

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от 31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Партерная гимнастика для классического танца»

Уровень освоения программы: ознакомительный

Направленность: художественная

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации: 2 года

Педагоги дополнительного образования

Бочкарева Наталья Васильевна

Москва, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для успешных занятий хореографическим искусством, учащимся необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Данную проблему помогает решить партерная гимнастика.

Партерная гимнастика — выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров.

Занятия партерной гимнастикой способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, которые составляют так называемую профессиональную пригодность. Они развивают чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения классического, эстрадного, джазового и современного танца.

Целью данной программы является:

- улучшение показателей иммунитета;
- повышение уровня физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки;
- укреплению мышечного корсета;
- развитие опорно-двигательного аппарата и координации движений

Задачи программы.

Обучающие:

- обучить элементам партерной гимнастики;
- обучить приемам коллективной и самостоятельной работы(самоконтроль и взаимоконтроль);

Развивающие:

- Развитие потребности двигательной активности;
- развитие координации движений;
- развитие основных двигательных качеств, умения слушать музыку и способность двигаться в ритм ей;

- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

- воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство коллективизма;
- воспитать инициативную, ответственную, целеустремленную личность, умеющую самостоятельно принимать решения.

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Программа предусматривает оптимальное распределение физических и эмоциональных нагрузок в зависимости от возраста обучающегося. Учебные группы формируются по возрастному принципу. Обучаются все желающие при условии отсутствия медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено соответствующей медицинской справкой.

Количество детей в группе : 12-15 человек.

Принимаются все желающие при условии отсутствия медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено соответствующей медицинской справкой.

Срок реализации программы : 2 года.

Формы занятий: групповая.

Программа располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве корригирующих, а также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливающих работоспособность и двигательные функции. Партерная гимнастика (комплекс упражнений на полу), позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- повысить гибкость и подвижность суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Оно состоит из двух частей:

- разминка;
- партерный экзерсис (комплекс упражнений на полу).

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела. Длительность разминки не более 5 минут.

Партнерный экзерсис-основная часть занятия, включает стрейчинговые и корректирующие упражнения.

Занятие предполагает использование определенных образовательных технологий, т.е. системной совокупности приемов и средств обучения и определенный порядок их применения:

Наглядность – этот принцип обучения помогает увидеть образ движения. Показ должен быть точным, подробным, качественным, быть доступным для правильного восприятия, учитывая возраст детей. Принцип наглядности можно с успехом применять, используя видеоматериал, фотоматериал.

Доступность - очень важное условие правильного обучения. Учитель должен учитывать творческое развитие детей, трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый материал и его последовательность.

Последовательность – важное условие в изучении материала, постепенное наращивание учебного задания, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено.

Закрепление выученного материала (принцип прочного овладения материалом) помогает обучающемуся свободно, легко и точно выполнять движения.

Основные виды контроля:

- текущий(на каждом уроке) ;
- промежуточный(в рамках полугодия);
- итоговый (в конце года).

Формы контроля:

- устное высказывание по теме урока;
- практическая работа;
- открытый урок.

После окончания обучения обучающиеся будут:

Должны знать:

- названия движений/упражнений;
- технологию исполнения движений/упражнений.

Должны уметь:

- соединять теоретические знания с практической деятельностью;
- соотносить и координировать свои действия;

Ожидаемые результаты

- Формирование основных двигательных качеств и навыков.
- Развитие природных физических данных.
- Выработка правильности и чистоты исполнения упражнений.
- Развитие координации.
- Развитие паховой выворотности, танцевального шага и гибкости/пластики.
- Соединение теоретических знаний и практической деятельности.
- Развитие организованности, самостоятельности (контроль и самоконтроль).

Условия реализации программы.

Для успешного выполнения программы необходимы следующие условия:

- светлый и просторный зал;
- звуковое сопровождение;
- форма (тренировочная одежда и балетные тапочки);
- индивидуальный коврик.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Теор.	Практ.	Всего
1	Вводное занятие .Техника безопасности	1	-	1
2	Разминка(разогрев)	2	24	26
3	Упражнения на подвижность суставов.	1	10	11
4	Упражнения на развитие выворотности	1	24	25
5	Упражнения на развитие мышц позвоночника	1	7	8
6	Упражнения на развитие гибкости	-	1	1
7	Прыжки на середине			
8	Упражнения на развитие			

	координации(вращение)			
9	Итоговое занятие			
	Итого:	6	66	72

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Цель:

знакомство, создание дружественной атмосферы в группе. Объяснение понятий «балет», «классическая хореография», «танец», «гимнастика», «партерная гимнастика».

Содержание материала:

вступительная беседа с учащимися, раскрывающая цели и задачи программы «Партерная гимнастика». Определение педагогом основных правил этики занятий, безопасности и гигиены, также проводится беседа с детьми и родителями по поводу формы и внешнего вида учащихся на занятиях.

2. Разминка-разогрев.

Цель:

провести необходимый разогрев всех основных групп мышц для дальнейшего занятия.

Содержание материала:

разогрев мышц стоп — вытягивание подъема — стопы тянутся от себя и на себя («утюжки»), круговые движения стоп от центра и к центру.

- «потягивание» вверх с поднятыми руками, наклоны корпуса вперед и вбок, «складка», основное внимание уделяется вытянутым коленям и прямой спине;

- поднятие рук в разные стороны, круговые движения руками;

- наклоны головы влево-вправо, вперед-назад, повороты головы влево-вправо, круговые вращения головы по часовой стрелке и против часовой стрелки.

3. Упражнения на подвижность суставов.

Цель:

улучшить подвижность коленных, голеностопных, тазобедренных суставов, повысить эластичность связок, укрепить мышцы ног.

Содержание материала:

- исходное положение — сидя на коленях. Поочередно бедрами садимся на правый и на левый бок, руки при этом вытянуты спереди;

- исходное положение — сидя на полу, ноги согнуты в коленях и подтянуты к корпусу. Поочередно колени кладутся из правой стороны в левую и наоборот. Спина остается прямой;

- поза «плуга». Исходное положение — лежа на спине. Без помощи рук поднимаются ноги и опускаются назад, за голову, подъемы при этом вытянуты;

- поза «лотоса». Исходное положение — сидя на полу. Одна нога находится на вершине противоположного бедра, пятка близко к животу. Другая нога помещается на противоположном бедре симметрично. Колени касаются земли. Туловище находится в равновесии, с прямым позвоночником. Туловище расположено по центру, над бедрами;

- круговое port de bras по 4 позиции на полу.

4. Упражнения на развитие выворотности.

Цель:

развитие «верхней» (паховой) и «нижней» (колени, стопы) выворотности.

Содержание материала:

Упражнения на развитие «верхней» выворотности:
«Лягушка».

Исходное положение — сидя на коврике, ноги сложены стопа к стопе, поджаты к корпусу, руки кладутся на колени.

На счет 1, 2, 3 — руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол.
- «Лягушка» на животе.

Исходное положение — лежа на животе, на коврике, ноги сложены стопа к стопе, руки сложены под подбородком. Удерживая это положение, максимально приближаем таз к полу, стараясь полностью положить бедра так же, как и стопы.

- «Угол».

Исходное положение — сидя на полу. Ноги вытянуты в стороны, корпус складывается животом к полу, спина остается прямой, руки вытянуты вперед.

- «Шнур».

Исходное положение — поперечный шпагат, руки вытянуты вперед, корпус наклоняется вперед, пока руки, ладонями вниз, не коснутся пола.

Упражнения на развитие «нижней» выворотности:

- «Выворотная складка».

Исходное положение — то же, что и при обычной «складке»: положение сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стопы развернуты в 1 позиции. Руками обхватываются носки стоп, и корпус тянется вперед до тех пор, пока грудь полностью не ложится на ноги, стопы остаются развернутыми.

- «Первая позиция, лежа на полу».

Исходное положение — лежа на полу, на животе. Ноги раскрыты в 1 позицию, педагог слегка надавливает на стопы, раскрывая их.

- «Подъем ног по 1 позиции».

Исходное положение — лежа на полу, на спине. Руки лежат вдоль тела, ноги по 1 позиции. Ноги медленно поднимаются вверх, сохраняя 1 позицию, затем ноги опускаются вниз, при этом не расслабляясь и сохраняя 1 позицию.

5. Упражнения на развитие мышц позвоночника.

Цель:

укрепление, улучшение и поддержка нормальных функций мышц спины, их развитие и наращивание силы спинных мышц.

Содержание материала:

- исходное положение — лежа на животе, руки за головой. На счет «раз» корпус поднимается, на счет «два» опускается в исходное положение;

- «березка» или стойка на плечах. Исходное положение — лежа на спине, ноги вытянуты. Затем ноги, бедра и спина поднимаются вверх до вертикального положения, руки сгибаются и поддерживают спину, весь основной вес тела распределяется на плечах;

- «ловим ногу». Разворот корпуса с удержанием противоположной ноги рукой, сидя на полу;

- наклоны — «складка». Наклоны вперед к вытянутым ногам, сидя на полу. При этом грудь и живот полностью ложатся на ноги.

- «лодочка». Исходное положение — лежа на животе, носки и пятки вместе, руки вытянуты вперед. На счет «раз» напрягаются мышцы, вытянутые руки и ноги приподнимаются от пола, на счет «два» — возвращение в исходное положение.

6. Упражнения на развитие гибкости.

Цель: повысить уровень развития гибкости для выполнения различных движений и комбинаций, которые постепенно усложняются, а также поддерживать оптимальный уровень гибкости детей данной возрастной группы.

Содержание материала:

- «мостик». Исходное положение — лежа на спине, ноги на ширине бедер, руки вытянуты вдоль туловища. Колени сгибаются, стопы ставятся возле ягодиц на ширину плеч. Руки сгибаются в локтях и ставятся ладонями на пол и под плечи, пальцами в направлении ног. Затем поднимается таз, прогибается спина, и постепенно выпрямляются руки. Дыхание при этом свободное, через несколько секунд опуститься на пол, затем повторить снова;
- «кольцо». Исходное положение — лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Сгибаясь в спине и в коленях, кончики пальцев ног подтягиваются к затылку;
- «корзиночка» подвижная. Исходное положение — лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Сгибаясь в спине и коленях, взяться руками за подъемы и делать покачивания вперед-назад;
- «складка» за пятки. Исходное положение — сидя на полу, ноги вместе, максимально выпрямлены в коленях, подъемы вытянуты. Вытянуть руки и наклоняться вперед, дотянувшись руками до пяток, удерживать их. Тянуться нужно низом живота к ногам, складываясь в тазобедренных суставах;
- наклон корпуса в продольном и поперечном шпагате вперед и в сторону.

7. Растяжка.

Цель:

постепенное растяжение мышц и связок ног для улучшения подвижности тазобедренного сустава, повышения эластичности мышц и связок.

Содержание материала:

- растяжка на полу с помощью эластичного эспандера. Положение ноги с эспандером: лежа на спине — вверх и в сторону; лежа на животе — назад и в сторону;
- растяжка укрепляется движением grand battement в 3 стороны, что также тренирует силу маха ноги;
- выпады вперед и в сторону, поочередно с правой и с левой ноги;
- растяжка у станка с эспандером. Исходное положение — стоя у станка, одна рука держится за станок. Эспандер цепляется за подъем ноги, вторая рука держит эспандер за головой, нога поднимается в кольцо;
- шпагаты — поперечный и продольный на полу; растяжка в шпагат на станке: одна нога на полу, вторая лежит на станке.

8. Прыжки на середине.

Цель:

изучение и освоение техники прыжков, подготовиться к освоению техники сложных прыжков.

Содержание материала:

- прыжки на середине по 6 и 1 позиции, трамплины;
- прыжки с руками на станке: разножка с толчком по 2 позиции;
- «буратинки». Прыжки в разножку в продольный шпагат с переменной ног;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки;
- галоп;
- прыжки в «кольцо».

9. Вращение.

Цель:

изучение и освоение техники вращения, развитие координации.

Содержание материала:

- вращение на месте — «куколка» с изучением поворота головы в одну точку;
- вращение «анфас» — «шаг-поворот» на полупальцах, точка головы анфас;
- вращение по диагонали — «шаг-поворот» на полупальцах на темп «и раз».

10. Итоговое занятие.

Цель:

продемонстрировать навыки и умения, приобретенные за год обучения; подведение итогов.

Содержание материала:

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Теор.	Практ.	Всего
1	Вводное занятие .Техника безопасности	1	-	1
2	Общеразвивающие упражнения	2	24	26
3	Комплекс упражнений для усвоения: 3.1.Grad plie,tendus,jete 3.2.Rond en dehors,en dedans,lent 3.3. Develop,passé 3.4.Grand battement,port de bras	1	42	43
4	Итоговое занятие		2	2
	Итого:	4	68	72

1. Вводное занятие.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, неыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

3. Комплексы упражнений партерной гимнастики

3.1. *Grand pliés, tendus, jetés*

Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног.

Tendus

в положении на спине по I, V позициям ног

— в сторону;

— вперед на 15°—25°;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на 15°—25°.

Jetés

в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на 25°, 45°;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на 25°, 45°.

3.2. Rond en dehors, en dedans; lents

-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°.

lents в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
 - вперед на 45°, 90°;
- в положении на животе по I позиции ног
- в сторону;
 - назад на 45°.

3.3. Developpés, passé.

Положение *passé* в положении на спине по V позиции ног (у колена).

Developpés в положении на спине по V позиции ног

- в сторону;
- вперед на 90°.

3.4. Grand jetés, port de bras

Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
 - вперед на 90°;
- в положении на животе по I позиции ног
- в сторону;
 - назад на 45°, 90°.

Port de bras в положениях на спине и сидя по I позиции ног.

4.Итоговое занятие.

Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль за усвоением учебного материала проводится в форме тестирования и открытых уроков. Итоги обучения подводятся в конце реализации программы в форме итогового концерта.

Таблица результативности освоения программы

Ф.И.	Основы музыкального движения (1)	Элементы партерной гимнастики и танцевальной техники (2)	Элементы сценической грамотности (3)
------	----------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------

- высокий уровень –

(1) – хорошие знания в области классической и современной хореографии, все упражнения и танцевальные комбинации исполняет уверенно, не возникает сложностей при выполнении технически сложных танцевальных элементов. Правильно двигается под музыку, чувствует динамические оттенки в музыке, ритмические рисунки в движении, музыкальную структуру движения. Умеет различить основные танцевальные направления.

(2) - очень хорошо владеет пластической культурой движения, обладает набором профессиональных исполнительских качеств - танцевальный шаг (растяжка), вращения, прыжки, имеет образное видение.

(3) – Освоено пространство сцены относительно друг друга и относительно зрителя. Умеет держаться на сцене, создавать и доносить задуманный образ до зрителя.

- средний уровень

(1) – владеет знаниями в области классической и современной, знает все упражнения и танцевальные комбинации, но иногда не справляется со сложностью материала. Не всегда движения совпадают с темпом и ритмом музыкального сопровождения.

(2)- Слабо развита координация движений, возникают затруднения при исполнении танцевальных комбинаций, недостаточно развиты танцевальные способности (музыкальность, пластичность, устойчивость).

(3) - Испытывает трудности при выполнении сложных перестроений и при сохранении пространства сцены относительно друг друга и относительно зрителя, существует двигательная закрепленность и внутренний зажим.

- низкий уровень

(1) – слабо владеет знаниями в области хореографии, не исправляет ошибок, указанных педагогом. Недостаточно музыкален, не чувствует ритм и темп музыкального сопровождения. Не ориентируется в пространстве.

(2) – не скоординирован, плохо запоминает танцевальные комбинации.

(3) – недостаточно пластичен, двигается скованно, сутулится, не исправляет ошибок и не может правильно распределять пространство сцены.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Техника безопасности на занятиях

- 1). Без присутствия педагога учащиеся не должны заниматься

- 2). Запрещается на занятии держать во рту посторонние предметы (жвачки, конфеты)
- 3). Волосы должны быть убраны в хвост или пучок, не допуская присутствия заколок с крупными колющими бусинами
- 4). Форма одежды: лосины, купальник черного цвета, балетки.
- 5). Ежегодно предоставляется медицинская справка о состоянии здоровья учащегося.

Правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях:

1. Наложение холода (вода, снег в пакете, предмет)
2. Накладывать холод в течение 3 дней, не греть ушибленное место
3. При более серьезных случаях вызывать скорую помощь, обратиться к врачу
4. Наложить тугую повязку.

Материально-технические условия реализации программы

Занятия должны проходить в специально оборудованном зале:

- магнитофон;
- индивидуальные коврики;
- скакалки

Учебно-методическое обеспечение программы

При проведении занятий используются следующие **дидактические материалы:**

1. учебник «Музыка и движение», авторы составители: С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина;
- 2 учебник Т. И. Васильевой «Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей»;
- 3 примерная программа для отделений хореографии общеобразовательных школ 1 – 3 классов под редакцией Н. М. Дмитриевой
4. Подборка музыкального материала для разминки и этюдов.

Учебно-информационное обеспечение программы

Современные источники, поддерживающие процесс обучения.

Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

5. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (СанПиН 2.4.1.3049-13);
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.;

Список литературы.

1. Н.М. Дмитриева «Партерная гимнастика», методические рекомендации и примерная программа для отделений хореографии общеобразовательных школ 1-3 классы, кафедра «Искусство», Л., 2002 г.
2. Ю. Яковлева «Азбука балета». — М., 2008.
3. Т. И. Васильева «Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей», М., 1983 г.
4. Г.Н. Прибылов «Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов». — СПб., 2015.
5. Н. Базарова «Классический танец». — М., 2009.
6. А.Я. Ваганова «Основы классического танца», издательство «Лань», 2000 г.