBokj&ll=31.560542179961566%2C-19.5988787999999966&z=3> - История возникновения балетного искусства
4. [https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1EW33aj4\\_ZNJgK\\_D41YkqQ&ll=45.8880963312412%2C42.643977299999996&z=4](https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1EW33aj4_ZNJgK_D41YkqQ&ll=45.8880963312412%2C42.643977299999996&z=4) - Выступления коллектива «Грация»
5. [https://www.google.com/maps/d/edit?mid=11R4ERC1UaJhDssxVizVe\\_Yuf-Bvf9CLS&ll=31.564783645339084%2C50.784767999999985&z=3](https://www.google.com/maps/d/edit?mid=11R4ERC1UaJhDssxVizVe_Yuf-Bvf9CLS&ll=31.564783645339084%2C50.784767999999985&z=3) - Народно-сценический танец
6. [https://docs.google.com/forms/d/1A5R3nM0-Lzg1H8D-PprIAJ11\\_T\\_0o7J3w7ochDj7hxI/edit](https://docs.google.com/forms/d/1A5R3nM0-Lzg1H8D-PprIAJ11_T_0o7J3w7ochDj7hxI/edit) - Анкета для педагогов хореографического отдела
7. <https://docs.google.com/forms/d/1Oyaz9GnmyJd4UcA2ORcrVgmUmN2BJHtBOwyT8J8oXJ0/edit> - Анкета для родителей «Удовлетворенность качеством»
8. [https://docs.google.com/forms/d/1nNMiu4a2DoTZVXo0MN0q40rvZzEq4jPbgMqK23-h4eA/edit?usp=drive\\_web](https://docs.google.com/forms/d/1nNMiu4a2DoTZVXo0MN0q40rvZzEq4jPbgMqK23-h4eA/edit?usp=drive_web) - Анкета для учащихся коллектива «Грация» - История возникновения первых танцев России

9. [https://docs.google.com/forms/d/1pIrDFbE0xwReMCT9ImhqqR1dx\\_-3mEy6dn7D1cfLR0c/edit](https://docs.google.com/forms/d/1pIrDFbE0xwReMCT9ImhqqR1dx_-3mEy6dn7D1cfLR0c/edit) - Регистрация учащегося на новый учебный год. Хореографический отдел ЦТиО Фрунзенского района СПб
10. <https://docs.google.com/forms/d/1m6DNZmA3DzncODXZVfTJNKjpGHkN4IHytQYtApoxmKA/edit> - Регистрация учащегося в образцовый детский коллектив хореографическую студию "Грация" на новый учебный год. ЦТиО Фрунзенского района СПб
11. [https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1\\_h7RkScpOqGTpWDcVfTDMgq9Owm3ubOY&ll=49.449852215652285%2C36.09384150000005&z=3](https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1_h7RkScpOqGTpWDcVfTDMgq9Owm3ubOY&ll=49.449852215652285%2C36.09384150000005&z=3) - Майя Михайловна Плисецкая
12. [https://www.google.com/maps/d/edit?mid=11Toy65\\_S\\_zxVe6J-VTu3ovSSrlqytd8c&ll=14.107741988483586%2C-40.228886149999994&z=3](https://www.google.com/maps/d/edit?mid=11Toy65_S_zxVe6J-VTu3ovSSrlqytd8c&ll=14.107741988483586%2C-40.228886149999994&z=3) – Дягилевские сезоны
13. <https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1GF8bnpNRYkdxpluikyGtrzkUiQ27Z0NA&ll=30.62717204989356%2C-19.86089334999997&z=3> – Мариус Петипа

## Литература

- 1) Академическое хореографическое училище им. А.Я. Вагановой/ Сост. Гурков. — Л.: Советский композитор, 1975.
- 2) Аллан Фридеричиа Август Бурнонвиль. – М.: Радуга, 1983.
- 3) Аловерт Н. Балет Мариинского театра – вчера, сегодня, XXI век.- СПб.: Издательство СПбГУП, 1997.
- 4) Аркина Н.Е. Артисты балета. — М.: Знание, 1984, пер.2015
- 5) Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - М.: 1964, пер.2019
- 6) Бахрушин Ю.А. История русского балета. — М.: Просвещение, 1973.
- 7) Белова Е.А. Ракурсы танца. — М.: Искусство, 1991.
- 8) Вавилова О.В. Учите детей бегать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983, пер.2015
- 9) Вестник Академии русского балета им. А.Я.Вагановой.
- 10) Версия журнала «Балет» для детей «Студия Антре» № 4.
- 11) Гваттерини М. Учимся танцевать. Азбука балета. — М., 2001, пер.2016
- 12) Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2001
- 13) Голейзовский К. Жизнь и творчество. — М.: Всероссийское театральное общество, 1984.
- 14) Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера — СПб.: Издательство СПбГУП, 1997, пер.2019
- 15) Ермолаев А.А. Сборник статей. — М.: Искусство, 1974.
- 16) Жданов Л.А. Вступление в балет. — М.: Планета, 1986.
- 17) Журнал «Советский балет».
- 18) Журнал «Театральный Ленинград».
- 19) Кан А. Дни с Улановой. — М.: Иностранная литература, 1963, пер.2017
- 20) Карп П. Младшая муза. — М.: Современник, 1997.
- 21) Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986
- 22) Когтев Г.В. Грим и сценический образ. - М.: Советская Россия, 1981, пер.2018
- 23) Константинова М.А. Шедевры балета. — М.: Искусство. 1990.
- 24) Логинова В. Заметки художника-гримера. Методическое пособие. - М.: Искусство, 1978
- 25) Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – М.: Искусство, 1939
- 26) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991
- 27) Пасютинская В.А. Волшебный мир танца. — М.: Просвещение, 1985.
- 28) Пасютинская В.А. Путешествие в мир танца. — М.: Российская академия искусства — ГИТИС, 2007, пер.2018
- 29) Плисецкая М. Я, Майя Плисецкая. М.: издательство «АСТ-Новости», 1998.

- 30) Соловьев Ю.А. Звезды мирового балета. — СПб.: Деан, 2004.
- 31) Современный бальный танец. — М.: Просвещение, 1978.
- 32) Франгопуло М., Энтелис Л. 75 балетный либретто. — Л.: Советский композитор, 1960.
- 33) Школьников Ш.П. Основы сценического грима – Минск, высшая школа, 1976
- 34) Хоровод друзей (танцы народов разных стран).- М.: Детская литература, 1957, пер.2015
- 35) Энтелис А.А.100 балетных либретто. — Л.: 1971.

Интернет-источники:

- 36) Архив форума любителей оперы и балета. - Режим доступа: [www.theatre-ballet.ru](http://www.theatre-ballet.ru)
- 37) Интернет - журнал о классическом балете. — Режим доступа: [www.balletomania.ru](http://www.balletomania.ru)
- 38) Национальный академический большой театр балета. — Режим доступа: [www.balet.by](http://www.balet.by)
- 39) Театральная библиотека. — Режим доступа: [www.biblioteka.teatr-obraz.ru](http://www.biblioteka.teatr-obraz.ru)

