

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРЕДМЕТУ "БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА"

Учебный предмет гимнастика направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетичное воспитание учащихся.

Полноценная подготовка детей предполагает высокую степень гибкости тела и умения управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится предмет "Балетная гимнастика" задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению классического танца.

Цель программы по гимнастике:

- развитие физических данных
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

- овладение специальными знаниями и навыками двигательной активности
- развитию гибкости
- балетного шага
- выворотности
- координации движений=овладение знаниями о строении своего тела
- обучение приемов правильного дыхания
- развитие способностей к анализу двигательной активности и координации

Для достижения поставленных целей и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный
- наглядный
- метод стимулирования и мотивации
- репродуктивный (повторения)
- аналитический
- индивидуальный подход с учетом возрастных особенностей

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

1 класс - 1 час в неделю

На первом году обучения вырабатываются навыки правильности и чистоты исполнения. Развития выворотности, устойчивости и силы ног.

1. Упражнение на сокращение стоп по 6 позиции в положении "сидя" и "лежа"
2. Круговые движения стоп
3. Раскрывание стоп из 6 п. в 2 п.
4. Раскрывание стоп по 1 п. вниз и сокращение вверх

Элементы на развитие гибкости:

1. Наклоны корпуса вперед из положения лежа
2. Наклоны корпуса назад в положении - лежа на животе
3. "Кошечка"
4. "Колечко"
5. "Мостик"

УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕССА

- 1.Подъем ног на 90" лежа на спине
- 2."Угол"

УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ

- 1."Лодочка"
- 2."Корзиночка"
3. "Ножницы" в положении лежа на спине

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ и УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

1. "Замочек" руки сцепляются за спиной
2. "Мотылект" корпус поднимается на одной руке и разворачивается на бок

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

- 1."Перекаты" опускание бедер поочередно вправо и влево
- 2."Кузнечик" сесть между пяток и подняться

УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ВЫВОРОТНОСТИ И ШАГА

- 1.Бросок вытянутой ногой вперед лежа на спине
- 2.Бросок вытянутой ногой лежа на боку
- 3.Поднимание ноги вперед и перевод в сторону
- 4."Лягушка"
5. "Бабочка"
- 6.Шпагат на правую ногу и на левую ногу
- 7.Поперечный шпагат

ВТОРОЙ КЛАСС

Во втором классе продолжается работа над приобретенными навыками: выработки чистоты и грамотности исполнения, умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, головы и рук.

Дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения количества нагрузки в упражнениях. А также совершенствования техники и координации.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Сокращение и вытягивание стоп по 6 п. и по 2 п. одновременно и поочередно
2. Наклоны корпуса вперед из положения "сидя"
3. Наклоны корпуса вперед в положении "Бабочка"
4. "Колечко"
5. "Кошечка" проползает под забором
6. "Мостик" из положения стоя
7. "Угол" одновременно поднимание ног и корпуса из положения лежа
8. "Лодочка"
9. Бросок ноги назад с опусканием корпуса из положения "упор на руках"
10. "Корзиночка" с переходом и удержанием лодочки
11. "Замочек" с наклоном корпуса вперед
12. Большие броски натянутой ногой вперед и в сторону из положения "лежа" на спине и на боку
13. Поднимание ноги в сторону держа на пятку из положения "бабочка"
14. Стойка на лопатках

15.силовые прыжки на высоту по 6 позиции с натянутыми носками

ТРЕТИЙ КЛАСС

(1 час в неделю)

С учетом усложнения программы продолжается работы над выработкой правильности и чистоты исполнения. Закрепляется освоение силы ног и выносливости, шага и выворотности.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Естественные бытовые шаги
2. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног
3. Шаги "гномов" - на внутренней стороне стопы
4. Легкий бег
5. Бег от бедра
6. Бег с подскоком
7. Мелкий бег на полупальцах
8. Положения рук: опущены вниз, согнутые в локтях, на талии, на линии плеч
9. Упражнение на полу на расслабление мышц и их напряжение
10. "Лягушка" (активное) лежа на спине с прогибом назад
11. "Лягушка" лежа на животе
12. "Бабочка" с наклонами вперед
13. Лежа на животе .Руки на затылке поднять корпус вверх и задержать.

Для исправления седловидной спины применять следующие упражнения:

1. лежа на спине ноги вытянуть вперед. Руки вдоль туловища. Наклонить

корпус вперед и взять себя за пятки . Удерживать в этом положении 2 счета.
Вернуться в исходное положение и расслабиться

2.сидя на полу натянутые ноги развести циркулем и наклоняться вперед

3.сидя подтянуть колени к груди. Обнять их руками и два счета зафиксировать.

4. "качалка" в предыдущем положении прокататься на спине

5.лежа на спине подтянуть колени в груди и обнять их . Зафиксировать это положение

Для устранения ассиметричности лопаток применяются следующие упражнения:

1.сидя на полу ноги развести циркулем, сделать наклон корпуса с разворотом влево и вправо

2.лежа на спине выполнять круговые движения руками

3.медленное поднятие ног вперед и отведение ее в сторону накрест.

Пояснения к исполнению партерной гимнастики.

Задачи подготовительных упражнений - это организовать и сосредоточить внимание обучающегося на подготовку мышц, суставов и связок для классического экзерсиса. В индивидуальном порядке исправлять имеющиеся недостатки в осанке.

Упражнения выполняются в положении лежа на спине, животе или сидя с вытянутыми ногами вперед.

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бежина С., Ломова Т. Соковнина Е. "Музыка и движение" М., "Просвещение" 1981 г.

2. Ветлугина Н. Музыкальный букварь М., Музыка.1986 г.
3. Константинова А. "Игровой стртчинг" Методика работы с детьми дошкольного возраста ..СПб., 1993 г.

