

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Красногорская детская школа искусств»

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

МБУ ДО «Красногорская ДШИ»

Протокол от 30.08 2024 г. № 1



УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора

МБУ ДО «Красногорская ДШИ»

Приказ от 30.08 2024 г. № 21

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области хореографического искусства
«Хореография для дошкольников»
учебный предмет
«Партерная гимнастика»**

(срок освоения программы 3 года)

Разработчик: Мальцева В.Г.

с. Красногорское 2024

Рецензия
на программу по учебному предмету
«Партерная гимнастика» дополнительной общеразвивающей программы
в области хореографического искусства «Хореография для дошкольников»,
составленная преподавателем
МБУ ДО «Красногорской детской школы искусств»
Мальцевой В.Г.

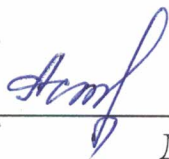
Программа «Партерная гимнастика» разработана на основе Рекомендаций, разработанных от 21 ноября 2013 г. №191-01-39/06-ГИ. «Об образовании в Российской Федерации» с учетом лучших традиций художественного образования, запросов и потребностей детей и родителей (законных представителей), а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства в детских школах искусств.

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от четырех до шести лет, составляет 3 года (1 – 3 классы).

Структура программы «Партерная гимнастика» включает: пояснительную записку, в которой даны и характеристика учебного предмета, определены цели и задачи, и сроки его реализации.

Представленная программа по учебному предмету «Партерная гимнастика» дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания и уровню подготовки по вышеуказанной специальности, и может быть использована в образовательном процессе ДШИ.

Рецензент: _____



Астахова С.Л.

Директор МБОУ ДОД
«Красногорская ДШИ»

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
 - *Срок реализации учебного предмета;*
 - *Объем учебного времени.*
- учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
 - *Цели и задачи учебного предмета;*
 - *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
 - *Методы обучения;*
 - *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Требования по годам обучения.*

III. Методическое обеспечение учебного процесса

Список рекомендуемой литературы

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в учебном процессе.

Программа «Партерная гимнастика» разработана на основе Рекомендаций, разработанных от 21 ноября 2013 г. №191-01-39/06-ГИ. «Об образовании в Российской Федерации» с учетом лучших традиций художественного образования, запросов и потребностей детей и родителей (законных представителей). Программа по предмету «Партерная гимнастика» способствует эстетическому воспитанию граждан, привлечению наибольшего количества детей к художественному образованию. Программа имеет ознакомительный уровень.

Основное достоинство партерной гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно положительно воздействовать на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от четырех до шести лет, составляет 3 года (1 – 3 классы).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Партерная гимнастика»:

Таблица 1

Срок обучения – 3 года

Срок обучения/количество часов	1 класс	2 класс	3 класс
	Количество часов	Количество часов	Количество часов
Максимальная нагрузка	64 часов	64 часов	64 часов

Количество часов на аудиторную нагрузку	32 часа	32 часа	32 часа
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	32 часа	32 часа	32 часа
Недельная аудиторная нагрузка	1 час	1 час	1 час
Недельная самостоятельная работа	1 час	1 час	1 час
Общее количество часов на аудиторные занятия	192 часа		

Форма проведения занятий: мелкогрупповая (от 4 до 12 человек), рекомендуемая продолжительность занятий – 30 минут, предусмотрен перерыв 10 минут.

Цель и задачи учебного предмета.

Цель: обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

Задачи:

Обучающие:

1. Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела.
2. Обучение приемам правильного дыхания.
3. Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка.

Развивающие:

1. Развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.
2. Развитие темпо-ритмической памяти учащегося.

Воспитательные:

1. Обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний.
2. Формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и

освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы.

3. Воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

4. Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Обоснование структуры программы учебного предмета

«Партерная гимнастика».

Обоснованием структуры программы учебного предмета «Партерная гимнастика» являются рекомендации, отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимися.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоении учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение программы.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения:

- Методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- Метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- Метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);

освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы.

3. Воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

4. Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Обоснование структуры программы учебного предмета

«Партерная гимнастика».

Обоснованием структуры программы учебного предмета «Партерная гимнастика» являются рекомендации, отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимися.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоении учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение программы.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения:

- Методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- Метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- Метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);

- Репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений и навыков);
- Эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения). Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

Материально-техническая база учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету «Партерная гимнастика» должны быть оборудованы станками, зеркалами.

Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение программы учебного предмета «Партерная гимнастика» на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия.

Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- Ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

1 класс

Цель: ознакомление обучающихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния обучающихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния обучающихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Набор упражнений для 1 класса

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем руки опираются около стоп.

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.

4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Спинной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Коробочка" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Лодочка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мостик": в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в

стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди

б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину «Свечка».

4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Птичка". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Качели". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно

развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед, б) в сторону, в) назад.

8. Прыжки

1. Temps sauté по VI и 1 позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

2 класс (1 час в неделю)

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Набор упражнений для 2 класса

1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине;
б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Коробочка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мостик", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.

2. «Свечка» стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища

(ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед; б) в сторону; в) назад.

8. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в полушпагат.

3. Прыжок eshappe (с раскрытием ног во вторую позицию и собирание из второй в пятую)

4. Прыжок Saute (соте, с двух на две по разным позициям).

3 класс (1 час в неделю)

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Набор упражнений для 3 класса

1. Упражнения для стоп

2. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
3. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
4. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
5. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. Спinoй к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени одновременным наклоном туловища.

4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Коробочка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мостик", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.

2. «Свечка» стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги з голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

4. Силовые упражнения для мышц спины

5. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

6. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или сторону, ноги в выворотном положении).

7. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища.

(ноги в выворотном положении, голова на руках).

8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

5. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

6. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в полушпагат.
3. Прыжок eshappe (с раскрыванием ног во вторую позицию и собирание из второй в пятую)
4. Прыжок Saute (cote, с двух на две по разным позициям).
5. Прыжок Changement De Pieds (шажман де пье – из пятой позиции в пятую со сменой ног)

II. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Партерная гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

III. Методическое обеспечение учебного процесса

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу преподавателя и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации преподавателя относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед обучающимися, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями обучающихся и преподавателя.

В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках

«Партерной гимнастики», в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основного изучаемого предмета.

Одна из основных задач «Партерной гимнастики», как предмета – воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках «Партерной гимнастики» является формирование у обучающегося уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно обучающемуся рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с обучающимся помогает увидеть образ движения. Обучающийся впитывает, как губка, все впечатления от действий преподавателя, поэтому все поведение преподавателя на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти обучающихся.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому в первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках «Партерной гимнастики». Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Ловкость позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение обучающихся. При выполнении движений у станка надо расставить обучающихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше разместить детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть каждого, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы обучающиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие занятия развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

Организация самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания и методическую целесообразность.

а также индивидуальные способности обучающегося. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- обучающийся должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;

индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по «Партерной гимнастике» гимнастике.

Упражнения для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения на силу начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включать мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";
- б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, максимальным приложением силы (grand battement jete).

8. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы

" баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету " Гимнастика" необходимо помнить что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936

Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971

Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964

Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973

Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001

Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968

Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М. 1972

Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М. 1984

Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004

Костровицкая В. Школа классического танца / В.Костровицкая, Писарев А. М.: Норма: Норма-Инфра-М, 2002