

**Мастер класс**  
**по партерной гимнастике.**  
**Тема:**  
**«Партерная гимнастика**  
**на занятиях по хореографии»**

**Введение**

Система специально подобранных физических упражнений называется партерная гимнастика, проводится партерная гимнастика на полу, в положении сидя, лежа, на боку, и из различных упоров. Первостепенной задачей преподавателя *является развитие профессиональных физических данных ребенка*, а также исправление тех недостатков, которые мешают достичь наилучших результатов. в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

**Цель**

Правильно подготовить суставо связочный аппарат к занятию, способствовать устранению физических недостатков, формировать упругость, развить эластичность и силу мышц, подвижность суставов.

Партерная гимнастика направлена на:

- 1) укрепление и проработку мышц и связок;
- 2) улучшение, подвижность суставов;
- 3) эластичность и гибкость позвоночника;
- 4) исправление осанки;
- 5) развитие и повышение общей гибкости;

Чтобы гимнастические упражнения оказали необходимое воздействие на организм обучающего, преподавателю следует добиваться точного их выполнения, полной амплитуды движений, достаточного напряжения мышц, правильного дыхания, умения фиксировать соответствующие положения рук, ног, туловища, головы. Небрежное, неточное выполнение упражнений, кроме небольшой физической нагрузки на организм, не позволяет решать более важные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой нужно разогреть все мышцы и настроить обучающихся на рабочий процесс. Все упражнения выполняются под музыку.

## **План**

- 1.Подготовительная часть.
  - 2.Проверить готовность к занятию.
  3. Поклон.
  - 4.Разминка по кругу.
  - 5.Основная часть.
- Упражнения на ковриках.

## **Упражнение № 1.**

Вытягивание и сокращение стоп.

Исходное положение: сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руки на поясе.

На «раз» вытягивание стоп, стараясь коснуться большими пальцами пола;

На «и» фиксация предыдущего положения;

На «два»- сокращение стоп («утюжки») с отрывом пяток от пола, колени активно вдавить в пол;

На «и»- фиксация предыдущего положения.

Повторять от 8 до 16 раз

**Упражнение № 2.** Поочерёдное вытягивание и сокращение стоп.

Исходное положение - сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руки на поясе.

Поочерёдное вытягивание, сокращение стоп, очень активно.

На «раз» вытягивается правая стопа, левая остается сокращенной

На «и» фиксация предыдущего положения

На «два» стопы меняются левая стопа вытягивается правая стопа сокращается

На «и» фиксация предыдущего положения

Повторять от 8 до 16 раз

**Упражнение № 3.**

Вытягивание стоп и расслабление.

Исходное положение - сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руки на поясе.

На «раз»- выпрямить колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки оторвать от пола как можно дальше, носками стараясь дотянуться до пола;

На «и»- фиксация предыдущего положения;

На «два и» -расслабиться.

Упражнение повторяется от 4 до 8 раз

**Упражнение № 4.**

Разворот стоп в выворотное положение.

Исходное положение: лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела, ладони вниз.

На «раз и»- медленно вытягивая стопы, напрячь мышцы ног;

На «два и»- напрягая и сокращая ягодичные мышцы, развернуть бедра, голени и стопы своей внутренней стороной наружу так, чтобы пятки своей подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы стоп пола;

На «3 и 4 и» - фиксация исходного положения.

Упражнение повторяется от 4 до 8 раз

### **Упражнение № 5.**

Разворот стоп из выворотной позиции в 1 позицию.

Исходное положение: упражнение выполняется лежа на спине, стопы в выворотном положении.

На «раз и»- стопы из выворотного положения сокращаются в подъеме так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами ног и носками образовали прямую линию, а мизинцы ног коснулись пола. Ноги в коленях выпрямлены.

На «два и»- фиксация предыдущего положения

На «три и»- вытягивание стоп в исходное положение

На «четыре и»- фиксация предыдущего положения.

Упражнение повторяется от 8 до 16 раз.

### **Упражнение № 6.**

Разворот стоп из выворотной позиции в I позицию

Исходное положение: Упражнение выполняется лежа на животе. Колени не сгибать, сокращать стопы до ощущения подколенных связок. На животе прижимать пятки к полу. Упражнение повторяется от 8 до 16 раз.

### **Упражнение № 7.**

Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп.

Исходное положение: лежа на спине, ноги развернуты в выворотное положение.

На «раз и»– медленно поднимаем правую ногу вверх на 90 градусов, сократить подъем в I позицию,

На «два и» – вытянуть стопу.

На «три и четыре и» - ногу опустить в исходное положение, так же сокращая и вытягивая стопы.

Упражнение повторяется от 4 до 8 раз.

### **Упражнение № 8.**

Сгибание корпуса вперед в I позицию

Исходное положение: сидя на полу, согнуть ноги в коленях в выворотной I позиции, стопы на полу. Руки перед ногами, кисти держат стопы, стараясь развести их в стороны. Важно чтобы стопы были целиком на полу, а не на ребре.

На «раз и два и»– стопы выворотной I позиции скользят вперед, корпус и голова прижимаются к ногам, важно избежать положения стоп на ребре, голова опускается вперед вниз, стопы и руки вытягиваются.

На «три и четыре и»– руки обхватывают стопы, корпус поднимается вверх, стопы скользят по полу, сохраняя I выворотную позицию до исходного положения.

Упражнение повторить от 4 - 8 раз.

### **Упражнение № 9.**

Сгибание корпуса вперед

Исходное положение: ноги согнуты в коленях по VI позиции. Корпус и голова наклонены вперед, нос касается коленей, спина округлая. Руки обнимают колени.

На «раз и два и» – стопы скользят вперед по полу, колени и стопы вытягиваются, корпус и голова прижаты к ногам. Руки вытягиваются как можно дальше вперед;

На «три и четыре и» – стопы сгибаются. Кисти захватывают стопы снизу. Положение корпуса и головы сохраняется. Колени достигают состояния абсолютной вытянутости;

На «пять и шесть и»– стопы вытягиваются. Корпус поднимается до исходного положения. Руки поднимаются вверх;

На «семь и восемь и»– ноги сгибаются в коленях по VI позиции. Корпус и голова наклоняются вперед, нос касается коленей, спина округлая. Руки раскрываются в стороны и обнимают колени.

Упражнение повторить 4 раза

### **Упражнение № 10**

Наклоны корпуса вперед.

Исходное положение: сидя на полу, корпус и голова прямо. Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

На «раз» – руки через стороны поднять вверх и хлопнуть в ладоши;

На «и» – скрестить пальцы и развернуть кисти ладонками вверх, локти вытянуты;

На «два» – согнуть стопы;

На «и» – фиксация предыдущего положения;

На «три» – наклонить корпус вперед как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей. Руки, скрещенные в кистях опустить за стопы. Голова прямо или наклонена вперед вниз. Колени натянуты до предела;

На «и» – чуть-чуть приподнять корпус и руки;

На «четыре»– наклонить корпус вперед как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей. Руки, скрещенные в кистях опустить за стопы. Голова прямо или наклонена вперед вниз. Колени натянуты до предела;

На «и» – чуть-чуть приподнять корпус и руки;

Упражнение повторить 4 раза

## **Упражнение № 11.**

Раскрытие стоп в I выворотную позицию.

Исходное положение: сидя на полу, корпус и голова прямо. Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

На «раз»– вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, развести в I выворотную позицию;

На «и» – фиксация предыдущего положения;

На «два»– соединить стопы вместе в выворотном положении;

На «и» – фиксация предыдущего положения.

Упражнение повторяется еще 2 раза.

На «раз»– руки поднять вверх;

На «и»– фиксация предыдущего положения;

На «два» – руки опустить в исходное положение;

На «и» – фиксация исходного положения.

Упражнение повторить еще 3 раза.

## **Упражнение № 12. «Бабочка»**

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях (касаясь подошвой, друг друга), колени максимально разведены в стороны и лежат на полу. Кисти рук лежат на стопах.

На «раз и два и» – тянуть колени к полу, при этом чуть-чуть поднимая и опуская колени (машет крылышками). Расслабиться на 5-10 секунд. При выполнении упражнения следить за прямой спиной. Упражнение направлено на развитие верхней выворотности и подвижности тазобедренного сустава.

## **Упражнение № 13.**

Passe ногами поочередно.

Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч.

На «раз и» – passe ногой;

На «два и» – фиксация исходного положения;

На «три и» – вернуть ногу в исходное положение;

На «четыре и» – фиксация исходного положения;

Затем выполнить другой ногой.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на развитие верхней выворотности и подвижности тазобедренного сустава.

#### **Упражнение №14. «Лягушка»**

Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч.

На «раз и» – обе ноги согнутые в коленях, подтягиваем к тазобедренному суставу;

На «два и» – фиксация исходного положения;

На «три и» – обе ноги вытянуть в исходное положение;

На «четыре и» – фиксация исходного положения.

Упражнение повторить еще 3 раза.

#### **Упражнение № 15.**

«Demi rond» с упором на локти

Исходное положение: упор на локти, ноги вытянуты вперед.

На «раз и» – поднять ногу на 90°;

На «два и» – опустить ногу в сторону;

На «три и» – опять поднять на 90°;

На «четыре и» – опустить в исходное положение;

повторить другой ногой.

Упражнение повторить еще 3 раза.

### **Упражнение № 16.**

Махи ногами вперед.

Исходное положение: упор на локти, ноги вытянуты вперед.

На «раз и» –мах правой ногой на 90°;

На «два и»– тоже выполнить левой ногой;

На «три и»– повторить правой ногой;

На «четыре и» – повторить левой ногой.

Упражнение выполнить 8 раз.

### **Упражнение № 17.**

Passé ногами поочередно и одновременно.

Исходное положение: лежа на спине, все мускулы тела расслаблены, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч.

На «раз и»– passé правой ногой;

На «два и»–passé левой ногой;

На «три и» – разогнуть ноги в стороны;

На «четыре и» – собрать ноги в исходное положение.

То же passé двумя ногами одновременно.

Упражнение выполнить 8 раз.

### **Упражнение № 18.**

«Циркуль» с наклоном корпуса вперед.

Исходное положение: сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. От 30 секунд до 1 минуты. Наклон вперед, лечь грудью на пол. При выполнении упражнения удерживать выворотность колена и стопы. Спину держать прямо, не округляя, растягивая

связку в паху. Из предыдущего положения переползти через поперечный шпагат.

Упражнение выполнить 16 раз. При выполнении упражнения, переползая опускать таз вниз. Упражнение разрабатывает паховую мышцу, развивает балетный шаг.

### **Упражнение №19.**

Passe с открыванием ног вперед, в сторону

Исходное положение: лежа на спине, все мускулы тела расслаблены. руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч.

На «раз и» – passe работающей ногой;

На «два и» – фиксация - фиксация предыдущего положения;

На «три и» – ногу открыть вперед;

На «четыре и» – фиксация - фиксация предыдущего положения

На «пять и» – passe; 6 такт – ногу открыть в сторону;

На «шесть и» – фиксация предыдущего положения;

На «семь и восемь и» – возвращение в исходное положение.

Упражнение выполнить 8 раз

### **Литература:**

1. Ваганова А.Я.: “Основы классического танца” Лань, 2000 г.

2. Полятков С.С.: “Основы современного танца” Феникс. 2006 г.

3. Васильева Т.И.: “Балетная осанка”. М., Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993 г.

4. Уроки партерной гимнастики: Современный театр

[https://vk.com/wall-50334704\\_106203](https://vk.com/wall-50334704_106203)

5. Партерная гимнастика Князева - Портал РАМН

<https://portalramn.ru/>

