


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская музыкальная школа №5»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Программа по учебному предмету  
ГИМНАСТИКА  
(7-летний срок обучения)

<p>Одобрено Методическим советом МБУ ДО «ДМШ №5»</p> <p>«28» 08 2013 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБУ ДО «ДМШ №5»</p> <p> (подпись)</p> <p>«28» 08 2013 г.</p>
---	---

Разработчик:

И.А. Пяткова, преподаватель хореографии

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Интенсивное развитие хореографии в детской музыкальной школе №5 привело к тому, что появилась потребность к изучению таких упражнений, которые могли сделать связки более эластичными, суставы более гибкими. Так появился новый предмет «Балетная гимнастика».

Балетная гимнастика, как отдельная учебная дисциплина появилась на отделении хореографии с 2008 учебного года. До этого времени элементы гимнастики были введены и апробированы на уроках ритмики, классического и современного танца. Сегодня эта дисциплина заняла прочное место в учебном процессе хореографического отделения, т.к. по существу является гимнастикой, подготавливающей мышцы и суставы к экзерсисам классического и народно-сценического танца. Кроме того, эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, гибкость, эластичность стоп. Эта дисциплина дает возможность повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, а так же подготовить мышцы и суставы к успешному освоению движений классического и народно-сценического экзерсиса у станка.

Настоящая программа с 7-летним сроком обучения рассчитана на 238 часов и составлена с учетом учебного плана хореографического отделения ДМШ №5 и специфики преподавания в современных условиях. Количество часов может меняться в зависимости от количества учебных недель и праздничных дней в учебном году.

В программу включены упражнения для различных групп мышечной системы и костно-связочного аппарата по разделам и степени сложности. Программа предусматривает изучение упражнений с постепенным усложнением с учетом возрастных особенностей учащихся, их психологического и физического развития.

## **Цели и задачи программы.**

- укрепление здоровья;
- воспитание трудолюбия;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, выносливости;
- формирование осанки;
- овладение свободой движения;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- выработка навыков правильности и чистоты исполнения упражнений классического экзерсиса.

## **Формы и методы работы.**

Основной формой учебной работы является урок. Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. В подготовительную часть входят упражнения для шейного отдела позвоночника, для кистей рук, для голеностопных суставов, для стоп. В основной части – упражнения для развития гибкости, выворотности, шага. В заключительной части урока собраны силовые упражнения, прыжки и упражнения на расслабление.

В первый и второй годы обучения, когда у ребенка 7-8 лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа или сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом или спиной к станку, стоя на середине зала и др. занятия могут проводиться отдельно с мальчиками и девочками (состав групп для мальчиков допускается до 4-х человек). Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Основные методы работы: наглядный (практический показ), словесный (объяснение), игровой.

### **Годовые требования.**

В течение года учащийся должен изучить:

В 1-2 классах – элементарные упражнения для шейного отдела позвоночника, плечевых суставов, кистей рук, укрепления мышцы спины и живота.

В 3-4 классах – упражнения на развитие выворотности ног, которые помогут использовать приобретенные навыки при выполнении упражнений в классическом танце.

В 5 классе – упражнения на развитие выворотности, на воспитание силы и выносливости.

В 6-7 классах – упражнения на развитие шага, гибкости вперед и назад, грамотное исполнение упражнений в паре.

### **Контроль знаний.**

В конце каждого полугодия проводится проверка работы учащегося в виде контрольного урока. В конце года допускается контрольный урок с показом для родителей. Контрольные уроки должны выявить у учащихся полученные знания в осознанном, правильном выполнении упражнений, способствующих развитию гибкости, выворотности, шага.

## Тематический план

### Первый год обучения (1 класс)

№	Название упражнений	Кол-во часов
1.	Упражнения для шейного отдела позвоночника	В теч.года
2.	Упражнения для кистей рук	В теч.года
3.	Упражнения для голеностопных суставов	В теч.года
4.	Упражнения для стоп	В теч.года
5.	Упражнения для корпуса	В теч.года
6.	Упражнения для развития гибкости вперед	В теч.года
7.	Упражнения для развития гибкости назад	В теч.года
8.	Упражнения для развития выворотности	В теч.года
9.	Силовые упражнения для мышц живота	В теч.года
10.	Упражнения для развития шага	В теч.года
11.	Прыжки	В теч.года
12.	Контрольные уроки	4
	Итого часов:	34

### Второй год обучения (2 класс)

1.	Упражнения для шейного отдела позвоночника	Теч.года
2.	Упражнения для корпуса (наклоны)	Теч.года
3.	Упражнения для плечевых суставов	Теч.года
4.	Упражнения на осанку	Теч.года
5.	Упражнения для голеностопных суставов	Теч.года
6.	Упражнения у станка	Теч.года
7.	Упражнения для развития гибкости вперед	Теч.года
8.	Упражнения для развития гибкости назад	Теч.года
9.	Упражнения для развития выворотности	Теч.года
10.	Упражнения для развития шага	Теч.года

11.	Прыжки	Теч.года
12.	Контрольные уроки	4
	Итого часов:	34

### **Третий год обучения (3 класс)**

1.	Упражнения для стоп	Теч.года
2.	Упражнения на развитие выворотности	Теч.года
3.	Упражнения на развитие гибкости вперед	Теч.года
4.	Упражнения на развитие гибкости назад	Теч.года
5.	Силовые упражнения для мышц живота	Теч.года
6.	Силовые упражнения для мышц спины	Теч.года
7.	Упражнения для развития шага	Теч.года
8.	Прыжки	Теч.года
9.	Контрольные уроки	4
	Итого часов:	34

### **Четвертый год обучения (4 класс)**

1.	Упражнения для стоп	Теч.года
2.	Упражнения на развитие выворотности	Теч.года
3.	Упражнения на развитие гибкости вперед	Теч.года
4.	Упражнения на развитие гибкости назад	Теч.года
5.	Силовые упражнения для мышц живота	Теч.года

6.	Силовые упражнения для мышц спины	Теч.года
7.	Упражнения для развития шага	Теч.года
8.	Прыжки	Теч.года
9.	Контрольные уроки	4
	Итого часов:	34

### **Пятый год обучения (5 класс )**

1.	Упражнения для стоп	Теч.года
2.	Упражнения на развитие выворотности	Теч.года
3.	Упражнения на развитие гибкости назад	Теч.года
4.	Силовые упражнения для мышц живота	Теч.года
5.	Силовые упражнения для мышц спины	Теч.года
6.	Упражнения для развития шага	Теч.года
7.	Прыжки	Теч.года
8.	Контрольные уроки	4
	Итого часов:	34

### **Шестой год обучения (6 класс)**

1.	Упражнения для стоп	Теч.года
2.	Упражнения на развитие выворотности	Теч.года
3.	Упражнения на развитие гибкости назад	Теч.года
4.	Силовые упражнения для мышц живота	Теч.года



5.	Силовые упражнения для мышц спины	Теч.года
6.	Упражнения для развития шага	Теч.года
7.	Упражнения в парах	Теч.года
8.	Прыжки	Теч.года
9.	Контрольные уроки	4
	Итого часов:	34

### Седьмой год обучения (7 класс)

1.	Упражнения для стоп	Теч.года
2.	Упражнения на развитие выворотности	Теч.года
3.	Упражнения на развитие гибкости назад	Теч.года
4.	Силовые упражнения для мышц живота	Теч.года
5.	Силовые упражнения для мышц спины	Теч.года
6.	Упражнения для развития шага	Теч.года
7.	Упражнения в парах	Теч.года
8.	Прыжки	Теч.года
9.	Контрольные уроки	4
	Итого часов:	34

## **Первый год обучения**

Основными задачами первого года обучения балетной гимнастики в первом классе является постепенная подготовка, развитие и укрепление общефизического состояния учащихся, развитие двигательной функции. Изучение элементарных упражнений для шейного отдела позвоночника, позвоночника, плечевых суставов, кистей рук, осанки корпуса, развитие гибкости (вперед и назад), выворотности голеностопных суставов, развитие шага, укрепление мышц спины и живота, развитие прыжка и эластичности мышц ног. Упражнения рекомендуется начинать в последовательном порядке, для того чтобы разогреть мышцы и достичь успеха в исполнении упражнений. Каждое упражнение выполняется по 4-8раз.

### **1. Упражнения для шейного отдела позвоночника.**

- а) Стоя ноги врозь, руки опущены, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Те же упражнения повторить сидя на полу.
- б) Стоя ноги врозь, руки опущены, повороты головы вправо, влево. То же повторить сидя на полу.

### **11. Упражнения для рук и кистей рук**

- а) Стоя ноги врозь, руки вперед, в сторону. Сгибание и разгибание кистей рук вверх и вниз.
- б) Стоя (сидя) руки вперед, в стороны не сгибая локтей, круговые движения кистей рук в одну и другую стороны.

### **111. Упражнения для голеностопных суставов.**

- а) Стоя ноги по 6 позиции, руки на поясе. Поднимание и опускание на носках.
- б) Сидя на полу, ноги вместе, руки сзади. Одновременное и поочередное сгибание и разгибание носков (колени вытянуты).

### **1V. Упражнения для стоп.**

- а) шаги: на всей стопе, пятках, полупальцах.

## **V. Упражнения для корпуса.**

- а) Стоя ноги врозь, наклоны корпуса вправо, влево.
- б) Стоя ноги врозь, пружинящие наклоны вперед.
- в) Стоя ноги врозь, пружинящие наклоны и повороты вправо, влево.

## **V1. Упражнения на гибкость вперед**

- а) Сидя на полу ноги впереди вместе, руки впереди перед собой, пружинящие наклоны корпуса вперед, стараясь положить грудь на ноги (колени вытянуты) – подготовка к «складочке»
- б) Сидя на полу, ноги раздвинуты, наклоны вправо, влево, вперед.

## **V11. Упражнения на выворотность.**

- а) Сидя на полу (ноги по 6 позиции), разворачивание стоп из 6 позиции в 1 позицию (колени вытянуты).
- б) Лежа на полу, разворачивание стоп из 6 в 1 позицию.
- в) Сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, ступни ног вместе, руки на коленях. Давить руками на колени, медленно разводя их, выполняя пружинящие движения.

## **V111. Развитие гибкости назад.**

- а) Стоя ноги врозь, руки в стороны наклон назад (слегка сгибая колени) коснуться руками пяток и вернуться в исходное положение.
- б) Сидя на полу, ноги вместе впереди, руки сзади прогиб назад, опираясь на кисти и стопы, прогнуться как можно больше.
  - в) Лежа на животе, сделать прогиб назад с упором на вытянутые руки, бедро от пола не отрывать.
  - г) Лежа на животе, руки перед собой, поднятие поочередно то рук, то ног («птичка»).

## **1X. Силовые упражнения для мышц живота.**

- а) Поднятие ног на 45\* (лежа на спине, руки разведены в стороны ладонями вниз).
- б) Лежа на спине (руки на бедрах) медленное поднятие ног на 90\*

поочередно и одновременно.

#### **Х. Упражнения для развития шага.**

а) Лежа на спине ноги по 6 позиции, маховые движения на 90\* вперед поочередно.

б) Лежа на боку маховые движения в сторону на 90\*.

в) Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу вверх, захватить ее руками и плавно притягивать к себе, то же с другой ноги.

#### **Х1. Прыжки.**

а) Упражнения «лошадки» (руки на поясе) перескоки с ноги на ногу, на месте и с продвижением.

б) Прыжки на двух ногах по 6 позиции, руки на поясе.

в) Прыжки со скакалкой по 6 позиции.

г) Подскоки на месте.

### **Второй год обучения.**

Основными задачами второго года обучения, является закрепление пройденного материала, изучение и совершенствование новых элементов для развития гибкости, шага, подъема, выворотности, укрепления мышц спины, живота, а также развития эластичности мышц.

В программе второго года обучения даны упражнения более сложные, добавлены новые разделы, так, например: упражнения на осанку (так как помимо развития гибкости важно, чтобы у ребенка была правильная и хорошая осанка), также дана работа с предметом. Каждое упражнение повторить не менее 4-8 раз.

#### **I. Упражнения для шейного отдела позвоночника.**

а) Стойка – ноги врозь, руки вниз. Комбинация наклонов головы вперед и назад в сочетании с поворотами вправо и влево.

#### **II. Упражнения для корпуса (наклоны).**

а) Стоя лицом к опоре, опираясь руками на станок, делать пружинящие

наклоны корпуса вперед (руки прямые, спина прогнута).

**б)** Стоя на вытянутых ногах (ноги врозь), руки на поясе. Поочередно пружинящие наклоны туловища к правой или левой ноге вперед. При наклонах стараться достать ладонями пол (колени не сгибать).

**в)** Стоя, ноги врозь, пружинящие наклоны туловища вперед, (руки за спину), затем прогиб назад.

**г)** Стойка – ноги врозь, руки вниз, круговые наклоны корпуса влево и вправо.

### **III. Упражнения для плечевого сустава.**

**а)** Стойка – ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения назад поочередно правым и левым плечами.

**б)** Стойка – ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

**в)** Стойка – ноги врозь. Перевод рук назад, вперед со скакалкой или палкой.

### **IV. Упражнения на осанку.**

**а)** Сидя на полу, ноги скрестно, спина прямая (руки сзади или спереди) наклоны головы вправо, влево.

**б)** Сидя на полу, ноги скрестно, спина прямая, (руки сзади) подавать плечи вперед и назад.

**в)** Стоя на коленях с опорой на руки прогнуться в спине, голову поднять вверх, согнуть спину, голову опустить вниз.

**г)** Стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книгу) и сделать 4 приседания, держа ровно голову и спину, так, чтобы предмет не упал.

**д)** Стоя, руки открыты в сторону, (можно руки держать на поясе) пройти несколько метров, удерживая предмет на голове.

### **V. Упражнения для голеностопных суставов.**

**а)** Стоя на носках на краю возвышенности держась за опору, делать пружинистые покачивания одновременно на двух ногах (или поочередно

на каждой) с опусканием пяток как можно ниже уровня опоры.

**б)** Стойка – ноги врозь на коленях, руки внизу, стопы вытянуты. Пружинящие приседания (стараться достать ягодицами пол).

**в)** Сидя на пятках (носки вытянуты). Опираясь на руки поднять колени к груди, как можно выше, и постарайтесь встать на вытянутые носки.

**г)** Стойка ноги врозь, 2 выворотная позиция, руки на станке, пружинящие приседания, (увеличивая амплитуду) спина прямая, пятка от пола не отрывать.

#### **VI. Упражнения у станка.**

**а)** Стоя правым боком к станку, махи левой ногой вперед, назад, в сторону (все повторить с другой ноги).

**б)** стоя лицом к опоре, положить одну ногу на опору, руки вниз. Пружинящие наклоны туловища к поднятой ноге.

**в)** Стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. Пружинящие наклоны туловища к правой ноге (стараться достать кистями пол), все повторить с другой ногой.

#### **VII. Упражнения на гибкость вперед.**

**а)** Стойка ноги вместе, руки вниз, наклоны вперед прогнувшись, руки вперед.

**б)** Широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед прогнувшись, руки в стороны и повороты туловища с руками вправо, влево.

**в)** Стойка ноги вместе, руки вниз. Наклоны туловища к ногам, руки отвести назад, как можно дальше (колени не сгибать).

#### **VIII. Упражнения на гибкость назад.**

**а)** Упор, лежа на согнутых руках (ноги слегка разведены) медленно выпрямляя руки поднимать с поворотом вправо сначала голову затем грудь (таз от пола не отрывать), прогнуться в спине, как можно больше, 4 счета удерживать положение, стараясь увидеть левую ногу. Повторить в другую сторону.

б) Сидя на пятках, руки впереди на полу. Плавно, скользя по полу перейти в упор, лежа на согнутых руках, а затем так же плавно разгибая руки и сгибая ноги, вернуться в исходное положение («кошечка»).

в) Сидя на полу, ноги врозь, руки сзади. Опираясь на левую руку (правая вверх), оторвать таз от пола, прогнуться в пояснице и повернуть туловище влево, затем, вернуться в исходное положение, сменить руки и выполнить все упражнение в другую сторону.

г) Сидя на пятках с наклоном туловища вперед. Затем, медленно выпрямляясь (через стойку на коленях) поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше.

д) Сидя на пятках взяться руками за пятки. Встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками держаться за пятки).

е) Лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться, назад, как можно больше и держаться 2 счета, затем вернуться в исходное положение.

#### **IX. Упражнения на развитие выворотности.**

а) Стойка – ноги на 2 позиции (руки на поясе). Глубокое приседание (колени разведены в сторону) спина прямая, пятки от пола не отрывать.

б) Сидя на полу, ноги скрестно, «по-турецки», руки на стопах ног наклоны туловища вперед.

в) Сидя на полу, левая нога прямая – впереди, правая согнута в колене в сторону. Пружинящие наклоны туловища к выпрямленной (левой) ноге. Все выполнить с другой ногой.

г) Лежа на спине. Поочередно подтягивать к туловищу согнутые в колене ноги.

#### **X. Упражнения на развитие шага.**

а) Широкая стойка ноги врозь, лицом к станку, руки на станке. Пружинящие приседания на правой ноге, левая нога прямая в сторону.

Затем сменить положение и выполнить все с другой ноги (по 10

приседаний). Это же упражнение выполнить только с поворотом вправо и влево.

**б)** Лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и с помощью рук притягивать ее к туловищу (по 10 раз) тоже повторять с другой ноги. Затем повторить это же упражнение, но только уже притягивать прямую ногу (выполнять поочередно).

**в)** Сидя на полу, правая нога согнута в колене внутрь, левая выпрямлена. Наклоны туловища к левой ноге. Повторить все с другой ноги (по 10 раз).

**г)** Стоя боком к станку, одна нога на станке, руки вниз. Приседание на другой ноге (по 10 раз).

**д)** Стоя на левой ноге, правая нога прямая поднята вверх на станок. Притягивание туловища и бедер с помощью рук к станку. Все повторяется с другой ногой.

**е)** Стоя на правой ноге, левая прямая, руки на станке. Маховые движения назад поочередно каждой ногой.

## **XI. Прыжки.**

**а)** Прыжки по I позиции со скакалкой (стопы сокращены).

**б)** Temps leve поочередно на одной ноге (со скакалкой).

**в)** Бег с поднятием коленей со скакалкой.

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Основными задачами третьего года обучения являются: закрепление пройденного материала, укрепление общефизического состояния учащихся, дальнейшее развитие двигательных функций (выворотности ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

### **I. Упражнения для стоп.**

**а)** Шаги: на всей стопе и на полупальцах.

**б)** Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по XI позиции.

**в)** Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по 4



позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

г) Releve на полупальцах по VI позиции: у станка, на середине, с одновременным подъемом колена (лицом к стене).

## **II. Упражнения на развитие выворотности.**

а) Лежа на спине, ноги из VI позиции развернуть в I позицию.

б) «Лягушка»: лежа на животе; лежа на спине; сидя на полу: руки продеть с внутренней стороны голени и сцепив кисти в «замок», поднять стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально приблизить к полу.

## **III. Упражнения на гибкость вперед.**

а) «Складочка» по б позиции: сидя на полу, колени согнуть и поднять к груди стопы вытянуть носками в пол, руки в глубоком хвате под коленями. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед руки остаются под коленями, стопы сократить.

б) «Складочка» по б позиции с хватом рук под стопы (под пятки).

в) Из положения упор присев (колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в упор, согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, туловище согнуто в тазобедренных суставах).

г) Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

д) Предельный наклон вперед, голова - продолжение туловища, руки обхватывают внутреннюю часть голени.

## **IV. Упражнения на развитие гибкости назад.**

а) Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз.

б) Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках, голова максимально опускается к ягодицам.

в) «Колечко»: с глубоким port de bras назад одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

г) Сидя на коленях, повороты корпуса с наклоном вправо - вперед,

правой рукой коснуться левой пятки и упершись в нее, подать бедра сильно вперед (то же самое выполнять в другую сторону).

д) «Мост», сидя на коленях.

#### **V. Силовые упражнения для мышц живота.**

а) Лежа на коврик, ноги поднять на 90\* (в потолок) и медленно опустить, руки в стороны ладонями вниз.

б) «Уголок» из положения сидя, колени прижать в груди.

в) Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

#### **VI. Силовые упражнения для мышц спины.**

а) Лежа на животе, поднимание и опускание верхней части туловища (руки вперед или в сторону, ноги по VI позиции).

б) Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в VI позиции, голова на руках).

в) «Лодочка» - лежа на животе, поднимание ноги, перекатиться на грудь (руки впереди), затем подняв туловище, перекатиться на бедра (ноги опускаются в исходное положение).

г) «Обезьянка» - стоя по 4 позиции, поднять руки вверх, затем наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем упражнение выполнить в обратном порядке до исходного положения.

#### **VII. Упражнения на развитие шага.**

а) Лежа, ноги в 6 позиции *battements releves lents* на 90\* вперед и назад.

б) Лежа, ноги в VI позиции *grand battements jetes* вперед и назад.

в) Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре (все повторяется в другую сторону).

г) Шпагаты: прямой, правая и левая ноги.

#### **VIII. Прыжки.**

а) *Temps saute* по 6 позиции.

б) На месте перескоки с ноги на ногу.

в) Подскоки на месте.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Задачами четвертого года обучения являются: дальнейшее развитие выворотности ног путем специальных упражнений, которые помогут учащимся использовать приобретенные навыки при выполнении упражнений в классическом танце, а также укрепление общефизического состояния за счет увеличения количества упражнений.

### **I. Упражнения для стоп.**

а) "Вскок" по 6 позиции в продвижении по кругу или по линиям: шаг на правую с небольшим plié. вскочить на полупальцы на эту же ногу, левую ногу, согнутую в колене поднять.

б) Пружинящий бег с маленькими перескоками, при которых только вытягивается стопа.

в) Сидя в "прямом" шпагате: сократить и вытянуть стопы, вращение стоп.

г) Из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен как бы вываливаться), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все выполнить в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

по I позиции (лицом к станку)

### **II. Упражнения на развитие выворотности.**

а) Сидя на полу, стопы в I позиции в сокращенном положении. Наклон к ногам с помощью партнера (партнер помогает удерживать ноги в выворотном положении).

б) "Лягушка" с наклоном вперед.

в) Лежа на спине, подъем ног на 90\* по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **III. Упражнения на гибкость вперед.**

- а) Лежа на полу, ноги в I позиции, наклоны корпуса вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
- б) Спина к станку, держась руками за станок пружинящие наклоны вперед (постепенное выпрямление в исходное положение с прямой спиной).
- в) На середине: резкие наклоны вперед, руки сзади на "замке", ноги по 2 позиции.

#### **IV. Упражнения на гибкость назад.**

- а) "Кошечка". Из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
- б) Сидя на пятках, взяться за них руками и "волной" встать на колени, при этом держаться за пятки. При вставании на колени "волна" начинается движением бедер вперед, затем выполнить последовательные прогибания спиной, начиная с нижних отделов позвоночника.
- в) "Корзиночка" - лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мост").
- г) "Мост" из положения стоя.

#### **V. Силовые упражнения для мышцы живота.**

- а) Лежа на спине battements releves lents двух ног на 90\* по I позиции.
- б) Лежа на спине battements releves lents двух ног на 90\* . Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.
- в) Стойка на лопатках без помощи рук.

#### **VI. Силовые упражнения для мышц спины.**

- а) Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища. Ноги в I позиции.
- б) Лежа на животе, подъем и опускание туловища. Ноги в I позиции,

руки в Ш позиции, взгляд в пол.

в) "Лодочка" с максимальной амплитудой.

г) Отжимание от пола (упражнение мальчиков).

### **VII. Упражнения на развитие шага.**

а) Лежа на полу, battements releve lents на 90\* по 1 позиции во всех направлениях.

б) Лежа на полу, grands battements jetes по I позиции во всех направлениях.

в) Лежа на спине, battements releves lents 90\*(в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, а затем собрать ноги в I позицию вверх.

г) Стойка на колене, левую ногу на носок в сторону. Опуститься на поперечный полушпагат. Левое колено на одной линии с правой ногой, бедра подать вперед (все выполнить с другой ноги.)

д) Шпагаты правый и левый с разворотом корпуса и захватом разноименной руки за голенью, другая рука упирается в пол.

е) Сидя на "лягушке", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вверх (все повторить с другой ноги).

ж) Сидя на «лягушке», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу (все выполнить с другой ноги).

з) Стойка на колене, левую ногу на носок назад, руки и бедра перпендикулярно полу grands battments jetes назад.

### **VII. Прыжки.**

а) "Коняшки" - перескоки с ноги на ногу с высоко поднятым коленом в продвижении.

б) Шаг на правую ногу и temps sautte на ней, (все выполнить с другой ноги).

в) "Пингвинчики" - прыжки по I позиции с сокращенными стопами.

г) Прыжки с поджатыми ногами.

### **Пятый год обучения.**

Задачами пятого года обучения являются: выработка навыков правильности и чистоты исполнения упражнений, дальнейшее воспитание силы и выносливости.

### **I. Упражнение для стоп.**

а) Сидя на пятках: спина круглая, перейти в сед на подъем, руки опираются около стоп.

б) Упражнение у станка: 6 позиция ног, обе руки на станке.

Сгибаясь в тазобедренных суставах, наклониться вперед с одновременным переходом на пятки (носки оторвать от пола).

в) Лицом к станку: releve по 6 позиции, не опуская пяток plie на полупальцах (подъем «вывалить»), выпрямить колени, вернуться в исходное положение.

### **II. Упражнения на развитие выворотности.**

а) Сидя на полу, наклон вперед, ноги по I позиции, руки держат стопы (это упражнение выполняется без помощи партнера).

б) Лежа на спине, руки под головой, сгибая правую ногу в колене, стараться дотянуться ею до локтя, колено скользит по полу. Партнер удерживает левое бедро и колено в выворотном положении. Движение выполняется медленно и в быстром темпе.

в) Лицом к станку, I позиция. Упор партнера ногами в пятки стоящего, руками развернуть стопы на себя (назад).

г) Лицом к станку, I позиция. Перейти в упор на правую ногу, левую ногу оторвать от пола, стопу сократить, сохраняя выворотное положение, корпус подается в сторону опорной ноги. Вернуться в исходное положение.

### **III. Упражнение на развитие гибкости вперед.**

а) В глубоком plie по 2 позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы. Сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

б) Сидя на полу, наклон туловища к ногам. Ноги в I позиции, руки в III позиции.

в) Шаги с одновременным наклоном к впереди стоящей ноге. Руки в «замке» сзади.

#### **IV. Упражнения на развитие гибкости назад.**

- а) Из положения стоя опуститься на «мост» и вернуться в исходное положение.
- б) «Мост» с подъемом ноги, согнутой в колене.

#### **V. Силовые упражнения для мышц живота.**

- а) Лежа на спине, приподнять ноги над углом на 30\*. Круговые движения прямыми ногами вправо и влево.
- б) Из положения «лежа на спине» подняться в сед углом, руки в стороны.

#### **VI. Силовые упражнения для мышц спины.**

- а) Лежа на животе, одновременно поднять туловище и ноги, согнутые в коленях. Руки раскрыты в стороны. Стараться, как можно больше прогнуться в грудном отделе позвоночника и в пояснице. Образовать полукольцо.
- б) Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### **VII. Упражнения на развитие шага.**

- а) Лежа на спине battements releves lents правой ногой в сторону над полом, захватить ногу правой рукой за голеностопный сустав и перехватить другой рукой. Вернуть ногу в исходное положение (повторить с другой ноги).
- б) Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.
- в) Сидя на прямом шпагате port de bras: вперед к ноге с поворотом корпуса, в сторону к ноге (боковое).
- г) Лежа на спине battements releves lents правой ногой вверх, захватить ее левой рукой за голеностопный сустав и притянуть ногу к себе. Стопа

сокращена (все выполнить с другой ноги).

д) Лежа на животе battements relevés lents правой ногой назад, захватить ее за голень правой рукой в «колечко». Позднее выпрямить (все выполнить с другой ноги).

е) Лежа на боку, battements retirés правой ногой, поднять бедро так, чтобы колено достало до плеча, открыть ногу вверх с сокращенной стопой. Захватить ее: правой рукой, левой рукой.

ж) Лежа на спине, battements relevés lents вверх demi rond в сторону до пола, вернуть ногу вверх, опустить. Движение выполняется в паре. Партнер удерживает бедро и колено в выворотном положении. Это особенно важно в момент demi rond.

з) Шпагаты: одна нога на скамейке (исполняется поочередно с правой и левой ноги).

и) Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперед, в сторону, назад.

### **V111. Прыжки.**

а) Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

б) Temps sauté по 1 позиции трамплинное

в) «Козлик» с двух ног в темп подбивной прыжок.

## **шестой год обучения.**

Основные задачи шестого года обучения: проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях.

### **1. Упражнения для стоп.**

а) Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на полупалец (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на «палец» и в обратной последовательности вернуться в исходное положение.



## **11. Упражнения на развитие выворотности.**

а) Лицом к станку: поднять ногу в выворотном положении коленом вверх: медленно с фиксацией колена, быстро.

## **111. Упражнения на гибкость вперед.**

а) В глубоком наклоне по 2 позиции взяться руками за щиколотки и проделать шаги вперед

## **1V. Упражнения на гибкость назад.**

а) «Мост» с правой или левой ногой в шпагате

б) Спина к станку: ноги во 2 позиции, руками держаться за станок. Прогнуться не сгибая ног, постепенно увеличивая прогиб.

## **V. Силовые упражнения для мышц живота.**

а) Лежа на спине, ноги под углом 90 градусов наверх. «Маятник»: опустить обе ноги вправо до пола и сразу же перевести их в другую сторону через верх.

б) Entrechats-quatres над полом под углом 30 градусов лежа: на животе, на спине.

## **VI. Силовые упражнения для мышц спины.**

а) Стоя спиной к станку, положить ногу на станок. Наклон вперед и выпрямление: с поддержкой, без поддержки.

б) Лицом к станку: правая нога согнута в колене, на станке. Наклон назад и выпрямление: с поддержкой, без поддержки.

## **VI1. Упражнения на развитие шага.**

а) Grand battements jetés у станка во всех направлениях.

б) Сидя в шпагате, пружинистые оттягивания туловища назад с захватом руками за голень.

в) Лежа на животе, разгибание ноги, захваченной у голеностопного сустава, и притягивание ноги к туловищу.

г) Равновесие с захватом противоположной рукой во всех направлениях.

д) Лежа на спине, battement relevés lents до захвата ноги рукой.

## **VIII. Упражнения в парах.**

- а)** Стоя лицом друг к другу. Один наклоняется вперед, отводя руки назад как можно дальше. Партнер захватывает руки за запястья и медленно, пружинящими движениями, притягивает их к себе.
- б)** Стоя спиной к партнеру, руки отведены назад. Партнер, захватив руки, медленно пружинящими движениями, отводит их назад - вверх.
- в)** Лежа на животе, руки вверх. Партнер подходит со спины, берет запястье и медленно отводит руки назад, слегка приподнимая туловище.
- г)** Стоя на коленях, отвести руки назад и прогнуться в пояснице. Партнер плавными пружинящими движениями обеих рук нажимает на грудь.
- д)** Сидя на полу, ноги вместе. Пружинящие наклоны туловища вперед (с помощью партнера).
- е)** Сидя на полу, ноги врозь в сторону, пружинящие наклоны туловища к правой и левой ноге.

## **IX. Прыжки.**

- а)** Перескоки с ноги на ногу в продвижении. Нога открывается через *battements developpes*. Подъем сокращен.
- б)** Прыжок, ноги врозь до шпагата, левая нога, согнута в колене, старается коснуться головы.
- в)** Прыжок в шпагат
- г)** Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.

## **Седьмой год обучения.**

Основные задачи седьмого года обучения: повторение и закрепление всего пройденного материала, проверка точности и чистоты исполнения пройденного материала, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки.

### **1. Упражнения для стоп.**

Закрепление пройденных движений

## **11. Упражнения на развитие выворотности.**

Закрепление пройденного материала.

### **111. Упражнения на гибкость вперед.**

а) Спinoй к станку: «кошечка», т.е. последовательное волнообразное прогибание из положения «стоя» в наклон. Прогибание начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение также выполняется и в обратном порядке.

### **1V. Упражнение на гибкость назад.**

а) Сесть под станок, стопы в 1 позиции, ноги согнуты в коленях, руками держатся за станок. Волна туловищем с одновременным подъемом до положения port de bras : руки со станка не снимаются, руки после port de bras снимаются со станка, корпус выпрямляется. Фиксируется прямое положение корпуса, а затем глубокий наклон вперед. Все проделать в обратном направлении.

### **V. Силовые упражнения для мышц живота.**

а) Лежа на спине, одновременно отвести вправо туловище и ноги. Повторить в другую сторону через исходное положение. Движение напоминает дугу.

### **VI. Силовые упражнения для мышц спины.**

Закрепление пройденного материала.

### **VI1. Упражнения на развитие шага.**

а) На середине зала: battement tendus правой ногой назад, grands battements jete вперед правой ногой и сразу опуститься в шпагат, руки в стороны. Собрать ноги, встать, все выполнить с другой ноги.

б) Лицом к станку: из 2 позиции медленно опуститься в прямой шпагат и так же медленно вернуться в исходное положение.

в) У станка: нога на носке, battements releves lent с одновременным сокращением и вытягиванием стопы до высоты 90 градусов. Во всех направлениях.

## **V11. Упражнения в парах**

**а)** Движение на скамейке в паре. Наклоны назад из седа на скамейке.

Партнер удерживает ногу на полу.

**б)** Упражнение на скамейке. Прогибание назад с помощью партнера.

Партнер удерживает ноги на полу.

## **V111. Прыжки.**

**а)** Прыжок в «кольцо» двумя ногами у станка.

**б)** Прыжок в прямой шпагат с *temps sauté* у станка.

**в)** Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Учебная дисциплина «Балетная гимнастика» ставит перед собой цель - помочь учащимся достичь развития гибкости, шага, выворотности, прыжка с помощью специальных упражнений.

В программу включены не только упражнения на середине и у станка, но также и партерный экзерсис, который дает возможность с наименьшими затратами энергии повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Прохождение программы должно осуществляться по принципам: постепенность в освоении элементов балетной гимнастики. Поэтому упражнения распределены по разделам соответствующим определенной группе мышц и суставов, а также их сложности.

В урок рекомендуется включать упражнения из разных разделов, поэтому урок состоит из разминки, разогрева, партерного экзерсиса, растяжек и прыжков.

Рекомендуется в разминку включать упражнения для шейного позвонка, кистей рук и ног, плечевого сустава, голеностопных суставов, стоп и корпуса.

В партерный экзерсис рекомендуется включать силовые упражнения для мышц живота, спины, упражнения для развития гибкости, выворотности, шага, упражнения для исправления осанки.

Растяжки рекомендуется делать как у станка, так и па полу только при хорошо разогретых мышцах.

В программу включены упражнения в парах. Эти упражнения дают возможность учащимся самим контролировать, помогать партнеру достичь наиболее эффективных результатов, при исполнении упражнений на развитие гибкости, выворотности, шага. В заключении урока исполняются упражнения для развития прыжка. При исполнении этих упражнений, особенно в начальных классах, рекомендуется использовать дополнительные предметы (скакалку, обруч).

Занятия балетной гимнастикой рекомендуется проводить под музыкальное сопровождение, причем ритм и характер музыки должен обязательно соответствовать ритму и характеру исполняемого упражнения.

Поэтому аккомпаниатору предоставляется возможность проявить свой творческий подход и фантазию к подбору музыкального материала.

Преподаватель должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждому учащемуся, учитывая его физические возможности при исполнении того или иного упражнения. Вместе с тем надо требовать от учащегося максимальной отдачи при исполнении упражнения, для достижения поставленной цели.

Перед программой каждого класса изложены требования и задачи конкретного года обучения и подробное описание разделов.

### **I. Упражнения для улучшения гибкости шеи.**

Рекомендуется эти упражнения выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполнять до появления ощущения легкой болезненности. Предлагаемые упражнения выполнять регулярно в течении месяца с целью оценки результата на гибкость.

### **II. Упражнения для голеностопных суставов.**

Данные упражнения рассчитаны на увеличение подвижности голеностопных суставов и эластичности мышц голени и стопы.

### **III. Упражнения для кистей рук, рук и плечевых суставов.**

Упражнения рассчитаны на увеличение подвижности и развития эластичности мышц кисти, локтевого сустава, мышц плеча и предплечья.

**IV. Упражнения для стоп.** Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. В дальнейшем это необходимо для исполнения прыжков и в движениях на полупальцах.

## **V. Упражнения для осанки корпуса.**

Правильная осанка способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма. Недостаточная гибкость, безусловно, искажает осанку, но и чрезмерное развитие гибкости и ослабление мышечного тонуса тоже отрицательно влияет на осанку, делая ее разболтанной. Поэтому данные упражнения рассчитаны не только на развитие гибкости корпуса, но и на укрепление мышц. При выполнении упражнений необходимо следить за сохранением срединного положения головы и позвоночника. За симметрией шейно-надплечных линий. При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Полезны упражнения, способствующие укреплению мышц живота, особенно косых. Выполняя правильно упражнения можно исправить осанку, стать гибкими и одновременно укрепить те мышцы, которые способствуют укреплению осанки. Упражнения могут выполняться стоя, сидя, лежа.

## **VI. Упражнения на развитие выворотности.**

Данные упражнения рассчитаны на развитие мышц тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Хорошая выворотность дает возможность учащемуся очень высоко отводить ногу, сохранять выворотное положение позиции.

## **VII. Упражнения на гибкость вперед.**

Упражнения этой группы направлены на развитие мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений необходимо уделить особое внимание правильному положению корпуса при наклонах вперед, максимальной вытянутости коленей.

### **VIII. Упражнения на гибкость назад.**

Упражнения развивают и укрепляют мышцы живота и внешней части ног. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа. Некоторые упражнения изучаются у станка, так как при исполнении некоторых упражнений следует следить за правильной осанкой корпуса, головой, руками, ногами. Несоблюдение этих требований может привести к нарушению осанки и травмам спины.

### **IX. Силовые упражнения для мышц живота.**

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжение) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз подряд. Выполняя упражнения, нужно ощутить напряжение тех или иных мышц, за которым последует их полное расслабление. При исполнении этих упражнений не следует переутомляться.

### **X. Силовые упражнения для мышц спины.**

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения с силовыми растяжками. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

### **XI. Упражнения на развитие шага.**

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые «затяжки»;



б) быстрое, резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battements jetes).

## **ХII. Прыжки.**

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, «баллона», т.е. способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.