

Агапова
Ольга Александровна

**педагог дополнительного
образования ГБОУ СОШ № 246**



Общие сведения

- *Фамилия имя отчество*
- *Агапова Ольга Александровна*
- *Образование*
- *Высшее, Челябинская Государственная академия культуры и искусств*
- *Квалификация*
- *Высшая квалификационная категория*
- *Специальность*
- *Художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель*
- *Стаж работы*
- *Более 20 лет*
- *Должность*
- *Педагог дополнительного образования*
- *Стаж работы в должности*
- *20 лет*



**Партерный экзерсис как средство развития
природных физических данных
(выворотности ног) у детей младшего
школьного возраста**





План работы

- **Этап I. Изучить теоретические основы развития природных физических данных детей**
 - **1.1. Природные физические данные (выворотность ног)**
 - **1.2. Партерный экзерсис**
 - **1.3. Особенности физического развития младших школьников**
- **Этап II. Разработать комплекс упражнений направленных на развитие природных физических данных (выворотности) детей младшего школьного возраста.**
 - **2.1. Составить рекомендации по использованию комплекса упражнений**



Литература

- Барышникова, Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.
- Винер, И.А., Горбулина, Н.М., Цыганкова, О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. - М.: Просвещение, 2011. -22с.
- Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Москва 2004.-88с.
- Джозев С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. ООО «Издательство «Новое слово», 2004.-111с.
- Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра - Спорт, 2001.-96 с.
- Лях, В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1998, - 25с.
- Никитин, В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца/ Вадим Никитин. Москва: Один из лучших, 2006. – 253 с.
- Франио, Г., Лисицкая, Т.С. Пластика. Ритм. - М., 1990. - 23 с.





Физические качества —

**социально обусловленные
совокупности биологических и
психических свойств человека,
выражающие его физическую
готовность осуществлять активную
двигательную деятельность**





Физические способности –

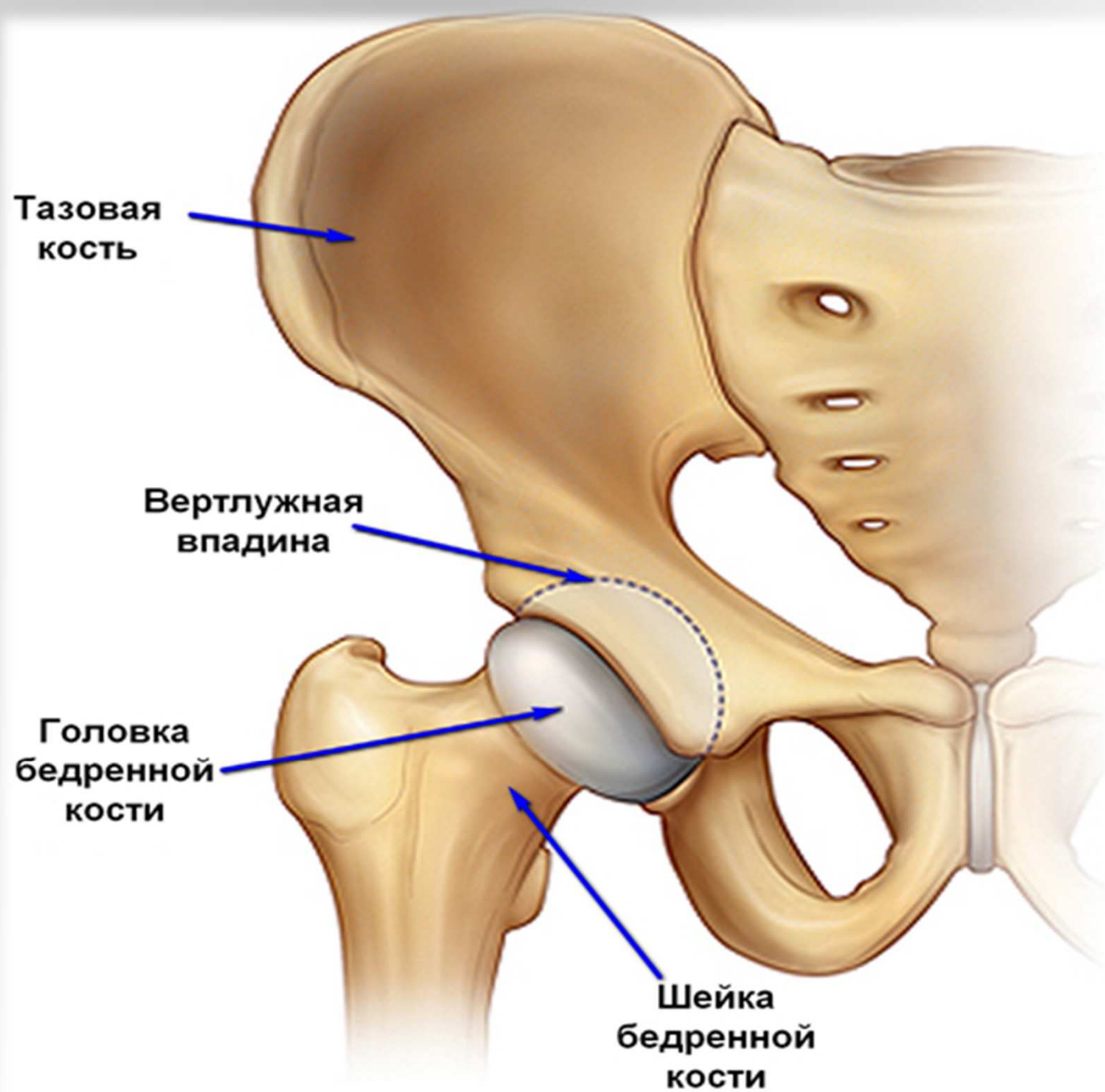
относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий (выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений).





Выворотность ног –

это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положении *en dehors* (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу







Механизм выворотности:


при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом устраняется костное препятствие для выполнения ногой движения большей амплитуды.






Слово «партер» произошло от французского *parterre* (по земле): слово *par* — по, а слово *terre* — земля.

Под «партерным» экзерсисом понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.







Основная цель использования партерного экзерсиса состоит в формировании скелетно-мышечного аппарата, осанки, в повышении гибкости суставов, в улучшении эластичности мышц и связок, в наращивании силы мышц.






Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- упражнения сидя на полу;**
- упражнений лежа на спине;**
- упражнений лежа на боку;**
- упражнений лежа на животе;**
- упражнений в парах.**





Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса;**
- дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;**
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.**





На втором этапе заложено развитие двигательных функций:


- **выворотности ног;**
- **подъема ног;**
- **гибкости корпуса;**
- **шага;**
- **прыжка.**





Возрастные особенности –

**специфические свойства
личности индивида, его психики,
закономерно изменяющиеся в
процессе смены возрастных
стадий развития.**



Работа в парах



Спасибо за внимание!

