

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И
КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №7» города ИРКУТСКА

«ПРИНЯТО»:

Методическим советом
МБУ ДО «ДШИ № 7»
Города Иркутска

Протокол № 4 от
«26» декабря 2024г.

«ПРИНЯТО»:

Педагогическим советом
МБУ ДО «ДШИ № 7»
города Иркутска

Протокол № 4 от
«26» декабря 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»:



Директор

МБУ ДО «ДШИ № 7»

города Иркутска

И.В. Овечкин

Приказ № _____ от
«26» декабря 2024г.

Методические рекомендации.

**Тема: Комплекс подготовительных упражнений по гимнастике и
классическому танцу
«ОТ ПАРТЕРА К СТАНКУ»**

Разработчик:

Севастьянова Марина Николаевна

Преподаватель высшей квалификационной
категории МБУ ДО «ДШИ №7» города Иркутска

Иркутск, 2024



Севастьянова М. Н. Комплекс подготовительных упражнений по гимнастике и классическому танцу «От партера к станку» / М. Н. Севастьянова; Детская школа искусств № 7. – Иркутск, 2025. – 30 с. – (В помощь начинающему преподавателю).

Комплекс подготовительных упражнений по гимнастике и классическому танцу «От партера к станку» предназначен для освоения изученного материала в изменившихся условиях. Для формирования межпредметной связи гимнастики и классического танца. Цель комплекса – перенести мышечные, двигательные умения и навыки из горизонтального положения тела в вертикальное. Упражнения имеют профессиональную направленность. Методическая ценность комплекса заключается в том, что упражнения составлены на основе успешного личного педагогического опыта и представляют собой оригинальные комбинации движений.

Методические рекомендации предназначены для начинающих преподавателей гимнастики и классического танца детских школ искусств, любительских творческих коллективов.

Содержание

Пояснительная записка	4
Содержание	6
Список рекомендуемой литературы	30

Пояснительная записка

Комплекс подготовительных упражнений по гимнастике и классическому танцу «От партера к станку» предназначен для обучающихся 2 и 3 классов отделения «Хореография» детских школ искусств. Упражнения в комплексе опираются на изученный на занятиях по гимнастике в 1 и 2 классах материал и представляют собой освоение изученного материала в изменившихся условиях. Однако данный комплекс так же является основой для упражнений разогрева с усложнением в старших классах. Цель комплекса – перенести мышечные, движенческие умения и навыки из горизонтального положения тела в вертикальное. Таким образом в процессе выполнения упражнений у обучающихся формируется межпредметная связь гимнастики и классического танца.

Методическая ценность комплекса заключается в том, что упражнения составлены на основе успешного личного педагогического опыта и представляют собой оригинальные комбинации движений.

Комплекс упражнений с данным содержанием рассчитан на два года обучения. Упражнения в партере выполняются на 2 году обучения на предмете «Гимнастика» и представляют собой набор базовых элементов движений и принципов работы тела в классическом танце. Упражнения у станка выполняются на 3 году обучения в начале освоения предмета «Классический танец» и представляют собой набор подготовительных упражнений, для качественного освоения основных движений классического танца.

Упражнения имеют профессиональную направленность. В процессе выполнения данного комплекса упражнений у обучающихся формируются следующие знания, умения и навыки в области предмета «Гимнастика»:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

В области предмета «Классический танец»:

- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций классического танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;

умение исполнять элементы и основные комбинации классического танца;

умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;

навыки музыкально-пластического интонирования.

В процессе освоения данного комплекса упражнений используется технология обучения в сотрудничестве – преподавание учебного предмета осуществляется исходя из возможностей и потребностей конкретного ребёнка. Разноуровневое обучение, которое позволяет педагогу организовать учебный процесс таким образом, что он может уделить должное внимание и слабому ученику, и позволить продвигаться вперёд более сильным ученикам. Здоровьесберегающие технологии, которые позволяют равномерно распределить нагрузку на организм ребенка, чередуя различные виды упражнений от простого к сложному, динамические и статические, быстрые и медленные, на напряжение и расслабление.

Комплекс состоит из трех частей. Разогрев на середине, упражнения в партере, упражнения у станка.

Движения разогрева построены по принципу выворотности и подготавливают тело ребенка работать, следуя этому принципу на протяжении всего занятия в течении одного учебного года на 2 году освоения предмета «Гимнастика».

Упражнения в партере на 2 году обучения так же подчинены принципу выворотности и формируют у обучающихся необходимые навыки и мышечную память для дальнейшего освоения предмета «Классический танец».

И как связующее звено в формировании межпредметной связи выступают подготовительные упражнения у станка на 3 году обучения. Они больше направлены на выработку у детей необходимых навыков и умений для успешного и качественного освоения движений классического танца по принципам выворотности и силы ног, устойчивости тела, правильной постановке корпуса и отдельных его частей – лопаток, бедер, головы.

Содержание построено таким образом, чтобы можно было увидеть непосредственную связь упражнения в партере с упражнением у станка. На практике все упражнения партера выполняется на 2 году обучения на предмете «Гимнастика», а упражнения у станка на 3 году обучения, в начале освоения предмета «Классический танец»

Содержание

Разогрев по кругу

Шаги на полупальцах/пятках (8-4-2), бег, галоп, марш+координация рук.

И.п. VI позиция ног. Руки раскрыты в стороны (образ – буква Т)

16 шагов на полупальцах, руки в стороны (образ – буква Т)

16 шагов на пятках, руки складываются в локтях пальцами на плечи и оттягивают их вниз, локоть при этом смотрит точно в пол (образ – буква Ф)

Повтор 16 шагов на полупальцах и 16 шагов на пятках

8 шагов на полупальцах (образ – буква Т)

8 шагов на пятках (образ – буква Ф)

Повтор 8 шагов на полупальцах и 8 шагов на пятках

4 шага на полупальцах (образ – буква Т)

4 шага на пятках (образ – буква Ф)

Повтор 4 шагов на полупальцах и 4 шагов на пятках

2 шага на полупальцах (образ – буква Т)

2 шага на пятках (образ – буква Ф)

Повтор 2 шагов на полупальцах и 2 шагов на пятках

Далее следует комбинация двух видов бега и галопа. Руки в свободном движении естественной координации движения в момент бега. Левая рука к правой ноге и правая рука к левой ноге.

Четыре 8ки – бег с высоким подниманием бедра (образ – Лошадки)

Четыре 8ки – бег с замахом голени назад, пятка достает до ягодицы (образ – Мэри Поппинс ☺)

Далее руки берем на талию с активной подачей локтя вперед и активным заломом запястья на бедре. Голова соответствует направлению движения и стороне галопа.

Две 8ки – правый галоп

Две 8ки – левый галоп

Повтор количества движений правого и левого галопа.

Далее заворачиваем ноги в VI позицию, руки берем на талию с активной подачей локтя вперед и активным заломом запястья на бедре. Ногами исполняем марш с высоким коленом и натянутой стопой. Затем добавляем движение рук вперед, вверх, в стороны и обратно на талию.

Две 8ки – марш на месте с правой ноги

Две 8ки – марш с координацией рук с правой руки соответственно:

1 и 2 – 2 марша, правая рука вперед

3 и 4 – 2 марша, левая рука вперед

5 и 6 – 2 марша, правая рука вверх

7 и 8 – 2 марша, левая рука вверх

1 и 2 – 2 марша, правая рука в сторону

3 и 4 – 2 марша, левая рука в сторону

5 и 6 – 2 марша, правая рука на талию

7 и 8 – 2 марша, левая рука на талию

Далее всю схему упражнения повторяем в продвижении по кругу по линии танца (против часовой стрелки). Затем всё упражнение выполняем с левой ноги и левой руки против линии танца (по часовой стрелке).

Выворотные шаги, наклон и прогиб корпуса (образы – пингвины, цыплята, обезьянки, гусенички)

И.п. I позиция ног, руки берем на талию с активной подачей локтя вперед и активным заломом запястья на бедре. Шаги делаем маленькие, нарочито пяткой вперед максимально выворотной по следующей схеме:

Четыре 8ки – правая нога - I позиция ног, левая нога – I позиция ног (образ – Пингвины)

Далее руки берем за спину на крест, стараемся взять ладошками противоположный локоть. Голова сохраняет положение длинного затылка. На вышеописанную схему шагов накладываем движение корпуса вниз больше от лопаток.

Четыре 8ки – правая нога – наклон, I позиция ног – наклон, левая нога – наклон, I позиция ног – наклон (образ – Цыплята)

Далее руки тянем в пол перед ногами, стараемся достать пол пальцами, положить запястье на пол, тянуться сложенными пополам руками локтями до пола. Каждый вариант в зависимости от физических возможностей детей. На

вышеописанную схему шагов накладываем движение корпуса вниз больше от талии.

Четыре 8ки – правая нога – наклон, I позиция ног – наклон, левая нога – наклон, I позиция ног – наклон (образ – Обезьянки)

Далее заворачиваем ноги в VI позицию, корпус наклонен от талии вниз. Оставаясь на месте на прямых ногах, делаем 4 шага руками вперед и прогибаем спину, опуская таз в пол. Обращаем внимание на длинный затылок, как бы выталкиваем шею из тела «макушкой» в потолок, и колени стараемся вытянуть подколенной связкой так же в потолок. Далее делаем 4 шага прямыми ногами к рукам и тянем корпус к ногам в складочку.

Одна 8ка:

1 и 2 – 4 шага руками вперед

3 и 4 – фиксируем положение

5 и 6 – 4 шага ногами к рукам

7 и 8 – фиксируем положение, складочка (образ – Гусенички)

Вся схема «Гусенички» занимает четыре 8ки.

Бег с прямыми ногами (образы – цапля, ножнички), марш+круговая координация

И.п. I позиция ног, руки берем на талию с активной подачей локтя вперед и активным заломом запястья на бедре. Сильно вытянутые ноги поочередно выбрасываются в заданном направлении. Следить за натяжением колена и пальцев стопы.

Четыре 8ки

8 раз бег вперед

8 раз бег в стороны

8 раз бег назад

8 разбег в сторону

Далее заворачиваем ноги в VI позицию, руки раскрыты в стороны (образ – буква Т). Делаем шаг на вытянутую ногу правой ногой, левую складываем коленом вперед высоко носком у колена правой ноги сбоку. Обращаем внимание на натянутое опорное колено и натянутые пальцы работающей ноги.

Одна 8ка:

1 – правой шаг вперед, 2 – левая нога у колена фиксируем положение

*3 – левой шаг вперед, 4 – правая нога у колена фиксируем положение
5 – правой шаг вперед, 6 – левая нога у колена фиксируем положение
7 – левой шаг вперед, 8 – правая нога у колена фиксируем положение
(образ – Цапля)*

Вся схема «Цапли» занимает четыре 8ки.

Далее разворачиваем ноги в I позицию, руки берем на талию с активной подачей локтя вперед и активным заломом запястья на бедре. Сильно вытянутые ноги перекидным движением выбрасываются вперед и назад. Делаем шаг вперед на левую ногу, правую выбрасываем вперед, меняем ее в воздухе на левую вперед толчком от пола наверх, приземляясь на правую. Получились «Ножнички» вперед. Повторяя алгоритм движений левой ноги правую выбрасываем назад. Получились «Ножнички» назад. Следить за натяжением колена и пальцев стопы выбрасываемых ног. Далее делаем шаг на правую ногу левую выбрасываем вперед, работаем по той же схеме.

Одна 8ка:

1 и 2 – перекидное движение вперед

3 и 4 – перекидное движение назад

5 и 6 – перекидное движение вперед

7 и 8 – перекидное движение назад (образ – Ножнички)

Вся схема «Ножничек» занимает четыре 8ки для одной ноги.

Далее заворачиваем ноги в VI позицию. Ногами исполняем марш с высоким коленом и натянутой стопой, обе руки делают круговое движение назад и вперед.

Две 8ки:

1 и 2 – 2 марша, 1 круг назад

3 и 4 – 2 марша, 1 круг назад

5 и 6 – 2 марша, 1 круг назад

7 и 8 – 2 марша, 1 круг назад

Повтор количества движений руками назад еще две 8ки. Далее следует комбинация с круговыми движениями рук вперед.

Вся схема марш+круговая координация занимает восемь 8к.

Партер – упражнения для стоп

Упражнение «столик-уголок» (формирование положения стопы)

И.п. четыре точки опоры, колени и кисти рук. Стоим точно над точками опоры. Стопы вытянуты и развернуты пяткой внутрь, как бы в I позицию. Опираясь на кисти, поднимаем таз вверх, вытягивая колени, «уголок». Стопы сохраняем в вытянутом положении, продолжаем разворачивать пятки внутрь и растягиваем внутреннее ребро стопы на «птичку».

Одна 8ка:

6 – «уголок», 7-8 – «столик» пауза (отдых)

Вся схема занимает четыре или восемь 8к.

Упражнение на выворотность голеностопа

И.п. сидя на коврик раскрыть ноги в широкую II позицию с активно согнутыми коленями. Руками захватываем стопы изнутри, предплечьем под голень кистью снаружи стопы. Пальцы ног тянем на себя в сокращенное положение пятками наружу и вверх. Получается, как бы перевыворотное положение стопы.

Четыре 8ки

8 – сохраняя и.п. активно разворачиваем пятки от голени

8 – вытягиваем ноги в коленях вперед, сохраняя руками пятки

8 – отпускаем руки, вытягиваем колени, тянем мизинцы к полу в I позицию

8 – сгибаем ноги в и.п.

Упражнение для стоп (подготовка к *battement tendu* – батман тандю)

И.п. сидя на коврик вытянуть ноги вперед в VI позицию, спину вверх, руки развести в стороны, слегка касаясь пальцами пола. Голова тянется за макушкой точно вверх, как бы вытаскивая шею из плеч. Двигаем только частями стоп, пальцами от начала взъема и вземом от щиколотки. Начинаем упражнение из сокращенного положения стопы.

Одна 8ка

1 и – вытягиваем взем (пальцы расслаблены), 2 и – вытягиваем пальцы

3 и – сокращаем пальцы (взем натянут), 4 и – сокращаем взем

5 и – вытягиваем взем (пальцы расслаблены), 6 и – вытягиваем пальцы

7 и – сокращаем пальцы (взъем натянут), 8 и – сокращаем взъем

Повтор количества движений еще одну 8ку. Далее с третьей 8ки на счет 1и 2и разворачиваем ноги в I позицию и выполняем движения по схеме, то есть сокращаем и вытягиваем части стоп. В конце четвертой 8ки на счет 7и 8и заворачиваем стопы обратно в VI позицию.

Упражнение для стоп (подготовка к положению *cou-de-pied* – ку-де-пье)

И.п. сидя на коврик, ноги вытянуть вперед в I позицию в сокращенное положение стопы, руками опираемся на пол, концентрируемся на положении стопы пяткой в потолок и скручивающихся ощущениях в щиколотке. Поочередно прикладываем выворотную стопу к щиколотке над косточкой пяткой в сокращенном положении и мизинцем в натянутом положении (образ – Кармашек)

Четыре 8ки

1и 2и – правая нога пяткой над косточкой

3и 4и – правая нога мизинцем над косточкой

5и 6и – правая нога пяткой над косточкой

7и 8и – вытянуть в и.п

1и 2и – левая нога пяткой над косточкой

3и 4и – левая нога мизинцем над косточкой

5и 6и – левая нога пяткой над косточкой

7и 8и – вытянуть в и.п

Далее меняем и.п. на живот, руки в согнутом положении направлены кистями вперед, упор лопатками в локти, затылок вытягиваем наверх, концентрируемся на положении стопы мизинцем в потолок и скручивающихся ощущениях в щиколотке

Четыре 8ки

1и 2и – правая нога пяткой под икру в сокращенном положении

3и 4и – вытягиваем стопу в щиколотке

5и 6и – сокращаем стопу в щиколотке

7и 8и – вытянуть в и.п

1и 2и – левая нога пяткой под икру в сокращенном положении

3и 4и – вытягиваем стопу в щиколотке

5и 6и – сокращаем стопу в щиколотке

7и 8и – вытянуть в и.п

Станок – упражнения для стоп

У станка эти три упражнения для стоп объединяются в комбинацию для разогрева стоп, укрепления щиколотки, растяжения взъема стоп.

И.п. лицом к станку двумя руками за палку. Ноги стоят в свободной I позиции, пятки вместе, носки отведены в стороны исходя из возможностей естественной выворотности. Делаем *relevé* – релеве на полупальцы, затем *demi-plié* – деми плие, вытягиваем колени, ставим пятки на пол и оттягиваем носки ног на себя, отделяя от пола как можно дальше. Эту же схему делаем на *grand plié* – гран плие на полупальцы, затем стоя на одной ноге, другая находится в положении *sou-de-pied* – ку-де-пье сзади, выполняем схему с *demi-plié* – деми плие

Две 8ки

1и 2и – relevé – релеве на полупальцы

3и 4и – demi-plié – деми плие на полупальцах

5и 6и – вытянуть колени на полупальцах

7и 8и – пятки на пол, носки ног на себя

Две 8ки

1и 2и – relevé – релеве на полупальцы

3и 4и – grand plié – гран плие на полупальцах

5и 6и – вытянуть колени на полупальцах

7и 8и – пятки на пол, носки ног на себя

Две 8ки

1и 2и – relevé – релеве на полупальцы правой ноги

3и 4и – demi-plié – деми плие на полупальцах правой ноги

5и 6и – вытянуть колено правой ноги на полупальцах

7и 8и – пятка правой ноги на пол, носок ног на себя

Две 8ки

1и 2и – relevé – релеве на полупальцы левой ноги

3и 4и – demi-plié – деми плие на полупальцах левой ноги

5и 6и – вытянуть колено левой ноги на полупальцах

7и 8и – пятка левой ноги на пол, носок ног на себя

Четыре 8ки

1и – 6и – ставим правую стопу на взъём в линию стоп I позиции. Делаем demi-plié – деми плие, растягиваем внутреннее ребро стопы на «птичку», пятка вперед, колено назад

7и – 8и – ставим ногу в позицию, меняем на левую стопу.

1и – 6и – ставим левую стопу на взъём в линию стоп I позиции. Делаем demi-plié – деми плие, растягиваем внутреннее ребро стопы на «птичку», пятка вперед, колено назад

7и – 8и – ставим ногу в позицию, меняем на правую стопу.

Партер – упражнения для головы и плеч (основа работы головы в движениях у станка)

И.п. сидя на коврик сложить ноги в коленях стопой к стопе, вытянуть спину вверх. Голову держим прямо, тянемся за макушкой точно вверх, как бы вытаскивая шею из плеч. Руки обхватывают щиколотки. Поворачиваем и наклоняем голову в заданных направлениях от спины и плеч. Во второй части упражнения поворачиваем спину и плечи в заданных направлениях от головы.

Две 8ки

1и 2и – поворот головы направо, прямо

3и 4и – поворот головы налево, прямо

5и 6и – поворот головы направо, прямо

7и 8и – поворот головы налево, прямо

Две 8ки

1и 2и – наклон головы направо, прямо

3и 4и – наклон головы налево, прямо

5и 6и – наклон головы направо, прямо

7и 8и – наклон головы налево, прямо

Далее комбинируем повороты и наклоны головы

Две 8ки

1и 2и – поворот головы направо, прямо

3и 4и – наклон головы направо, прямо

5и 6и – поворот головы налево, прямо

7и 8и – наклон головы налево, прямо

Далее делаем наклоны головы вниз-вперед, навверх-назад

Две 8ки

1и 2и – наклон головы вниз-вперед, прямо

3и 4и – наклон головы навверх-назад, прямо

5и 6и – наклон головы вниз-вперед, прямо

7и 8и – наклон головы навверх-назад, прямо

Далее руки складываются в локтях пальцами на плечи и оттягивают их вниз, локоть при этом смотрит точно в пол (образ – буква Ф). Голова фиксируется в прямом положении.

Две 8ки

1и 2и – поворот спины и плеч направо, прямо

3и 4и – поворот спины и плеч налево, прямо

5и 6и – поворот спины и плеч направо, прямо

7и 8и – поворот спины и плеч налево, прямо

Далее руки раскрыть в стороны (образ – буква Т). Голова фиксируется в прямом положении.

Две 8ки

1и 2и – поворот спины и плеч направо, прямо

3и 4и – поворот спины и плеч налево, прямо

5и 6и – поворот спины и плеч направо, прямо

7и 8и – поворот спины и плеч налево, прямо

Станок – упражнения для головы

У станка это упражнение для головы необходимо выполнять в постановке корпуса, которое проучивается отдельно на середине зала. Для того чтобы выполнять постановку корпуса у станка нам нужно знать, как правильно держать руки на палке.

Положение рук на станке лицом к палке

Руки естественно лежат на палке напротив плеч. Свободно опущенные локти находятся впереди корпуса. Кисти свободно лежат на палке, запястья рук опущены, все пальцы спокойно лежат сверху по форме палки.

Упражнение на постановку корпуса (образ – строим дом)

И.п. лицом к станку двумя руками за палку. Ноги стоят в свободной I позиции, пятки вместе, носки отведены в стороны исходя из возможностей естественной выворотности, колени подтянуты, корпус находится точно над ногами, спина прямая, голова держится ровно, взгляд на уровне глаз.

Две 8ки

1и 2и – первый кирпич – стопы на полу плоско, все пять пальцев к полу

3и 4и – второй кирпич – колени, плотно соединить друг с другом

5и 8и – третий кирпич – таз, ягодичы толкаем в нижний пресс, фундамент

1и 2и – четвертый кирпич – бока и спинка – этажи в доме тянем вверх

3и 4и – пятый кирпич – лопатки и грудь – крыша дома, широкая и длинная

5и 8и – шестой кирпич – голова – труба, макушка в потолок – дымок из печи

Далее держим постановку корпуса еще две 8ки.

Упражнение для головы у станка

И.п. лицом к станку двумя руками за палку. Голова в положении прямо. Ноги стоят в свободной I позиции. Тело в постановке корпуса. Поворачиваем и наклоняем голову в заданных направлениях от лопаток.

Две 8ки

1и 2и – поворот головы направо, прямо

3и 4и – поворот головы налево, прямо

5и 6и – поворот головы направо, прямо

7и 8и – поворот головы налево, прямо

Две 8ки

1и 2и – наклон головы направо, прямо

3и 4и – наклон головы налево, прямо

5и 6и – наклон головы направо, прямо

7и 8и – наклон головы налево, прямо

Далее делаем наклоны головы вниз-вперед, наверх-назад от лопаток

Две 8ки

1и 2и – наклон головы вниз-вперед, прямо

3и 4и – наклон головы наверх-назад, прямо

5и 6и – наклон головы вниз-вперед, прямо

7и 8и – наклон головы наверх-назад, прямо

Далее дугообразным движением носа через низ и через верх (образ – Петелька) переводим голову из положения прямо в положение поворота и обратно

Две 8ки

1и 2и – петелька через низ в поворот направо

3и 4и – петелька через низ в положение прямо

5и 6и – петелька через низ в поворот налево

7и 8и – петелька через низ в положение прямо

1и 2и – петелька через верх в поворот направо

3и 4и – петелька через верх в положение прямо

5и 6и – петелька через верх в поворот налево

7и 8и – петелька через верх в положение прямо

В этой же комбинации у станка выполняем боковые наклоны и перегибы назад. В партере это упражнение для корпуса.

Партер – упражнение для корпуса, боковые наклоны (подготовка к перегибам корпуса)

И.п. сидя на коврик раскрыть ноги в максимально широкое положение с активно вытянутыми коленями. Руки раскрыты в стороны ладонью вверх (образ – буква Т). Пальцы ног тянем к коленям в сокращенное положение пятки отделяются от пола. Поочередно активно наклоняемся корпусом то к правой, то к левой ногам. Сверху лежащая рука оттягивается локтем назад, открывая подмышку в потолок. Снизу лежащая рука обхватывает противоположный бок, толкая плечо вперед перед ногой.

Четыре 8ки

1и – 7и – наклон к правой ноге, левая рука сверху, правая снизу

8и – возвращаем корпус в и.п.

1и – 7и – наклон к левой ноге, правая рука сверху, левая снизу

8и – возвращаем корпус в и.п.

Две 8ки

1и – 3и – наклон к правой ноге, левая рука сверху, правая снизу

4и – возвращаем корпус в и.п.

5и – 7и – наклон к левой ноге, правая рука сверху, левая снизу

8и – возвращаем корпус в и.п.

Две 8ки

1и – наклон к правой ноге, левая рука сверху, правая снизу

2и – возвращаем корпус в и.п.

3и – наклон к левой ноге, правая рука сверху, левая снизу

4и – возвращаем корпус в и.п.

5и – наклон к правой ноге, левая рука сверху, правая снизу

6и – возвращаем корпус в и.п.

7и – наклон к левой ноге, правая рука сверху, левая снизу

8и – возвращаем корпус в и.п.

Далее на четыре 8ки активно тянемся вперед животом к полу в раскрытое положение ног, собираем ноги вместе и еще на четыре 8ки активно тянемся в «складочку» животом к ногам

Станок – упражнение для корпуса

В продолжении упражнения для головы.

Две 8ки

1и 2и – поворот головы направо, от противоположной лопатки

3и 4и – наклон корпуса направо над ребрами спереди

5и 6и – возвращаем корпус противоположной лопаткой в прямое положение

7и 8и – поворот головы прямо

1и 2и – поворот головы налево, от противоположной лопатки

3и 4и – наклон корпуса налево над ребрами спереди

5и 6и – возвращаем корпус противоположной лопаткой в прямое положение

7и 8и – поворот головы прямо

Можно повторить боковые наклоны еще две 8ки, в зависимости от качества усвоения движения. Далее делаем прогиб назад от поясницы.

Две 8ки

1и 2и – поворот головы направо, от левой лопатки

3и 4и – прогиб корпуса назад, ведем левой лопаткой

5и 6и – возвращаем корпус правой лопаткой в прямое положение

7и 8и – поворот головы прямо

1и 2и – поворот головы налево, от правой лопатки

3и 4и – прогиб корпуса назад, ведем правой лопаткой

5и 6и – возвращаем корпус левой лопаткой в прямое положение

7и 8и – поворот головы прямо

Прогибы назад от поясницы также можно повторить еще две 8ки в зависимости от качества усвоения движения.

В партере это упражнения для спины.

Партер – комплекс упражнений для спины (развитие гибкости и формирование силы мышц спины, образы – суслик, корзинка, самолет, лодочка)

И.п. лежа на коврик животом. Руки в согнутом положении направлены кистями вперед, упор на кисти рук, локти отведены в стороны. Ноги согнуты в коленях и разведены в стороны точно на уровень таза, стопа в сокращенном положении в широкой II позиции (образ – буква П). Отжим вверх на руках, выталкивая затылком голову вверх, активно прогибаясь в пояснице (образ – Суслик высунулся из норки и встал на задние лапки). На отжиме вниз опускаемся в и.п.

Четыре 8ки (стопа в сокращенном положении II позиции)

1и – 6и – отжим вверх, толкаем затылок, прогибаем поясницу

7и – 8и – отжим вниз в и.п.

Четыре 8ки (стопа в вытянутом положении II позиции)

1и – 6и – отжим вверх, толкаем затылок, прогибаем поясницу

7и – 8и – отжим вниз в и.п.

Далее захватываем руками снаружи ноги за щиколотку. Тянемся стопами и головой вверх в одну точку на потолке (образ – Корзинка)

Четыре 8ки (стопа в сокращенном положении II позиции)

1и – 4и – тянемся вверх, толкаем затылок, поднимаем бедро от пола

5и – 8и – сдержанно опускаемся вниз в и.п.

Четыре 8ки (стопа в вытянутом положении II позиции)

1и – 4и – тянемся вверх, толкаем затылок, поднимаем бедро от пола

5и – 8и – сдержанно опускаемся вниз в и.п.

Далее вытягиваем ноги назад в вытянутое положение стопы. Руки складываем одна на другую под подбородком. Разводим руки в стороны (образ – самолета) и поднимаемся корпусом вверх, опускаемся в и.п. Отдельно поднимаем ноги вверх, стараемся отделить бедро от пола, опускаем в и.п. Затем одновременно поднимаем корпус и ноги вверх (образ – Самолет)

Четыре 8ки

1и – 3и – корпус с руками вверх, фиксируем положение

4и – опускаем вниз в и.п.

5и – 7и – ноги вверх, фиксируем положение

8и – опускаем вниз в и.п.

Четыре 8ки

1и 2и – корпус с руками вверх, опускаем вниз в и.п.

3и 4и – ноги вверх, опускаем вниз в и.п.

5и 6и – корпус с руками вверх, опускаем вниз в и.п.

7и 8и – ноги вверх, опускаем вниз в и.п.

Далее вытягиваем руки вперед параллельно друг другу. Поочередно делаем активные раскачивающие движения руками и ногами (образ – Лодочка)

Четыре 8ки

1и – активно руками корпус вверх

2и – активно ноги вверх

3и – активно руками корпус вверх

4и – активно ноги вверх

5и – активно руками корпус вверх

6и – активно ноги вверх

7и – активно руками корпус вверх

8и – активно ноги вверх

В качестве отдыха для спины делаем оттяжку таза назад на пятки в согнутые колени. Руки и корпус оставляем тянуть вперед (образ – Камушек) фиксируем положение две 8ки.

Партер – упражнение для тазобедренных суставов (подготовка к plié – плие)

И.п. лежа на коврик спиной ноги вытянуты вперед, стопа в сокращенном положении в выворотной I позиции. Руки раскрыты в стороны ладонью вниз. Активно подкручиваем таз вперед, стараемся тянуть поясницу к полу и одновременно раскручиваем ноги в тазобедренных суставах коленом в пол. Стопы сохраняют выворотное положение.

Две 8ки

1и 2и – правая нога сгибается наверх коленом по полу

3и 4и – правая нога вытягивается вниз коленом по полу

5и 6и – левая нога сгибается наверх коленом по полу

7и 8и – левая нога вытягивается вниз коленом по полу

Две 8ки

1и 2и – обе ноги сгибаются наверх коленями по полу

3и 4и – фиксируем положение

5и 6и – обе ноги вытягиваются вниз коленями по полу

7и 8и – вытягиваем стопы и возвращаем в сокращенное положение

У станка на основе этого упражнения делаем комбинацию для разогрева тазобедренного сустава.

Станок – упражнение для тазобедренных суставов (подготовка к plié – плие)

И.п. спиной к станку двумя руками за палку локтями вниз перед станком. Ноги стоят в свободной I позиции, пятки вместе, носки отведены в стороны исходя из возможностей естественной выворотности. Поднимаем ногу в стороне, бедро параллельно полу, носок у колена опорной ноги. Заворачиваем

в бедро в диагональное положение, тазовые кости сохраняют ровность, разворачиваем обратно в сторону с активной подачей таза вперед, повышаем в бедре коленом наверх и ставим в и.п. Все движения делаем с другой ноги.

Две 8ки

1и 2и – бедро наверх коленом в сторону

3и 4и – бедро в диагональ, таз ровный

5и 6и – бедро в сторону, таз вперед

7и 8и – повысить колено, поставить в и.п.

Повторить с левой ноги.

Две 8ки

1и – бедро наверх коленом в сторону

2и – бедро в диагональ, таз ровный

3и – бедро в сторону, таз вперед

4и – повысить колено, поставить в и.п.

5и – 8и – повторить с левой ноги.

Повторить еще раз с правой и левой ноги.

Две 8ки

1и – активно поднять правое колено в сторону, таз вперед

2и – поставить в и.п.

3и – активно поднять левое колено в сторону, таз вперед

4и – поставить в и.п.

5и – активно поднять правое колено в сторону, таз вперед

6и – поставить в и.п.

7и – активно поднять левое колено в сторону, таз вперед

8и – поставить в и.п.

Партер – упражнение «складушка-раскладушка» (формирование силы мышц верхнего пресса, наклоны вперед)

И.п. лежа на коврик, спиной ноги вытянуты вперед, стопа в вытянутом положении в выворотной I позиции. Руки на талии с активной подачей локтя вперед и активным заломом запястья на бедре. Из положения лежа садимся с

прямой спиной, как бы выталкивая поясницей грудь вверх, наклоняемся вперед в складочку, стараемся протянуть живот к ногам, помогая руками обхватом за щиколотки. Возвращаемся в положение сидя с прямой спиной, руки возвращаются на талию. Ложимся, удерживая спину прямо.

Четыре 8ки (стопа в вытянутом положении I позиции)

1и 2и – сели прямо, тянем спину

3и 4и – складочка вперед, тянемся к ногам

5и 6и – сели прямо, тянем спину

7и 8и – ложимся, держим спину

Четыре 8ки (стопа в сокращенном положении I позиции)

1и 2и – сели прямо, тянем спину

3и 4и – складочка вперед, тянемся к ногам

5и 6и – сели прямо, тянем спину

7и 8и – ложимся, держим спину

Станок – наклон вперед, подготовка к III port de bras

И.п. лицом к станку на расстоянии вытянутых в наклоне вперед рук. Ноги стоят в свободной I позиции, пятки вместе, носки отведены в стороны исходя из возможностей естественной выворотности. Поднимаем руки через стороны вверх, стараемся сохранять постановку корпуса. Начиная движение от лопаток наклоняемся вперед на станок с ровной спиной, активно прогибая поясницу в пол, руки на станке. Затылок сохраняем длинным. Далее продолжаем опускаться вниз к ногам, голову направляем в пол, затылок расслабляем, руками притягиваем корпус к ногам. Поднимаемся начиная с головы, активно «цепляясь» лопатками в спину в и.п.

Две 8ки

1и – 4и – руки через стороны вверх

5и – 8и – наклон вперед на станок

1и – 4и – наклон вниз к ногам

5и – 8и – поднимаемся в и.п.

Выполняем всю схему четыре раза

Партер – упражнение для ног (формирование силы ног, подготовка к relevé lent – релеве лян, demi-rond – деми ронд и grand battement jeté – гранд батман жете вперед)

И.п. лежа на коврике спиной, ноги вытянуты вперед, стопа в вытянутом положении в выворотной I позиции. Руки раскрыты в стороны ладонью вниз. Сильно натянутые ноги поочередно выворотной поднимаем на 45 и 90 градусов вперед-наверх и вниз (relevé lent – релеве лян), с отведением ноги в сторону (demi-rond – деми ронд), через бросок (grand battement jeté – гран батман жете).

Две 8ки (стопа в вытянутом положении I позиции)

1и 2и – правая нога 45, нога 90

3и 4и – правая нога 45, нога на пол

5и 6и – левая нога 45, нога 90

7и 8и – левая нога 45, нога 90

Две 8ки (стопа в сокращенном положении I позиции)

1и 2и – правая нога 45, нога 90

3и 4и – правая нога 45, нога на пол

5и 6и – левая нога 45, нога 90

7и 8и – левая нога 45, нога 90

Далее добавляем отведение ноги в сторону

Две 8ки (стопа в вытянутом положении I позиции)

1и 2и – правая нога 45, нога 90

3и 4и – правая нога отводится в сторону, бедра держим ровно

5и 6и – правая нога возвращается на 90 вперед

7и 8и – правая нога 45, нога на пол

Вторая 8ка с левой ноги

Две 8ки (стопа в сокращенном положении I позиции)

1и 2и – правая нога 45, нога 90

3и 4и – правая нога отводится в сторону, бедра держим ровно

5и 6и – правая нога возвращается на 90 вперед

7и 8и – правая нога 45, нога на пол

Вторая 8ка с левой ноги

Далее делаем броски сильно натянутыми выворотными стопами

Две 8ки (стопа в вытянутом положении I позиции)

1и 2и – бросок правой ногой выше 90, сдержанно опустить на пол

3и 4и – бросок левой ногой выше 90, сдержанно опустить на пол

5и 6и – бросок правой ногой выше 90, сдержанно опустить на пол

7и 8и – бросок левой ногой выше 90, сдержанно опустить на пол

Две 8ки (стопа в сокращенном положении I позиции)

1и 2и – бросок правой ногой выше 90, сдержанно опустить на пол

3и 4и – бросок левой ногой выше 90, сдержанно опустить на пол

5и 6и – бросок правой ногой выше 90, сдержанно опустить на пол

7и 8и – бросок левой ногой выше 90, сдержанно опустить на пол

Далее меняем и.п. на живот, руки в согнутом положении направлены кистями вперед, упор лопатками в локти, затылок вытягиваем вверх, концентрируемся на ощущении сильно натянутого колена и мышцах спины. Натянутые ноги выворотом поочередно поднимаем на 25 градусов назад-наверх и вниз (*relevé lent* – релеве лян)

Две 8ки (стопа в вытянутом положении I позиции)

1и 2и – правая нога 25, фиксируем положение

3и 4и – правая нога на пол

5и 6и – левая нога 25, фиксируем положение

7и 8и – левая нога на пол

Две 8ки (стопа в сокращенном положении I позиции)

1и 2и – правая нога 25, фиксируем положение

3и 4и – правая нога на пол

5и 6и – левая нога 25, фиксируем положение

7и 8и – левая нога на пол

Далее добавляем отведение ноги в сторону

Две 8ки (стопа в вытянутом положении I позиции)

1и 2и – правая нога 25, фиксируем положение

3и 4и – правая нога отводится в сторону, бедра держим ровно

5и 6и – правая нога возвращается на 25 назад

7и 8и – правая нога на пол

Вторая 8ка с левой ноги

Две 8ки (стопа в сокращенном положении I позиции)

1и 2и – правая нога 25, фиксируем положение

3и 4и – правая нога отводится в сторону, бедра держим ровно

5и 6и – правая нога возвращается на 25 назад

7и 8и – правая нога на пол

Вторая 8ка с левой ноги

Упражнение для ног на боку (подготовка к *relevé lent* – релеве лян, *développé* – девелопе в сторону, *grand battement jeté* – гранд батман жете в сторону)

И.п. лежа на боку в прямом положении тела, с опорой головы на снизу лежащую руку и опорой торса наверху лежащую руку спереди. Сильно натянутую ногу выворотом поднимаем на 45 и выше 90 градусов. Активно подаем кости таза вперед, концентрируемся на ощущениях в ягодичных мышцах

Две 8ки (стопа в вытянутом положении I позиции)

1и 2и – нога 45, нога 90 и выше

3и 4и – нога 45, нога в и.п.

5и 6и – нога 45, нога 90 и выше

7и 8и – нога 45, нога в и.п.

Две 8ки (стопа в сокращенном положении I позиции)

1и 2и – нога 45, нога 90 и выше

3и 4и – нога 45, нога в и.п.

5и 6и – нога 45, нога 90 и выше

7и 8и – нога 45, нога в и.п.

Далее открываем ногу через колено, сгибая его точно вверх направляя в потолок. Пальцы касаются сбоку колена снизу лежащей ноги.

Четыре 8ки

1и 2и – ногу согнуть в колене

3и 4и – вытянуть на 90 и выше

5и 6и –сократить стопу в щиколотке

7и 8и –пяткой опустить ногу в и.п.

Далее делаем броски ногами сильно натянутыми выворотными стопами

Две 8ки (стопа в вытянутом положении I позиции)

1и 2и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

3и 4и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

5и 6и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

7и 8и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

Две 8ки (стопа в сокращенном положении I позиции)

1и 2и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

3и 4и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

5и 6и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

7и 8и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

Далее весь набор движений выполняем с левой ноги

Упражнение для ног из положения «столик» (подготовка к grand battement jeté – гранд батман жете назад)

И.п. четыре точки опоры, колени и кисти рук. Стоим точно над точками опоры. Стопы вытянуты и развернуты пяткой внутрь, как бы в I позицию. Сильно натянутые ноги поочередно выворотно поднимаем на 90 градусов назад-наверх и опускаем вниз (relevé lent – релеве лян)

Две 8ки (стопа в вытянутом положении I позиции)

1и 2и – правая нога 90, фиксируем положение

3и 4и – правая нога на пол

5и 6и – правая нога 90, фиксируем положение

7и 8и – правая нога на пол

Две 8ки (стопа в сокращенном положении I позиции)

1и 2и – правая нога 90, фиксируем положение

3и 4и – правая нога на пол

5и 6и – правая нога 90, фиксируем положение

7и 8и – правая нога на пол

Далее делаем броски ногами сильно натянутыми выворотными стопами

Две 8ки (стопа в вытянутом положении I позиции)

1и 2и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

3и 4и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

5и 6и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

7и 8и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

Две 8ки (стопа в сокращенном положении I позиции)

1и 2и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

3и 4и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

5и 6и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

7и 8и – бросок ногой выше 90, сдержанно опустить в и.п.

Далее весь набор движений выполняем с левой ноги

Станок – упражнения для ног (подготовка к постановке ног в бедре вперед, в сторону, назад для движений, demi-rond – деми ронд, relevé lent – релеве лян, développé – девелопе, grand battement jeté – гранд батман жете)

И.п. лицом к станку на расстоянии вытянутой ноги вперед. Нога на станке на высоте 90 градусов от пола. Опорная нога стоит в свободной I позиции, носок отведен в сторону исходя из возможностей естественной выворотности. Тело в постановке корпуса. Руки на талии, с активной подачей локтя вперед и активным заломом запястья на бедре. Тело находится в активной статике. Толкая опорное колено и спину наверх втягиваем работающее бедро ноги на станке в себя, к мышцам нижнего пресса. Стараемся держать бедра и плечи ровными, в одной линии параллельно станку. Далее меняем положение ноги на станке в сторону, корпус поворачивается боком к палке, опорная пятка подается вперед. В положении ноги в сторону активно тянем наверх мышцы опорного бока, опорное колено, и так же втягиваем работающее бедро ноги на станке в себя в бок, формируя угол 90 градусов между ногой и корпусом. Далее меняем положение ноги на станке назад, корпус поворачивается спиной к палке, опорная пятка подается вперед. В положении ноги назад активно тянем вверх мышцы верхнего пресса, опорное и работающее колени. Крепко держим лопатками грудь, чтобы она не

падала вперед-вниз. Руки открываем в стороны (образ – буква Т). Выполняем с обеих ног.

Восемь 8к

1и – 8и – правая нога вперед

1и – 4и – правая нога вперед

5и – 8 – меняем положение в сторону

1и – 8и – правая нога в сторону

1и – 4и – правая нога в сторону

5и – 8 – меняем положение назад

1и – 8и – правая нога назад

1и – 4и – правая нога назад

5и – 8 – меняем положение в сторону

1и – 8и – правая нога в сторону

1и – 4и – правая нога в сторону

5и – 8 – меняем положение вперед и меняем ногу

Восемь 8к

1и – 8и – левая нога вперед

1и – 4и – левая нога вперед

5и – 8 – меняем положение в сторону

1и – 8и – левая нога в сторону

1и – 4и – левая нога в сторону

5и – 8 – меняем положение назад

1и – 8и – левая нога назад

1и – 4и – левая нога назад

5и – 8 – меняем положение в сторону

1и – 8и – левая нога в сторону

1и – 4и – левая нога в сторону

5и – 8 – меняем положение вперед и ставим в и.п.

**Партер – упражнение для ног и живота (формирование силы ног
силы мышц нижнего пресса, образы – барабанные палочки и ножнички)**

И.п. сидя на коврик, ноги вытянуты вперед в VI позицию, стопы в натянутом положении. Руки упираются локтями в пол. Ноги сильно натянуть в коленях и стопах поднять 25 градусов от пола. Ногами делаем мелкие барабанные движения вверх-вниз на в воздухе, не касаясь пола (образ – Барабанные палочки). Далее разворачиваем ноги выворотом в I позицию. Делаем мелкие заносящие движения ногами над полом одна за другую из стороны в сторону (образ – Ножнички). В продолжении упражнения меняем позицию ног с VI на I, в выворотное состояние. Меняем положение стопы с вытянутого на сокращенное.

Три 8ки – VI позиция, стопы натянуты, барабанные палочки

Одна 8ка – отдых, меняем позицию

Три 8ки – I позиция, стопы натянуты, ножнички

Одна 8ка – отдых, меняем положение стопы

Три 8ки – I позиция, стопы сокращены, барабанные палочки

Одна 8ка – отдых

Три 8ки – I позиция, стопы сокращены, ножнички

Одна 8ка – отдых

**Станок (рядом с палкой) – упражнение для ног (формирование
силы ног, подготовка к трамплинным прыжкам)**

И.п. свободная позиция ног. Руки на талии, с активной подачей локтя вперед и активным заломом запястья на бедре. Делаем прыжки на двух ногах, напрягаем ягодичные мышцы, чтобы поднять себя вверх, активизируем стопы и колени в воздухе (сила ног), чтобы зафиксировать натяжение (подготовка к зависанию в прыжке «балон»). На одной ноге делаем прыжки активной стопой в щиколотке, стараемся оттолкнуться пальцами ног.

Две 8ки – прыжки на двух ногах

Одна 8ка – прыжки на правой ноге

Одна 8ка – прыжки на левой ноге

Две 8ки – прыжки с одной ноги на другую

Две 8ки – прыжки на двух ногах

На начальном этапе комбинацию можно делать раздельно по четыре 8ки

Список рекомендуемой литературы

1. Нагайцева Л. Г. Балетная гимнастика : учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств. / Л. Г. Нагайцева — Краснодар, 2004
2. Лебедихина Т. М. Гимнастика : теория и методика преподавания : учебное пособие / Т.М. Лебедихина – Екатеринбург, 2017
3. <https://base.garant.ru/70167452/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>
4. <http://DanceSecret.ru>