

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств «Рассвет» г Кирова

**дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная  
программа в области хореографического искусства**

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область  
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
ВО.02. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

Киров  
2020

Согласовано с Педагогическим советом МБУДО «Детская школа искусств «Рассодия» г Кирова Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020г	Утверждаю Приказ № <u>42/5</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020г Директор МБУДО «Детская школа искусств «Рассодия» г Кирова Попцова В.А.
--	--



Разработчик:

Аревкова Надежда Анатольевна – преподаватель хореографического отделения высшей квалификационной категории МБУ ДО «Детская школа искусств «Рассодия» г. Кирова

Рецензенты:

Слобожанинова О.В. - преподаватель хореографического отделения высшей квалификационной категории МБУДО «Детская школа искусств «Рассодия» г. Кирова

Калугина О.Г. – заведующая кафедрой хореографического творчества КОГАОУ СПО «Вятский колледж культуры», преподаватель высшей квалификационной категории.

# Структура программы учебного предмета

## **I. Пояснительная записка**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- *Срок реализации учебного предмета, объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- *Цели и задачи учебного предмета*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета*

## **II. Содержание учебного предмета**

- *Сведения о структуре урока*
- *Перечень движений*
- *Годовые требования*

## **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

## **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки*
- *Контрольные требования на разных этапах обучения*

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- *Методические рекомендации преподавателям*
- *Музыка и движение*
- *Самостоятельная работа*

## **VI. Список литературы**

- *Список рекомендуемой литературы*

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Партерная гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Методика обучения в школе искусств должна соответствовать контингенту обучающихся. Однако далеко не все дети, желающие заниматься хореографией, имеют природные данные для занятий танцем. Препятствием служат слабое развитие некоторых мышц, недостаточно развитая координация движений. В связи с этим, на хореографических отделениях школ искусств вводятся уроки партерной гимнастики, целью которых является развитие профессиональных данных учащихся, подготовка их ко всему комплексу хореографических дисциплин и выработка соответствующей исполнительской культуры.

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движения, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя. Преподаватели хореографического отделения, испытывая острый недостаток учебного времени, вынуждены часть урока отводить специально для занятий гимнастикой, так как гимнастические упражнения позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей. Именно эта причина является вторым условием возникновения в учебном плане такого предмета, как «Партерная гимнастика».

Учебный предмет «Партерная гимнастика» относится к вариативной части дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и изучается во взаимосвязи с такими предметами, как «Классический танец», «Современный танец», «Подготовка концертных номеров».

Учебный предмет «Партерная гимнастика» направлен на формирование у учащихся необходимых знаний в области двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

**Срок реализации учебного предмета,  
объем учебного времени, предусмотренный учебным планом  
образовательного учреждения на реализацию учебного предмета**  
На изучение предмета «Партерная гимнастика» отводится:

**Таблица 1**

**Срок обучения – 8 (9) лет**

Срок обучения	3-4 классы
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	66
Количество часов на аудиторные занятия	66

Еженедельная аудиторная нагрузка составляет 1 час в неделю.  
В конце каждого учебного года проводится контрольный урок.

**Форма проведения учебных аудиторных занятий**

Предмет «Партерная гимнастика» проводится в форме практических мелкогрупповых занятий, численность группы – от 4 до 10 человек. Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

**Цели и задачи учебного предмета**

Целью предмета «Партерная гимнастика» является: развитие физических данных и способностей детей и подростков, воспитание их пластической культуры, формирование у обучающихся комплекса навыков, позволяющих выполнять задачи различной степени сложности в процессе подготовки хореографических постановок.

Задачи предмета:

- научить детей и подростков владеть своим телом;
- использовать свое тело, как одно из основных средств выразительности танцора;
- выработать у учащихся общие двигательные навыки: конкретность и точность движения, правильное распределение мышечных усилий, ритмичность и музыкальность;
- воспитать художественный вкус и умение логически мыслить.

Одной из важных задач является изучение частных двигательных навыков – технических приемов выполнения заданий. Развитие пластического воображения достигается систематической и целенаправленной тренировкой.

**Обоснование структуры программы**

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

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

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

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Структура уроков на протяжении всего периода обучения имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную (упражнения для разминки), основную (комплексы упражнений партерной гимнастики, акробатические упражнения, упражнения на координацию, упражнения с предметом, упражнения с партнером, импровизация) и заключительную часть (релаксация), которые, в свою очередь, включают в себя комплексы упражнений, представленные далее в содержании программы.

При работе с учащимися обязательно учитывать возрастные особенности детей. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными. Всякое движение должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц. Упражнения выполняются под соответствующую музыку.

### **I. Подготовительная часть урока.**

1. Упражнения для разминки
  - 1.1. Эмоциональный настрой (внутренняя концентрация, нормализация дыхания, выравнивание тела).
  - 1.2. Дыхание и движение
  - 1.3. Суставная гимнастика (шея, плечи, локти, кисти, пальцы рук, таз, бедра, колени, голеностопы, пальцы ног).
  - 1.4 Перемещение в пространстве.

### **II. Основная часть урока**

2. Комплексы упражнений партерной гимнастики  
Задачи – развитие и совершенствование качеств, обеспечивающих гармоничное состояние костно-мышечного аппарата танцора, укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног.

- 2.1. Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок
- 2.2. Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава
- 2.3. Упражнения для развития подвижности и раскрытия тазобедренных суставов, эластичности мышц ног и растяжения задней поверхности тела
- 2.4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
- 2.5. Упражнения для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и на растяжение передней поверхности тела (прогибы)
- 2.6. Упражнения на растяжение боковой поверхности тела
- 2.7. Упражнения на скручивание позвоночника
- 2.8. Упражнения для разработки подвижности суставов плечевого пояса и укрепления мышц плеча и предплечья
- 2.9. Упражнения на комплексное укрепление мышц всего тела (статические силовые упражнения из различных упоров и стоячие позы)
- 2.10. Упражнения на баланс (из положений сидя и стоя)
- 2.11. Базовые позы для исходных положений, позы отдыха и расслабления
- 2.12. Связки и комплексы упражнений; комплексы на координацию движения и дыхания
- 2.13. Тематические комплексы упражнений (интенсивный силовой комплекс [пресс, выносливость и т. д.], комплекс полной растяжки тела, и т. д.)

### 3. Акробатические упражнения

Задачи - освоение акробатических навыков и развитие комплекса психофизических качеств, когда акробатический навык трансформируется из спортивного в сценический. Освоение техники падений, перекатов, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия.

- 3.1. Подготовительные упражнения;
- 3.2. Освоение основных элементов индивидуальной акробатики - шпагаты, мосты, упоры, стойки, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты колесом.

## **III. Заключительная часть урока**

### 9. Релаксация

- 9.1. Упражнения на дыхание
- 9.2. Упражнения на расслабление

### **Первый год обучения (3 класс)**

Основные задачи первого года обучения:

- Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
- Развитие сознательного управления своим телом.
- Исправление отдельных недостатков в физическом развитии тела.
- Овладение первоначальными навыками координации движений.
- Освоение и развитие ориентировки в пространстве.
- Ознакомление учащихся с первоначальными навыками импровизации.
- Развитие двигательных функций ног: выворотности, вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага).

## **Второй год обучения (4класс)**

Основные задачи второго года обучения:

- Расширение комплекса упражнений на развитие шага и прыжка
- Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса.
- Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых движений.
- Выработка умения распределять движения во времени и пространстве.
- Развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения.
- Овладение первоначальными навыками работы с партнером.
- Развитие ловкости и координации в упражнениях.

### **IV. Требования к уровню подготовки обучающихся**

Полученные в процессе обучения навыки реализуются учащимися в конкретной итоговой работе, которая показывается на зачете или контрольном уроке в конце каждого года обучения.

Обучающиеся, освоившие программу должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- необходимыми знаниями в области физической культуры и техники безопасности при исполнении гимнастических заданий;
- знаниями технических приемов движения;
- знаниями профессиональной терминологии;
- умением использовать элементы техники партерной гимнастики;
- умением распределять движения во времени и пространстве;
- владения навыками работы с партнером и импровизации.

### **V. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

#### ***Аттестация: цели, виды, форма, содержание***

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль знаний учащихся осуществляется педагогом практически на всех занятиях. Необходимым условием обучения партерной гимнастике является последовательное, детальное освоение обучающимися всех этапов учебной работы.

В конце каждого учебного года проводится контрольный урок. Контрольные уроки проводятся в форме открытых показов в счет аудиторного времени, предусмотренного на партерную гимнастику.

#### ***Критерии оценок***

Качество подготовки обучающихся оценивается по пятибалльной шкале: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

**5 (отлично)** – качественное, осмысленное исполнение упражнений и освоение учебных навыков.



**4 (хорошо)** – грамотное исполнение с небольшими недочетами.

**3 (удовлетворительно)** – исполнение с большим количеством недостатков, слабая физическая подготовка.

**2 (неудовлетворительно)** – непонимание материала и отсутствие психофизического развития в данном предмете.

На контрольных уроках педагогом обязательно оценивается точность и понимание выполняемых упражнений. На контрольные уроки могут быть вынесены комбинации из освоенных навыков. Очень важно, чтобы контрольные уроки были выстроены преподавателем.

## **VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### ***Методические рекомендации преподавателям***

Необходимым условием подготовки танцора всегда было всестороннее физическое и пластическое развитие.

В современной хореографической школе недостаточно только физической подготовленности учащегося. Скованность движения, мышечный зажим, неверная осанка или походка – это только малая часть физических недостатков, с которыми педагог сталкивается на первом этапе обучения.

На занятиях педагог должен учитывать характерные особенности каждой группы. Это опорно-двигательная и суставно-связочная система. Возрастное развитие учащихся зависит от многих внутренних и внешних факторов. И уровень физических нагрузок может повлиять как на физическое естественное развитие учащегося, так и на задержку. Развитие костно-мышечной системы тесно связано с индивидуальностью учащихся. И педагог должен иметь индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

В отличие от спорта здесь нет задачи достижения тех или иных результатов. Задача педагога научить чувствовать свое тело и движения, развивать психофизические качества. Особое внимание надо уделять правильной осанке учащихся.

Главная причина плохой осанки – искривление позвоночника. Осанка неразрывно связана со здоровьем человека. Нормальный позвоночник выдерживает физические нагрузки, сохраняет гибкость и подвижность.

Акробатический раздел предусматривает значительное повышение требований дисциплины, ответственности педагога и обучающегося. Поэтому первое и необходимое требование – техника безопасности. Сложные упражнения выполняются на мате под контролем преподавателя.

Особое внимание необходимо уделять подготовительным упражнениям. На каждом занятии повторять и закреплять пройденные элементы. Требование точности выполнения движения должно сопровождаться объяснением целесообразности выполнения задачи. Учебные схемы, предлагаемые педагогом, должны исполняться точно и осмысленно. Процесс освоения акробатических элементов должен происходить постепенно. При работе над этим разделом следует

сконцентрировать внимание на соблюдение надежной страховки, создание верного психологического настроя у обучающихся.

Учащиеся находятся на разных уровнях физической и психологической подготовки. На начальном этапе изучения партерной гимнастики особенно важно помочь им поверить в свои силы, приобрести уверенность в себе. Это возможно только при индивидуальном подходе к каждому ученику.

С первых занятий на самых простых упражнениях необходимо добиваться точности исполнения заданий, не допускать приблизительности, поверхностного освоения материала. Одной из главных задач, выполняемых педагогом в процессе обучения, является выявление и развитие фантазии обучающихся. Помимо умения точно выполнять заданные педагогом движения, обучающиеся должны постепенно подойти к созданию пластического образа. С этой целью задания на импровизацию даются уже в первый год обучения.

Общий уровень подготовленности, а значит, и способность к восприятию в каждом классе могут быть неравноценными. Для более эффективного построения учебного процесса возможен вариативный подход к разделам программы. В одном классе прорабатывается более подробно определенный раздел, который позволит органично перейти к следующему этапу. В другом классе, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, работа может начаться с другого раздела. Это не относится к разделам, которые проводятся на протяжении всего периода обучения.

Важно, чтобы все разделы программы не оставались на ознакомительном уровне, а были бы освоены обучающимися в полном объеме.

### *Музыка и движение*

Музыка играет очень важную роль в воспитании танцора, ей необходимо уделить особое внимание. Следует строго подходить к качеству музыкального сопровождения, воспитывая вкус учащихся.

Музыка должна помогать находить органичный ритм движения. Характер ее должен соответствовать характеру движения, а не подчинять его себе, за исключением специальных задач, где музыка способна направлять, окрашивать, иногда и диктовать движение. Но в некоторых упражнениях музыка может помешать ему, навязывая свой ритм и динамику. При освоении техники подобных упражнений музыка должна быть изъята. При овладении их техникой она вводится снова, уже как равноценный фактор, помогая организовать движение в законченную форму.

Музыка на занятиях – это важный компонент в процессе обучения. Здесь нужно учитывать, что музыкальное сопровождение является не просто музыкальным фоном, музыка – равноправный партнер.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

### *Список литературы*

1. М.В.Левин «Гимнастика в хореографической школе», М., 2001г.
2. Е.Г. Попова «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М.,2000г.
3. В.И. Панфенов «Пластика современного танца», Ч. 1996г. Челябинский государственный институт культуры кафедра хореографии.
4. Л.В. Перлина «Танец модерн и методика его преподавания», Барнаул 2010г. Алтайская государственная академия культуры и искусства.
5. Кох И.Э. «Основы сценического движения», Л., 1970г.
6. Збруева Н. «Ритмическое воспитание актера», М., 2003г.
7. Клер Вест «Источник энергии», М., 1998г.
8. С.В. Гиппиус «Актерский тренинг. Гимнастика чувств», СПб 2008г.