

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр
«Психолого-педагогической помощи «СЕМЬЯ И ШКОЛА»
(МАУ ДО ЦСШ)**

Принято на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ЦСШ
от «29» мая 2023 г.,
протокол № 4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Слайм»**

Художественная направленность
Возраст: 6-12 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 144

Автор - составитель:
Шадрина Маргарита Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023 г.

Содержание

№	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	6
	Учебный (тематический) план	6
	Содержание учебного (тематического) плана	7
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия реализации программы	9
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	10
3.	Список литературы	12
4.	Приложение	14

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы - художественная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Слайм» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642.
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ»;
13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021г №934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г.№ 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).
14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО Центр «Семья и школа».

15. Устав МАУ ДО Центр «Семья и школа».

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Слайм» соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей.

Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии.

Актуальность данной программы подтвердил, проведенный в феврале - марте 2023 года организацией мониторинг потребностей родителей и обучающихся МАУ ДО ЦСШ.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при ее освоении, у обучающегося, формируется эстетический вкус, потребность в здоровом образе жизни, повышаются культурный уровень, самооценка, воспитывается дисциплинированность, потребность в самопознании, саморазвитии, социальная активность, необходимые для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития ребенка. Происходит развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, через познание своего тела.

Новизна программы: по данным многочисленных исследований, развитие двигательных качеств и умений у детей, в настоящее время, по ряду причин, значительно ухудшилось. В школьной программе, недостаточно времени уделяется на развитие гибкости и пластичности. В свете темпов развития стретчинга и недостаточного объема программ дополнительного образования обучающихся в формате современных художественных программ по растяжке для подготовки к танцевальной деятельности, настоящая программа обладает значительной новизной.

Отличительные особенности: образовательная программа «Слайм» отличается от имеющихся тем, что она реализована в формате художественной программы и направлена на подготовку физических данных детей к обучению основам хореографического искусства.

Адресат программы: обучающиеся 6-12 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных и психофизиологических особенностей (роста, физической выносливости, работоспособности, эмоциональной чувствительности), а также особенностей обучающихся младшего школьного возраста, сферы их интересов и возможности усвоить отобранный материал.

Возрастные особенности: Младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – гибкости, ловкости, координации, а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений.

В содержание занятий включены подвижные игры, элементы различных танцевальных игр и других доступных им физических упражнений, направленных на гибкость всего тела. Естественно, доминирующим методом в таких занятиях должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания педагога. Одновременно следует

учитывать, что проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическим и психологическими нагрузками недопустимо, так как они могут нанести большой вред занимающимся.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 144 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы – 1 год, продолжительность образовательного процесса: 36 учебных недель.

Уровень освоения программы: стартовый.

Форма обучения: очная

Виды занятий - тренировка, практическое занятие, теоретическое занятие, открытое занятие, игры.

Особенности организации образовательной деятельности: группы формируются из обучающихся одного возраста, являющиеся основным составом группы; состав группы постоянный.

Перечень форм подведения итогов: беседа, практические задания, самостоятельная работа, открытое занятие.

1.2. Цель, задачи программы

Цель: гармоничное эстетическое и физическое развитие детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Задачи:

Обучающие

- формировать систему теоретических и практических знаний по теме программы;
- обучать технически грамотному исполнению упражнений;
- обучать детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении.

Развивающие:

- развивать физические качества: подвижность суставов и эластичность мышц, координацию движений;
- активизировать познавательные процессы, творческую активность, образное и логическое мышление, мотивацию к самовыражению;
- развивать чувство ритма, динамику, выразительность движений;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- прививать трудолюбие и самодисциплину;
- воспитывать в детях духовное начало, тягу к самосовершенствованию, нравственному развитию;
- обеспечивать социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися.

1.3 Содержание программы

Учебный (тематический план)

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Базовые упражнения	74	38	38	Педагогическое наблюдение
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	2	Педагогическое наблюдение
1.2	Подготовка обучающихся к интенсивным физическим нагрузкам. Разминка	16	4	12	Педагогическое наблюдение
1.3	Базовые упражнения на растяжку мышц всего тела.	32	16	16	Педагогическое наблюдение
1.4	Методика игрового стретчинга	24	16	8	Педагогическое наблюдение
2.	Раздел 2. Статический стретчинг	54	23	31	Педагогическое наблюдение
2.1	Классификация стретч-упражнений.	14	7	7	Педагогическое наблюдение
2.2	Виды статической растяжки	24	8	16	Педагогическое наблюдение
2.3	Техники статического стретчинга	16	8	8	Педагогическое наблюдение
3.	Раздел 3. Парный стретчинг	16	4	10	Педагогическое наблюдение

3.1	Техника безопасности при работе в паре	16	4	10	Педагогическое наблюдение Выполнение контрольного задания
	Итого по программе:	144	65	79	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Базовые упражнения

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.

Практика: Викторина на тему «Правила поведения в учреждении и на занятиях»

Тема 1.2. Подготовка обучающихся к интенсивным физическим нагрузкам.

Разминка.

Теория: Знакомство с термином «стретчинг». Значимость разминки на занятиях.

Практика: Выполнение упражнений на все основные группы мышц (все упражнения идут последовательно от головы к стопам).

Тема 1.3. Базовые упражнения на растяжку мышц всего тела.

Теория: Основные виды растяжки.

Практика: Растяжка мышц спины и позвоночника. Упражнения на различные мышцы ног. Упражнения на выворотность голеностопного сустава и развитие стоп.

Тема 1.4. Методика игрового стретчинга.

Теория: Технология игрового стретчинга, цели и задачи.

Практика: Упражнения на растяжку различных групп мышц в игровой форме.

Раздел 2. Статический стретчинг

Тема 2.1. Классификация стретч-упражнений.

Теория: Знакомство с термином «статический стретчинг».

Практика: Упражнения на удлинение, вытяжение мышц с определённым усилием и удержанием в одном положении на протяжении определённого времени.

Тема 2.2. Виды статической растяжки

Теория: Знакомство с терминами «пассивный» и «активный» статический стретчинг.

Практика: Растяжка мышечных групп за счёт произвольного напряжения других мышц. Упражнения на глубину расслабления мышц.

Тема 2.3. Техники статического стретчинга

Теория: Знакомство с различными техниками статического стретчинга.

Практика: Упражнения на основе изученных техник статического стретчинга

Раздел 3. Парный стретчинг

Тема 3.1. Техника безопасности при работе в паре.

Теория: Значение термина «парный стретчинг». Воздействие на партнера для достижения результата.

Практика: Игровые упражнения для работы в парах: Дыхательные упражнения.

Упражнения: «цветочек», «бабочка», «змея», «бег», «птица», «кошечка», «веточка», «рыбка».

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

В итоге освоения программы у обучающегося сформируется:

- мотивация к спортивной деятельности;
- способность к объективной оценке своего труда;
- умение контролировать свои поступки, действия, преодолевать трудности;
- способность активно побуждать себя к практическим действиям;
- осознанность в освоении программы;
- осмысленность правил поведения, социальных норм.

Метапредметные результаты:

В итоге освоения программы обучающийся приобретет:

- адекватность восприятия информации;
- умение анализировать свои действия при выполнении упражнений;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения и пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

В итоге освоения программы обучающимся будут приобретены:

- теоретические знания в соответствии с программными требованиями;
- практические умения и навыки в соответствии с программными требованиями;
- опыт решения проблем: отсутствие затруднений в работе с партнером;
- опыт творческой деятельности: креативность в выполнении практических заданий.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09.23	31.05.24	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет, оборудованный зеркалами, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности для данного вида деятельности;
- видео, аудио аппаратура;

- тренировочные коврики;
- ноутбук;
- акустическая система.

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное образование. Требования к образованию и обучению: Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки". Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

Особые условия допуска к работе. Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Методические материалы:

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приёмы обучения	Формы учебного занятия
1.	Базовые упражнения.	Подборка видеоматериалов и аудиоматериалов, фонотека	Метод иллюстративной наглядности, объяснение, демонстрация, показ, игра	Практическое занятие, беседа
2.	Статический стретчинг	Тренировочные коврики, подборка музыкального материала: видео, аудиозаписи, фонотека	Метод иллюстративной наглядности, объяснение, демонстрация, показ, игра	Практическое занятие, беседа
3.	Парный стретчинг	Тренировочные коврики, подборка музыкального материала: видео, аудиозаписи, фонотека.	Метод иллюстративной наглядности, объяснение, демонстрация, показ, игра	Практическое занятие, беседа

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);

- практический (упражнения, игры, исполнение материала);
- наглядный (показ педагогом данного движения, или комбинации);
- творческий (создание нового образа).

2.3 Форма аттестации/контроля и оценочные материалы

На этапе обучения в процессе освоения каждой темы педагог осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. Промежуточная аттестация проводится (1 раз в год), а по окончании освоения образовательной программы проводится итоговая аттестация. Аттестация подтверждается отзывами родителей, дипломами и грамотами. В процессе освоения программы используется диагностический инструментарий.

Аттестация обучающихся проходит в форме:

- беседы;
- практических заданий;
- открытых занятий;
- самостоятельной работы.

Диагностический инструментарий:

Определение практических навыков учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами программы. Форма проведения: выполнение контрольного комплекса упражнений стретч характера.

Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов, и критерии оценки (вводная и итоговая диагностика)

Задача данного комплекса упражнений:

- выявление первичного показателя подвижности суставов и эластичности мышц;
- сравнение результатов в начале и в конце учебного года.

Оценочный материал.

1. Подвижность плечевого сустава.

ИП: ноги в свободной позиции (на ширине плеч), увести руки за спину и сцепить в замок, выпрямить в локтях и, не наклоняя корпус вперед, начать поднимать вверх.

- низкий уровень: руки не выпрямлены в локтях и практически не поднимаются вверх;
- средний уровень: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 45 градусов от спины;
- высокий уровень: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 90 и больше градусов.

2. Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины.

ИП: позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе. Действие – наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.

- низкий уровень: ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, а руки не достают до пальцев ног;
- средний уровень: ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, но руки с трудом дотягиваются до пальцев ног;
- высокий уровень: ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног.

3. Эластичность мышц ног.

Упражнение: продольный и поперечный шпагаты.

- низкий уровень: ноги с трудом разведены чуть больше, чем 2 позиция;
- средний уровень: ноги разведены широко, но бедра не касаются пола;
- высокий уровень: ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола.

4. Гибкость спины.

Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине.

- низкий уровень: учащийся не может поднять корпус вверх;
- средний уровень: учащийся поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях;
- высокий уровень: учащийся поднимает корпус вверх, свободно пододвигает кисти рук к стопам.

Данный комплекс упражнений служит контрольным для всех групп, независимо от уровня обучения и позволяет увидеть основной прогресс ребенка, занимающегося по данной программе.

3. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области".
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642.
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
10. Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры». Утверждена Правительством Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. №392 (с изм. от 29 декабря 2020г.)
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ».

Список литературы для педагога:

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри ISBN, 2002.
2. Бухвостова, Л.В. Композиция и постановка танца: учебное пособие / Л.В. Бухвостова, С.А. Щекотихина. - Орел: ОГИИК, 2002. - 160с.
3. Ерошенков, И.Н. Культурно-воспитательная деятельность с детьми и подростками /учебное пособие / И.Н. Ерошенков. - М.: МГУКИ, 2000. - 202с.
4. Иванова В.Т. Тем, кто хочет учиться балету. – М.: ГИТИС, 1994.
5. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. – М. Попурри, 2008.
6. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва.- 1995.

7. Федорова Г. Танцы для развития детей. - М.-2000
8. Чечина, Ж.В. Проблемы организации образовательного процесса на уроке хореографии // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5.-С.185-188.

Список литературы для обучающихся:

1. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. – СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
2. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца: кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1985. - 223с.: ил.
3. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

Содержание упражнений «Стретчинг»

Упражнения сидя на полу:

Упражнение 1: Сгибание и вытягивание стоп

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – Вступление. Исходное положение. Корпус прямо, ноги вытянуты в коленях, стопы прижаты друг к другу. Руки на поясе.

2 такт – Стопы вытягиваются. Важно сохранить пятки оторванными от пола.

3 такт – Упражнение повторить еще 2 раза

7 такт – Руки поднять вверх.

8 такт – Руки опустить в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза. Упражнение направлено на укрепление голеностопа, растяжение ахиллова сухожилия, вытянутости ног в коленях и стопах. укреплению мышц спины.

Упражнение 2: Круговое движение стоп en dehors

Музыкальный размер 3/4.

1 такт – Вступление. Исходное положение.

1 такт – Стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение ног.

2 такт – Стопы разводятся в первую выворотную позицию.

3 такт – Фиксация предыдущего положения.

4 такт – Стопы, касаясь мизинцами пола, вытягиваются и соединяются вместе, достигая исходного положения.

Упражнение 3: Круговое движение стоп en dedans

Музыкальный размер 3/4.

1 такт – Вступление. Исходное положение.

2 такт – Вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, развести в 1 выворотную позицию.

2 такт – Фиксация предыдущего положения.

3 такт – Стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение ног.

4 такт – Стопы вытягиваются, достигая исходного положения.

Упражнение 4: «Лягушка» сидя

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: Корпус прямо, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу. Колени лежат на полу или стараются добиться этого положения.

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1-4 такт – Фиксация исходного положения.

1-2 такт – Прямой корпус наклонить вперед.

3-4 такт – Возвратить в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение 5: «Наклоны корпуса вперед»

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – Вступление. Исходное положение.

2 такт-Руки через стороны поднять в 3 позицию

3 такт – Наклонить корпус как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей. Руками взяться за стопы. Голова прямо или наклонена вперед вниз. Колени натянуты до предела.

4 такт- исходное положение.

Упражнение можно усложнить сокращенными топами.

Упражнения лежа на полу.

Исходное положение: Корпус лежит на спине, на полу. Ноги в выворотном положении лежат на полу вытянутые в коленях и стопах. Руки лежат на полу ладонями в пол, точно в стороны на уровне плеч (руки могут находиться за головой). Голова прямо, взгляд наверх.

Упражнение 1: Поднимание вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение.

Музыкальный размер 3/4

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1-4 такт – Правая нога, вытянутая в колене и в стопе, в выворотном положении поднимается наверх. Важно следить за выворотностью левой ноги.

1-4 такт – Правая нога опускается в исходное положение.

Упражнение 2 : «Лягушка» и вытягивание ног вперед

Музыкальный размер 3/4

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1-2 такт – Сохраняя исходное положение корпуса, рук и головы согнуть ноги в коленях в невыворотном положении, так, чтобы кончиков пальцев стопы в вытянутом положении касались пола.

3-4 такт – Развести колени в стороны, стараясь коснуться ими пола, стопы вытянуты, кончики пальцев касаются пола, пятки приподняты, как можно выше от пола.

1-4 такт – Кончики пальцев стопы скользят по полу вперед. ноги вытягиваются в коленях, стараясь держаться ближе к полу, достигают исходного положения.

Упражнения лежа на боку

Исходное положение: Корпус лежит на правом боку. Правая рука вытянута вперед и лежит ладонью к полу впереди корпуса на уровне груди. Ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении.

Упражнение 1: Battements developpes в сторону

Музыкальный размер 3/4.

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1-2 такт – Левую ногу согнуть в колене в выворотном положении так, чтобы кончики пальцев касались правого колена сбоку. Следить за вытянутостью правой ноги.

3-4 такт – Фиксация предыдущего положения.

1-2 такт – Левую ногу вытянуть в сторону в выворотном положении.

3-4 такт – Левая нога опускается вниз в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на развитие выворотности бедер и шага в сторону.

Упражнения лежа на животе

Исходное положение: Корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении, пятки соединены. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат на полу. Ладони также на полу у плеч.

Упражнение 1: «Лодочка»

Музыкальный размер 3/4.

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1 такт-т – Голову, корпус, ноги одновременно приподнять от пола.

2-6 такт – Фиксация предыдущего положения.

7 такт – Опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.

8 такт – Фиксация исходного положения.

Упражнения стоя на коленях

Исходное положение: Сидеть с прямым корпусом на коленях, соединенных вместе. Касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу. Руки опущены вниз до пола, вытянуты в локтях.

Упражнение 1: «Прогибание корпуса назад»

Упражнение вводится после 1,5-2 месяцев занятий.

Музыкальный размер 3/4.

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1 такт – Подняться на коленях, корпус прямо, руки вдоль тела по бокам.

2 такт – Ф фиксация предыдущего положения.

3-4 такт – Прогнуть корпус назад, бедра подать немного вперед, руки положить за колени сзади.

1-2 такт – Фиксация предыдущего положения.

3 такт – Выпрямить корпус, руки вдоль корпуса по бокам.

4 такт – Опустить на колени в исходное положение.

По мере изучения партерного экзерсиса движения варьируются и усложняются.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201229

Владелец Моисеева Галина Ефимовна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024