

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
Камышловского городского округа

Допущена к реализации (аттестации)  
решением педагогического совета  
МЛУ ДО «Дом детского творчества»  
КГО  
Протокол № 4 от «25» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО  
«Дом детского творчества» КГО  
Ю. В. Салихова  
Приказ № 131б-ОД от «05» сентября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Классический партерный экзерсис»**  
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 4 года  
Объем программы: 216 часов

**Составитель:**  
Дегтярёва Алеся Рибовна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Камышлов, 2025

## **Оглавление**

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты .....	8
1.4. Содержание программы .....	10
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>55</b>
2.1. Календарный учебный график.....	55
2.2. Условия реализации программы.....	56
2.3. Формы аттестации.....	57
2.4. Оценочные материалы.....	59
2.5. Методические материалы.....	62
2.6. Список литературы.....	64
<b>3. Сведения об авторе-разработчике.....</b>	<b>65</b>
<b>4. Аннотация.....</b>	<b>66</b>
<b>Приложение .....</b>	<b>67</b>

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

***Направленность (профиль) программы* – художественная.**

«Классический танец» по праву считается главным в процессе обучения детей, поскольку он является единственной системой профессионального воспитания человеческого тела. Это стержень, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы, такие как классический партерный экзерсис.

Классический партерный экзерсис – это система специально подобранных упражнений, направленных на коррекцию, развитие и укрепление функциональных способностей организма, выполняемых на полу в различных положениях сидя, лежа на спине, на животе, на боку.

Данный комплекс наиболее правильно и гармонично формирует тело, активно исправляет физические недостатки.

#### **Перечень нормативных актов и государственных программных документов:**

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими

рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

6. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в регламент проведения независимой оценки качества (независимой экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 г. № 392-Д».

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

11. Устав МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

12. Образовательная программа МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

### **Актуальность**

Основополагающим для всех видов танца является партерный экзерсис. Он развивает гибкость суставов, эластичность мышц и связок, силу мышц, формирует скелетно-мышечный аппарат и осанку. Позволяет приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, даёт представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины.

Для овладения искусством партерного экзерсиса создана дополнительная общеобразовательная программа **«Классический партерный экзерсис»**, которая введена в образовательный комплекс дисциплин хореографической студии «Экартэ», что способствует более углубленному изучению дисциплины «Классический танец» на начальном этапе.

### **Отличительные особенности**

Программа предполагает разработку эффективного комплекса упражнений и методов подготовки тела в партере с использованием элементов классического танца, что в дальнейшем будет способствовать быстрому усвоению основного классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Данная система направлена на повышение уровня исполнительского мастерства у обучающихся.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей школьного возраста 7-11 лет.

С младшего школьного возраста необходимо сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса.

Именно упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволят с наименьшими затратами энергии достичь этих целей.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют более пластичную структуру по сравнению с детьми более старшего возраста. Они обладают хорошей эластичностью, поэтому при тренировке болевые и тянувшие ощущения сведены к минимуму, суставы также подвижны и с легкостью поддаются тренировке гибкости, что придает детям в этом возрасте преимущество перед детьми среднего и старшего школьного возраста на занятиях, нацеленных на растяжку и гибкость.

Ожидаемое **минимальное количество** детей, обучающееся в одной группе – 10 чел.; ожидаемое **максимальное количество** детей, обучающихся в одной группе – 20 чел.

**Набор детей** в хореографический коллектив ведется на основе входной диагностики и наличия медицинской справки.

### **Режим занятий**

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузке определяется в соответствии с СанПиН. Один академический час занятия в группе равен 40 минут.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа «Классический партерный экзерсис» вводится с 3-го года обучения в хореографической студии и рассчитана на 4 года обучения (216 ч):

- ✓ 1-ый год обучения – 36 часов (1 час в неделю);
- ✓ 2-ой год обучения – 36 часов (1 час в неделю);
- ✓ 3-ий год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);
- ✓ 4-ий год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

**Форма обучения** – очная. При необходимости возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Уровни программы:**

**Стартовый уровень** программы (1-ый и 2-ой год обучения) направлен на формирование у обучающихся первоначальных навыков танцевальной

техники, развитие физических данных (силы, выносливости, ловкости, гибкости, осанки, выворотности стопы, выразительности телодвижений и поз; музыкальной памяти: чувства ритма, координации движений, музыкального слуха; темперамента и моторики: правильного выполнения движений, энергичности, подвижности), сценических способностей, артистизма, желания успешно выступать на сцене, а также нравственно-волевых качеств личности: выдержки и настойчивости в достижении результата. Полученные знания и умения будут способствовать более углубленному изучению дисциплины «Классический танец» на стартовом уровне.

**Базовый уровень** (3-ий и 4-ый год обучения) предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления данной программы, а именно формирование универсальных учебных действий в области хореографии, расширение информированности в системе элементов хореографического исполнительства, обогащение навыками владения основными выразительными средствами танца, развитие артистических, исполнительских способностей обучающихся, их грации, осанки, красоты тела, духовного, интеллектуального, социального, нравственного развития. Полученные знания и умения будут способствовать более углубленному изучению дисциплины «Классический танец» на базовом уровне.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** обучение специальным знаниям и навыкам двигательной активности, развивающим гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующим успешному освоению технически сложных хореографических движений.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих задач:

***Образовательные:***

- способствовать изучению обучающимися терминологии хореографического искусства;
- научить приёмам танцевальной техники;
- сформировать у обучающихся навыки музыкально-пластического интонирования.

***Развивающие:***

- развивать и совершенствовать у обучающихся чувство ритма, хореографическую память, музыкальность;
- развивать координацию движений, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.

***Воспитательные:***

- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- формировать художественный вкус.

### **1.3. Планируемые результаты**

В соответствии с поставленными целями и задачами общеобразовательной программы главным результатом является достижение ребёнком определённого уровня знаний, умений и навыков, что обеспечит его готовность к дальнейшему освоению классического танца.

***Предметные:***

- грамотное исполнение движений классического партерного экзерсиса;
- осуществление контроля и координации своего тела.

***Метапредметные:***

- ориентация в своей системе знаний: умение отличить новое от уже изученного материала;
- преобразование информации из одной формы в другую (инструкция – движения);

- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач.

***Личностные:***

- использование упражнений классического партерного экзериса для удовлетворения потребности в движении, повышения уровня физической подготовленности, эстетического развития, формирования устойчивых мотивов самосовершенствования;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания.

**1.4. Содержание программы**  
**Учебный план по годам обучения**

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов				
		1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ий год	Итого
1	Водное занятие	1	1	1	1	4
2	Разминка	3	3	3	2	11
3	Комплекс упражнений для стоп	9	14	18	10	51
4	Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности	10	11	20	16	57
5	Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)	11	3	14	11	39
6	Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов	-	-	8	12	20
7	Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса	-	-	-	4	4
6	Элементы классического экзерсиса в партере	-	3	9	10	22
7	Комплекс упражнений с мячом, для укрепления мышц ног, спины и пресса	-	-	-	5	5
8	Итоговое занятие	2	1	1	1	5
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>216</b>

## **Цель и задачи 1-ого года обучения**

**Цель:** развитие у обучающихся навыков вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса.

### **Задачи:**

- 1) познакомить обучающихся с изучаемым предметом и комплексом упражнений на укрепление организма и развитие опорно-двигательного аппарата;
- 2) формировать первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины;
- 3) развивать выворотность ног, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений;
- 4) воспитывать силу воли и выносливость.

Для развития двигательных функций рекомендуется ряд вспомогательных упражнений на полу, которые улучшают выворотность ног, эластичность связок и мышц, а также гибкость.

Большое внимание уделяется исправлению недостатков в осанке (сутулости, асимметрии лопаток, увеличенного прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.).

## Учебно-тематический план

### 1-ого года обучения

№ п/п	Раздел, Тема	Всего	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	1	1		<b>Опрос</b>
2	<b>Разминка</b>	3		3	Педагогическое наблюдение
2.1	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	1		1	Педагогическое наблюдение
2.2	Ритмические упражнения	1		1	Педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	1		1	Педагогическое наблюдение
3	<b>Комплекс упражнений для стоп</b>	9		9	Педагогическое наблюдение
3.1	Сокращение и вытягивание стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
3.2	Сокращение и вытягивание пальцев стопы с вытянутым подъемом	1		1	Педагогическое наблюдение
3.3	Сокращение стопы на себя, сжимая пальцы	1		1	Педагогическое наблюдение
3.4	Поочередное сокращение стоп по I прямой позиции	1		1	Педагогическое наблюдение
3.5	Круговые движения стоп по I позиции	1		1	Педагогическое наблюдение

3.6	Раскрывание стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
3.7	Выгибание стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
3.8	Скручивание стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
3.9	Растяжка стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Педагогическое наблюдение
<b>4.1</b>	<b>Упражнения для нижней выворотности</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	Педагогическое наблюдение
4.1.1	Круговые движения стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
4.1.2	Вытягивания и сокращения стоп по II выворотной позиции ног	1		1	Педагогическое наблюдение
4.1.3	Выворотная «складочка»	1		1	Педагогическое наблюдение
4.1.4	«Складочка» с оттягиванием носка по I выворотной позиции	1		1	Педагогическое наблюдение
4.1.5	«Складочка» с оттягиванием носка	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>4.2</b>	<b>Упражнения для верхней выворотности</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	Педагогическое наблюдение
4.2.1	«Стрелка»	1		1	Педагогическое наблюдение
4.2.2	«Лотос»	1		1	Педагогическое наблюдение
4.2.3	«Adagio»	1		1	Педагогическое наблюдение
4.2.4	«Шнур»	1		1	Педагогическое наблюдение
4.2.5	«Ноги вверх» из I-	1		1	Педагогическое

	ой позиции				наблюдение
<b>5</b>	<b>Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)</b>	<b>11</b>		<b>11</b>	Педагогическое наблюдение
5.1	«Passe на 90°»	1		1	Педагогическое наблюдение
5.2	«Battement tendu» из I позиции с сокращением и натягиванием стоп	2		2	Педагогическое наблюдение
5.3	«Battement relevé levant» из VI позиции	2		2	Педагогическое наблюдение
5.4	Наклоны корпуса вперед с открыванием ног в положение «Стрела»	1		1	Педагогическое наблюдение
5.5	«Battement relevé levant» из I позиции	2		2	Педагогическое наблюдение
5.6	«Grands battements jetés»	2		2	Педагогическое наблюдение
5.7	Махи ногами с удержанием на высоте	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Зачёт</b>
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	

## **Содержание программы**

### **1-ого года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с учреждением, новыми обучающимися объединения. Правила поведения в Доме детского творчества. Знакомство с дисциплиной «Классический партерный экзерсис». Особенности программы 1-го года обучения. Требования к обучающимся и правила освоения программы.

#### **2. Разминка**

##### **2.1. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях**

**Практика:** Выполнение упражнений различного шага: на всей стопе, на полупальцах, на пятках; спортивный марш; галоп с продвижением в сторону; подскоки; приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа вперед и в сторону.

##### **2.2. Ритмические упражнения**

**Практика:** Разучивание в сочетании с музыкой разных видов ходьбы с хлопками в ладоши и движениями рук – на пояс, за спину, вниз, к плечам, за голову. Разучивание бега с движениями рук: к плечам, сжиманием пальцев в кулак и пружинообразным выпрямлением, в стороны, вперед.

Разучивание музыкально-ритмических подвижных игр «Заяц и Лиса», «Карусели».

##### **2.3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела**

**Практика:** Разучивание упражнений «Кучер», «Relevent», «Канат» на напряжение и расслабление группы мышц тела.

#### **3. Комплекс упражнений для стоп**

##### **3.1. Сокращение и вытягивание стоп**

**Практика:** Выполнение упражнения из I позиции ног.

##### **3.2. Сокращение и вытягивание пальцев стопы**

**Практика:** Выполнение упражнения с вытянутым подъемом по I прямой позиции.

##### **3.3. Сокращение стопы на себя, сжимая пальцы**

**Практика:** Выполнение упражнения по VI позиции.

##### **3.4. Поочередное сокращение стоп**

**Практика:** Выполнение упражнения по I прямой позиции с отрывом пятки работающей ноги на максимальную высоту от пола.

### ***3.5. Круговые движения стоп***

**Практика:** Выполнение упражнения с вытянутыми стопами из I прямой позиции с дальнейшим сокращением стоп и разворотом их в I выворотную позицию, вытягиванием стоп по I выворотной позиции.

### ***3.6. Раскрывание стоп***

**Практика:** Выполнение упражнения из I позиции с раскрыванием стопы и попыткой достать мизинцем до пола.

### ***3.7. Выгибание стоп***

**Практика:** Выгибание стоп назад при расставленных пальцах ног веером.

### ***3.8. Скручивание стоп***

**Практика:** Сгибание пальцев стопы внутрь с согнутыми ногами в коленях.

### ***3.9. Растяжка стоп***

**Практика:** Подворачивание стоп стоя на коленях, соединение пяток, опускание таза сверху на стопы.

## **4. Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности**

### ***4.1. Упражнения для нижней выворотности***

#### ***4.1.1. Круговые движения стоп***

**Практика:** Выполнение упражнения – сокращение вытянутых стоп из I прямой позиции, разворот стопы в I выворотную позицию, вытягивание стопы по I выворотной позиции.

#### ***4.1.2. Вытягивания и сокращения стоп***

**Практика:** Выполнение упражнения по II выворотной позиции ног.

#### ***4.1.3. Выворотная «складочка»***

**Практика:** Сидя на полу с предельно натянутыми ногами по I выворотной позиции, обхват руками стоп и сильное натягивание стоп на себя.

#### ***4.1.4. «Складочка» с оттягиванием носка по I выворотной позиции***

**Практика:** Сидя на полу с предельно натянутыми ногами по I выворотной позиции, вытягивание коленей с помощью рук, размещенных под коленями.

#### **4.1.5. «Складочка» с оттягиванием носка**

**Практика:** Сидя на полу с развернутыми и максимально сокращенными на себя стопами, оттягивание развернутой в потолок пятки с предельно вытянутым коленом.

### **4.2. Упражнения для верхней выворотности**

#### **4.2.1. «Стрелка»**

**Практика:** Разворачивание коленей в сторону из положения подтянутых к себе коленей, руки на коленях.

#### **4.2.2. «Лотос»**

**Практика:** Прижимание к полу коленей и таза из положения лежа на животе с максимально согнутыми ногами в коленях и притянутых к себе пятками.

#### **4.2.3. «Adagio»**

**Практика:** Медленное поднятие пятки, развернутой к центру, до положения 90°, из положения лежа на спине, ноги в I позиции, и медленное опускание в исходную позицию.

#### **4.2.4. «Шнур»**

**Практика:** Резкое открытие ног в сторону в положение поперечного шпагата из положения сидя на полу с прямыми коленями и натянутыми стопами.

#### **4.2.5. «Ноги вверх» из I-ой позиции**

**Практика:** Поднимание и опускание ног с максимально вытянутыми коленями и стопами в I-ой позиции из положения лежа на спине.

### **5. Комплекс упражнений для развития шага и силы ног для развития подколенных связок**

#### **5.1. «Passe на 90°»**

**Практика:** Выполнение Passe правой ногой до колена, подъем ноги вперед на 90°, доведение ноги до стороны приемом demi-rond на 90° и по полу до I позиции. Выполнение упражнения из положения лежа на спине с вытянутыми ногами вперед в I позиции, руки в стороны, ладонями вниз.

#### **5.2. «Battement tendu»**

**Практика:** Сокращение стоп в I позицию с прижатыми пятками к полу, вытягивание обратно с открытием ноги назад и переведением в сторону, затем со стороны назад. Выполнение упражнения лежа на животе, ноги вытянуты в 1 позицию, руки в стороны, ладонями вниз.

### **5.3. «*Battement relevé lent*» из VI позиции**

**Практика:** Постепенное поднятие правой ноги с поочередным сокращением на каждый счет, вытягивание три раза и резкий бросок ноги к носу, опускание ноги. Выполнение упражнения лежа на спине с вытянутыми ногами вперед, стопами в VI позиции, с руками за головой.

### **5.4. Наклоны корпуса вперед с открыванием ног в положение «Стрела»**

**Практика:** Медленное прогибание тела вперед к ногам с прямой спиной, выполнение «складочки»; перевод ноги в «стрелу», сгибание тела вперед до прижимания живота к полу. Лежа на полу и подтягивая мышцами копчик и пятки к полу одновременно, перевод ног через «перекат» (поперечный шпагат) назад в положение «лотос». В положении «лотос» прогибание назад с попыткой достать головой до пяток, затем опускание тела. Выполнение упражнения сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки вдоль туловища, стопы в 6 позиции.

### **5.5. «*Battement relevé lent*» из I позиции**

**Практика:** Медленное поднимание правой ноги вперед на высоту 90°, притягивание руками ноги к себе при удерживании бедер на полу, пятка в выворотном положении, опорная нога без расслабления. Опускание ноги и удерживание ее на высоте, медленное опускание ноги обратно в положение выворотной I позиции. Выполнение упражнения лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени вытянуты, стопы в положении выворотной I позиции.

### **5.6. «*Grands battements jetes*»**

**Практика:** Выполнение Grands battements jetes правой ногой вперед, затем – левой, поворот на левый бок. Выполнение Grands battements jetes лежа на одном боку, затем – на другом. Выполнение упражнения лежа на спине, руки за головой. Колени вытянуты, стопы в I позиции.

### **5.7. Махи ногами с удержанием на высоте**

**Практика:** Выполнение резкого маха ногой и удерживание на высоте, аккуратное опускание ноги в исходное положение. Повторение махов с обеих ног. Выполнение упражнения лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги в положении «птичка».

## **6. Итоговое занятие**

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений классического партерного экзерсиса перед родителями и другими обучающимися студии.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся 1-ого года обучения**

По окончанию первого года обучения обучающиеся должны:

### **Знать:**

- основное анатомическое строение своего тела;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- разученные комплексы упражнений классического партерного экзерсиса;
- приемы правильного дыхания при выполнении упражнений в партере.

### **Владеть:**

- элементарной координацией движений;
- техникой исполнения простейших танцевальных элементов классического партерного экзерсиса;
- уметь исполнять программные движения в соответствии с музыкальным сопровождением.

## **Цель и задачи 2-ого года обучения**

**Цель:** развитие двигательных способностей обучающихся – мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости.

**Задачи:**

- 1) закрепить полученные в первый год обучения знания, умения и навыки;
- 2) развивать суставно-связочный аппарат, выработку пластичности, силы мышц и натянутости ног для занятий классическим танцем;
- 3) совершенствовать выполнение выученного комплекса упражнений классического партерного экзерсиса;
- 4) воспитывать самостоятельность, настойчивость в достижении поставленных целей.

## Учебно-тематический план

### 2-ого года обучения

№ п/п	Раздел, Тема	Всего	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	1	1		<b>Опрос</b>
2	<b>Разминка</b>	3		3	
2.1	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	1		1	Педагогическое наблюдение
2.2	Ритмические упражнения	1		1	Педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	1		1	Педагогическое наблюдение
3	<b>Комплекс упражнений для стоп</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	Педагогическое наблюдение
3.1	Вытягивание и сокращение стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
3.2	Поочерёдное вытягивание и сокращение стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
3.3	Вытягивание и расслабление стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
3.4	Разворот стоп в выворотное положение	1		1	Педагогическое наблюдение
3.5	Разворот стоп из выворотной позиции в I позицию (усложнённый вариант)	1		1	Педагогическое наблюдение
3.6	Круговое движение стопами	1		1	Педагогическое наблюдение
3.7	Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
3.8	Вытягивание и сокращение стоп (усложненный вариант)	1		1	Педагогическое наблюдение

3.9	Круговое движение стоп endehors (усложненный вариант)	1		1	Педагогическое наблюдение
3.10	Круговое движение стоп endedans (усложненный вариант)	1		1	Педагогическое наблюдение
3.11	Сгибание корпуса вперед в I позицию (усложненный вариант)	1		1	Педагогическое наблюдение
3.12	Спуск с пальцев на целую стопу (усложненный вариант)	1		1	Педагогическое наблюдение
3.13	«Passé» по I позиции	1		1	Педагогическое наблюдение
3.14	«Passé» по I позиции лежа на животе	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности</b>	<b>11</b>		<b>11</b>	Педагогическое наблюдение
<b>4.1</b>	<b>Комплекс упражнений для развития нижней выворотности</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Педагогическое наблюдение
4.1.1	«Passé» ногами поочередно	1		1	Педагогическое наблюдение
4.1.2	«Demirond» с упором на локти	1		1	Педагогическое наблюдение
4.1.3	Супинация и пронация в коленных суставах (вращение во внутрь и наружу)	1		1	Педагогическое наблюдение
4.1.4	«Passé» ногами поочередно и одновременно	1		1	Педагогическое наблюдение
4.1.5	«Demirond» с упором на локти, лежа на спине	1		1	Педагогическое наблюдение
4.1.6	«Циркуль» с наклоном корпуса вперед	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>4.2</b>	<b>Комплекс упражнений для развития верхней выворотности</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	Педагогическое наблюдение
4.2.1	«Passé» с открыванием ног лежа на животе	1		1	Педагогическое наблюдение

4.2.2	«Разножка»	1		1	Педагогическое наблюдение
4.2.3	«Циркуль» с наклоном корпуса вперед (усложненный вариант)	1		1	Педагогическое наблюдение
4.2.4	«Battement developpes» в сторону	1		1	Педагогическое наблюдение
4.2.5	Опускание ног поочередно в сторону	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Педагогическое наблюдение
5.1	«Battement developpe» вперед, лежа на спине	1		1	Педагогическое наблюдение
5.2	Махи ногами вперед	1		1	Педагогическое наблюдение
5.3	«Battement developpe» назад, лежа на животе	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Элементы классического экзерсиса в партере</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Педагогическое наблюдение
6.1	«Grand battement jetes» вперед-наверх	1		1	Педагогическое наблюдение
6.2	«Grand battemen jetes» в сторону-наверх	1		1	Педагогическое наблюдение
6.3	«Demirond»	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Зачёт</b>
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	

## **Содержание программы**

### **2-ого года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

**Теория:** Правила поведения в Доме детского творчества. Особенности программы 2-го года обучения. Требования и правила освоения программы. Повторение изученных элементов на 1-ом году обучения.

#### **2. Разминка**

##### **2.1. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях**

**Практика:** Совершенствование выполнения упражнений различного шага: на всей стопе, на полупальцах, на пятках; спортивный марш; галоп с продвижением в сторону; подскоки; приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа вперед и в сторону.

Усложнение фигур различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги.

##### **2.2. Ритмические упражнения**

**Практика:** Совершенствование изученных разновидностей ходьбы с ритмическими шагами, хлопками в ладоши и движениями рук – на пояс, за спину, вниз, к плечам, за голову.

Совершенствование техники бега с движениями рук: к плечам, сжиманием пальцев в кулак и пружинообразным выпрямлением, в стороны, вперед.

Выполнение музыкально-ритмических подвижных игр «Если нравится тебе», «Веселые гудки», «Определи по ритму».

##### **2.3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела**

**Практика:** Совершенствование выполнения разученных упражнений «Кучер», «Relevent», «Канат» на напряжение и расслабление группы мышц тела.

#### **3. Комплекс упражнений для стоп**

##### **3.1. Вытягивание и сокращение стоп**

**Практика:** Совершенствование выполнения упражнения из I позиции ног.

##### **3.2. Поочерёдное вытягивание и сокращение стоп**

**Практика:** Совершенствование выполнения упражнения из I позиции ног.

### ***3.3. Вытягивание и расслабление стоп***

**Практика:** Выпрямление коленей с опорой на руки сзади, касание коленями пола с отрывом пяток от поверхности и попыткой дотянуться носками до пола.

### ***3.4. Разворот стоп в выворотное положение***

**Практика:** Медленное вытягивание стопы лежа на спине с напряжением мышц ног, разворачиванием бедер, голеней и стоп до касания пяток подошвенной стороной друг друга.

### ***3.5. Разворот стоп из выворотной позиции в I позицию (усложнённый вариант)***

**Практика:** Сокращение стоп лежа на спине до ощущения подколенных связок.

### ***3.6. Круговое движение стопами***

**Практика:** Выполнение упражнения сидя на полу из VI позиции. Разведение стоп в I позицию, соединение и сокращение в подъеме («утюжки»).

### ***3.7. Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп***

**Практика:** Выполнение упражнения лежа на спине с развернутыми ногами в выворотное положение.

### ***3.8. Вытягивание и сокращение стоп (усложненный вариант)***

**Практика:** Выполнение упражнения сидя на полу с вытянутыми в выворотном положении ногами в коленях и стопах. Максимальное растягивание рук в длину от корпуса, сгибание стоп с отрывом пяток от пола, вдавливание коленей в пол.

### ***3.9. Круговое движение стоп «endehors» (усложненный вариант)***

**Практика:** Выполнение упражнения сидя на полу. Сгибание стоп с попыткой сохранить выворотное положение в I позиции и касанием мизинцами пола.

### ***3.10. Круговое движение стоп» endedans» (усложненный вариант)***

**Практика:** Выполнение упражнения сидя на полу. Вытягивание стоп с попыткой сохранить выворотное положение в I позиции и касанием мизинцами пола.

### ***3.11. Сгибание корпуса вперед в I позицию (усложненный вариант)***

**Практика:** Выполнение упражнения сидя на полу из I позиции.

### **3.12. Спуск с пальцев на целую стопу (усложненный вариант)**

**Практика:** Выполнение упражнения сидя на коленях в невыворотном положении с вытянутыми стопами, прижатыми к полу, наклоненным вперед корпусом до касания бедер грудной клеткой.

### **3.13. «Passé» по I позиции (в парах)**

**Практика:** Выполнение упражнения лежа на спине, из I позиции. Удерживание стопы в I позиции passé двумя ногами, прижимание мизинцев к полу, возвращение в исходное положение с прижатыми мизинцами к полу.

### **3.14. «Passé» по I позиции лежа на животе (в парах)**

**Практика:** Выполнение упражнения по I позиции.

## **4. Комплекс упражнений для развития нижней выворотности**

### **4.1.1 «Passe» ногами поочередно**

**Практика:** Выполнение упражнения лежа на спине с вытянутыми ногами и стопами в выворотном положении, раскрытыми в стороны руками, ладонями в пол на уровне плеч.

### **4.1.2. «Demirond» с упором на локти**

**Практика:** Поднятие вытянутой вперед ноги на 90°. Выполнение упражнения с упором на локти.

### **4.1.3. Супинация и пронация в коленных суставах (вращение во внутрь и наружу)**

**Практика:** Выполнение упражнения лежа на спине с вытянутыми ногами и стопами в выворотном положении. Напряжение и сокращение ягодичных мышц с разворачиванием бедра, голени и стопы внутренней стороной до касания пяток друг друга подошвенной стороной, мизинцами стоп – пола.

### **4.1.4. «Passe» ногами поочередно и одновременно**

**Практика:** Поднятие пяток от пола с максимальным приближением коленей к полу.

### **4.1.5. «Demirond» с упором на локти, лежа на спине**

**Практика:** Поднятие вытянутой вперед ноги на 90°. Выполнение упражнения с упором на локти лежа на спине.

### **4.1.6. «Циркуль» с наклоном корпуса вперед**

**Практика:** Выполнение упражнения сидя на полу с максимально разведенными ногами в стороны. Наклон вперед до касания грудью пола.

## **4.2. Комплекс упражнений для развития верхней выворотности**

### **4.2.1. «Passe» с открытием ног лежа на животе**

**Практика:** Выполнение упражнения лежа на животе с раскрытыми руками в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. Passe двумя ногами, выпрямление рук и прогибание назад, при разгибании ног переход на поперечный шпагат.

### **4.2.2. «Разножка»**

**Практика:** Выполнение упражнения сидя с упором на руки сзади корпуса. Поднимание прямых вытянутых ног вперед-вверх, разножка обеих ног до пола.

### **4.2.3. «Циркуль» с наклоном корпуса вперед (усложненный вариант)**

**Практика:** Выполнение упражнения сидя на полу с максимально разведенными ногами в стороны. Наклон вперед до касания грудью пола, переползание на поперечный шпагат, сгибание ног в коленях.

### **4.2.4. Battement developpes в сторону**

**Практика:** Выполнение упражнения лежа на правом боку с вытянутой вперед правой рукой и лежащей ладонью на полу. Сгибание левой ноги, согнутой в колене в выворотном положении, до касания кончиков пальцев правого колена сбоку.

### **4.2.5. Опускание ног поочередно в сторону**

**Практика:** Выполнение упражнения, лежа на спине с вытянутыми ногами и стопами в выворотном положении, с раскрытыми руками в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. Поднимание прямых вытянутых ног вперед-вверх, опускание правой ноги в сторону.

## **5. Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)**

### **5.1. «Battement developpe» вперед, лежа на спине**

**Практика:** Поднятие вытянутой ноги на условное cou-de – pied спереди, скользящим движением по опорной ноге поднятие до середины колена и открытие на 90°.

### **5.2. Махи ногами вперед**

**Практика:** Выполнение упражнения с упором на локти и вытянутыми ногами вперед. Поочередные махи правой и левой ногой на 90°.

### **5.3. «Battement developpe» назад, лежа на животе**

**Практика:** Поднятие вытянутой ноги на условное cou-de – pied сзади, скользящим движением по опорной ноге поднятие до середины колена и открытие на 90°.

## **6. Элементы классического экзерсиса в партере**

### ***6.1. «Grand battement jetes» вперед-наверх***

**Практика:** Выполнение упражнения лежа на спине с раскрытыми в стороны руками, ладонями в пол. Поднятие правой ноги, вытянутой в колене и в стопе, в выворотном положении вперед-наверх.

### ***6.2. «Grand battement jetes» в сторону-наверх***

**Практика:** Выполнение упражнения лежа на спине с раскрытыми в стороны руками, ладонями в пол. Поднятие правой ноги, вытянутой в колене и в стопе, в выворотном положении вперед-наверх.

### ***6.3. «Demirond»***

**Практика:** Выполнение упражнения лежа на спине с раскрытыми в стороны руками, ладонями в пол на уровне плеч. Поднятие ноги на  $90^{\circ}$  с фиксированием выворотного положения и опускание в сторону.

## **7. Итоговое занятие**

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений классического партерного экзерсиса перед родителями и другими обучающимися студии.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **2-ого года обучения**

По окончанию второго года обучения обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- основное анатомическое строение тела;
- комплекс упражнений, направленный на развитие стоп;
- комплекс упражнений, направленный на развитие нижней и верхней выворотности;
- комплекс упражнений для развития шага и силы ног.

#### **Владеть:**

- элементарной координацией движений;
- техникой исполнения простейших танцевальных элементов классического партерного экзерсиса;
- комплексом упражнений классического партерного экзерсиса.

#### **Уметь:**

- сознательно управлять своим телом;
- исполнять программные движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- распределять движения во времени и пространстве.

## **Цель и задачи 3-ого года обучения**

**Цель:** совершенствование двигательных навыков обучающихся через разучивание базовых элементов классического танца в партере.

### **Задачи:**

- 1) познакомить обучающихся с основными терминами классического танца, позициями рук и ног, способами удержания равновесия в партере;
- 2) закрепить полученные в первый и второй год обучения знания, умения и навыки исполнения упражнений классического партерного экзерсиса;
- 3) подготовить мышцы и суставы к традиционному классическому экзерсису у станка, требующего высокого физического напряжения;
- 4) способствовать успешному освоению технически сложных движений и формированию балетной осанки;
- 5) расширить комплекс упражнений через поэтапный ввод элементов классического танца в партере;
- 6) воспитывать трудолюбие, коллективизм.

## Учебно-тематический план

### 3-ого года обучения

№ п/п	Раздел, Тема	Всего	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	1	1		<b>Опрос</b>
2	<b>Разминка</b>	3		3	
2.1	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	1		1	Педагогическое наблюдение
2.2	Ритмические упражнения	1		1	Педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Комплекс упражнений для стоп</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	Педагогическое наблюдение
3.1	Вытягивание и сокращение стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
3.2	Раскрытие стоп в I выворотную позицию	1		1	Педагогическое наблюдение
3.3	Покачивание на стопах	1		1	Педагогическое наблюдение
3.4	Покачивание на стопах с разведением коленей в стороны	1		1	Педагогическое наблюдение
3.5	Поднимание на подъемах	1		1	Педагогическое наблюдение
3.6	Спуск с пальцев на целую стопу (усложненный вариант)	1		1	Педагогическое наблюдение
3.7	Растяжка подъема ноги без выпрямления колена	2		2	Педагогическое наблюдение
3.8	Растяжка подъема	2		2	Педагогическое наблюдение
3.9	Сгибание подъема в I позицию	2		2	Педагогическое наблюдение
3.10	«Passé» по I позиции (в парах)	2		2	Педагогическое наблюдение
3.11	«Passe» по I позиции лежа на животе (в парах)	2		2	Педагогическое наблюдение

3.12	«Циркуль» с наклонами корпуса	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Педагогическое наблюдение
<b>4.1</b>	<b>Комплекс упражнений для развития нижней выворотности</b>	10		10	Педагогическое наблюдение
4.1.1	«Лягушка» и вытягивание ног	2		2	Педагогическое наблюдение
4.1.2	«Складочка» с оттягиванием носка	2		2	Педагогическое наблюдение
4.1.3	«Разножка»	2		2	Педагогическое наблюдение
4.1.4	«Заноски»	2		2	Педагогическое наблюдение
4.1.5	«Паучок»	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>4.2</b>	<b>Комплекс упражнений для развития верхней выворотности</b>	10		10	Педагогическое наблюдение
4.2.1	«Battements developpes» в сторону	2		2	Педагогическое наблюдение
4.2.2	Опускание ног поочередно в сторону	2		2	Педагогическое наблюдение
4.2.3	Круговые шпагаты	2		2	Педагогическое наблюдение
4.2.4	«Бабочка»	2		2	Педагогическое наблюдение
4.2.5	«Угол»	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	Педагогическое наблюдение
5.1	Шпагат на лопатках	2		2	Педагогическое наблюдение
5.2	Раскрывание ноги рукой	2		2	Педагогическое наблюдение
5.3	Махи ногами лежа на животе	2		2	Педагогическое наблюдение
5.4	Махи ногами стоя на коленях	2		2	Педагогическое наблюдение

5.5	Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп	2		2	Педагогическое наблюдение
5.6	«Passé» ногами поочередно и одновременно, лежа на спине	2		2	Педагогическое наблюдение
5.7	Поочередное опускание ног в сторону, лежа на спине	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Педагогическое наблюдение
6.1	Прогиб корпуса назад на вытянутых руках	2		2	Педагогическое наблюдение
6.2	Поднимание двух вытянутых ног назад-наверх	2		2	Педагогическое наблюдение
6.3	«Птичка»	2		2	Педагогическое наблюдение
6.4	«Кольцо»	1		1	Педагогическое наблюдение
6.5	Прогиб корпуса наверх, лежа на спине	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Элементы классического экзерсиса в партере</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Педагогическое наблюдение
7.1	Battement tendu	2		2	Педагогическое наблюдение
7.2	Battement tendu jete	2		2	Педагогическое наблюдение
7.3	Releve lent	2		2	Педагогическое наблюдение
7.4	Grand battement jete	2		2	Педагогическое наблюдение
7.5	«Rond» до положения шпагата	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Зачёт</b>
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

## Содержание программы 3-ого года обучения

### **1. Вводное занятие**

**Теория:** Правила поведения в Доме детского творчества. Особенности программы 3-го года обучения. Требования и правила освоения программы. Повторение изученных элементов на 2-ом году обучения.

### **2. Разминка**

#### **2.1. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях**

**Практика:** Совершенствование выполнения упражнений различного шага: на всей стопе, на полупальцах, на пятках; спортивный марш; галоп с продвижением в сторону; подскоки; приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа вперед и в сторону «Змейка», «Зигзаг».

Усложнение фигур различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги.

#### **2.2. Ритмические упражнения**

**Практика:** Совершенствование выполнения изученных разновидностей ходьбы с ритмическими шагами, хлопками в ладоши и движениями рук – на пояс, за спину, вниз, к плечам, за голову.

Совершенствование техники бега с движениями рук: к плечам, сжиманием пальцев в кулак и пружинообразным выпрямлением, в стороны, вперед.

Повторение музыкально-ритмических подвижных игр «Если нравится тебе», «Веселые гудки», «Определи по ритму».

#### **2.3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела**

**Практика:** Повторение разученных упражнений «Кучер», «Relevelent», «Канат» на напряжение и расслабление группы мышц тела.

### **Комплекс упражнений для стоп**

#### **3.1. Вытягивание и сокращение стоп**

**Практика:** Выполнение упражнения из I позиции ног, сидя на полу с опорой на руки сзади. Вытягивание стоп с попыткой коснуться большими пальцами пола, сокращение стоп («утюжки») с отрывом пяток от пола, вдавливанием коленей в пол.

#### **3.2. Раскрытие стоп в I выворотную позицию**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу с ногами в выворотном положении, вытянутыми в коленях и стопах. Разведение вытянутых стоп, касаясь мизинцами пола, в I выворотную позицию, фиксирование положения, соединение стоп вместе в выворотном положении.

### ***3.3. Покачивание на стопах***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на коленях в невыворотном положении с вытянутыми стопами, прижатыми к полу. Приподнимание ног, согнутых в коленях, с переносом центра тяжести на вытянутые стопы, касающихся кончиками пальцев пола, отклонением корпуса назад и сгибанием рук.

### ***3.4. Покачивание на стопах с разведением коленей в стороны***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на коленях в невыворотном положении с вытянутыми стопами, прижатыми к полу. Приподнимание ног, согнутых в коленях, с разведением коленей в стороны.

### ***3.5. Поднимание на подъемах***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на коленях, руки на полу впереди. Растворение голеностопа через поднятие на подъемы с выпрямлением рук и ног.

### ***3.6. Спуск с пальцев на целую стопу (усложненный вариант)***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на коленях в невыворотном положении, вытянутые стопы прижаты к полу. Вытягивание рук в локтях с опорой на ладони, поднятие таза наверх и вытягивание коленей до касания пала пальцами стопы.

### ***3.7. Растворение подъема ноги без выпрямления колена***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя. Правая нога на полу согнута, обхват левой рукой левой ноги с захватом пальцев левой ноги, пятка на тыльную сторону предплечья, через passé выведение ноги вперед и в сторону, растворение подъема, не выпрямляя колена.

### ***3.8. Растворение подъема (упражнение в парах)***

**Практика:** Выполнение упражнения в паре. Первый в положении лежа на животе с одной ногой, согнутой в колене наверх, другой – обеими ладонями захватив пятку и пальцы лежащего на полу (так чтобы пятка и пальцы упирались в середины ладоней), сгибая подъем, пытается своими пальцами рук дотянуться друг до друга.

### ***3.9. Сгибание подъема в I позицию***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине. Одна нога согнута, стопа подтянута к ягодицам, другая нога поднята и захвачена под коленом. Медленное сгибание подъема на выдохе в I выворотную позицию.

### ***3.10. «Passé» по I позиции (в парах)***

**Практика:** Выполнение упражнения стопы в I позиции passé двумя ногами, стараясь прижимать мизинцы к полу.

### ***3.11. «Passé» по I позиции лежа на животе (в парах)***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе в парах.

### ***3.12. «Циркуль» с наклонами корпуса***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. На каждый такт наклон корпуса к правой ноге.

## **4. Комплекс упражнений для развития нижней выворотности**

### ***4.1.1. «Лягушка» и вытягивание ног***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении. Разведение коленей в стороны до касания ими пола, стопы вытянуты с попыткой касания кончиками пальцев пола, пятки приподняты как можно выше от пола.

### ***4.1.2. «Складочка» с оттягиванием носка***

**Практика:** Выполнение упражнения в течение 2-3 мин из положения сидя на полу, стопы в I позиции с обхватыванием рукой косточки и пальцев стопы под одноименным коленом рукой. Вытягивание пальцев на себя, а пятки – в потолок с предельно вытянутым коленом.

Выполнение усложненного упражнения одновременно двумя руками и ногами.

### ***4.1. «Разножка»***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя с упором на руки сзади корпуса. Поднимание прямых вытянутых ног вперед-вверх, резким рывком разножка обеих ног до пола.

### ***4.1.4. «Заноски»***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении. Поднимание прямых вытянутых ног вперед-вверх на 1 такт – «заноски» из 5 позиций в 5-ю позицию, максимальное разведение ног в стороны.

### ***4.1.5. «Паучок»***

**Практика:** Сидя на полу со стопами в I позиции, поочередное сгибание коленей с обхватыванием рукой косточки и пальцев стопы. Вытягивание пятки вперед, а носка на себя с постепенным выпрямлением одной ноги.

## **4.2. Комплекс упражнений для развития верхней выворотности**

### ***4.2. 1. Battement developpes в сторону***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на правом боку, ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении.

Сгибание левой ноги в колене в выворотном положении до касания кончиками пальцев правого колена сбоку.

### ***4.2.2. Опускание ног поочередно в сторону***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, с вытянутыми ногами и стопами в выворотном положении. Подъем прямых вытянутых ног вперед-вверх и поочередное опускание в сторону.

### ***4.2.3. Круговые шпагаты***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения продольного шпагата – корпус на правой, впереди вытянутой ноге. Обхват руками правой ноги за щиколотку. Перемещение корпуса на левый бок, перекат на спину и снова на правый бок.

### ***4.2.4. «Бабочка»***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу, ноги согнуты в коленях (касаясь подошвой, друг друга), колени максимально разведены в стороны и лежат на полу. Кисти рук лежат на стопах.

### ***4.2.5. «Угол»***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, руки в стороны, ноги в выворотном положении вытянуты вперед. Поднимание корпуса рывком вверх с отрывом от пола ног, согнутых в коленях под углом 90° и возвращение в исходное положение.

## **5. Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)**

### ***5.1. Шпагат на лопатках***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения стоя на лопатках, с упором рук под спину. Разведение ног в сторону и фиксирование положения.

### ***5.2. Раскрытие ноги рукой***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу, стопы в I позиции. Passe правой ногой, левой рукой обхват пятки правой ноги, выпрямляя колено. Наклоном вперед перемещение ноги на пол с сокращением стопы в I позицию.

### ***5.3. Махи ногами лежа на животе***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе, руки на предплечьях. Поочередные махи прямыми ногами в кольцо, в последний момент сгибая голень.

#### **5.4. Махи ногами стоя на коленях**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения стоя на колене с выведением ноги назад на носок с последующим махом прямой ногой назад, чередуя с махом в кольцо, до ощущения растягивания мышц в бедре, с прямыми руками.

#### **5.5. Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине. Медленное, поочередное или одновременное, поднимание развернутых в выворотное положение ног с сокращением подъема в I позицию и вытягиванием стопы. Опускание ноги (ног) в исходное положение и сокращением и вытягиванием стопы или вытянутыми стопами.

#### **5.6. «Passe» ногами поочередно и одновременно, лежа на спине**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине с расслабленными мускулами тела и раскрытыми в стороны руками, ладонями в пол на уровне плеч – Passe правой, затем левой ногой с разгибанием ног в стороны и возвращением в исходное положение.

Выполнение данного упражнения двумя ногами одновременно с подниманием пяток от пола и максимальным приближением коленей к полу, прижатой к полу спиной, удерживая выворотность в тазобедренных, коленных суставах.

#### **5.7. Поочередное опускание ног в сторону, лежа на спине**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, с вытянутыми ногами и стопами в выворотном положении, разведенными в стороны руками с ладонями в пол на уровне плеч. Поднимание вперед-вверх прямых вытянутых ног, опускание правой ноги в сторону и подъем в исходное положение. Повторение упражнения левой ногой.

### **6. Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов**

#### **6.1. Прогиб корпуса назад на вытянутых руках**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе с ногами в выворотном положении, вытянутыми в коленях и в стопах, с соприкасающимися пятками, лежащими на полу ладонями на уровне плеч, лбом, касающимся пола. Поднимание головы наверх с вытянутыми руками в локтях, поднимание корпуса от пола, сохраняя положение бедер на полу, прогибание корпуса назад, соединяя пятки.

#### **6.2. Поднимание двух вытянутых ног назад-наверх**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе с ногами в выворотном положении, вытянутыми в коленях и в стопах, с соприкасающимися пятками, вытянутыми руками вдоль корпуса назад,

ладонями к полу, лежащими под бедрами, с сопрокающимся лбом с полом. Приподнимание двух вытянутых ног от пола с сопротивлением пяток.

### **6.3. «Птичка»**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе с ногами в выворотном положении, вытянутыми в коленях и в стопах, с соприкасающимися пятками, вытянутыми в локтях в стороны руками с лежащими ладонями к полу, опущенной вниз головой до соприкосновения лба с полом. Одновременное приподнимание от пола головы, корпуса, рук и ног.

### **6.4. «Кольцо»**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе с раскрытыми в стороны руками, ладонями в пол на уровне плеч. Прогибание корпуса тела назад с вытянутыми перед собой руками и попыткой достать головой до согнутых ног в коленях.

### **6.5. Прогиб корпуса наверх лежа на спине**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине и расположенными вдоль корпуса руками. Прогибание корпуса тела наверх, опираясь на плечи и стопы.

## **7. Элементы классического экзерсиса в партере**

### **7.1. «*Battement tendu*»**

**Практика:** Выполнение упражнения Battement tendu из положения лежа на полу на спине, колени предельно втянуты. Поочередное отведение натянутых ног по полу в сторону, удерживая бедра и плечи на полу.

### **7.2. *Battement tendu jete***

**Практика:** Выполнение упражнения Battement tendu jete. Фиксирование работающей ноги через battement tendu на высоте 45 градусов и активное возвращение. Выполнение движения с акцентом от себя. Обе ноги сильно натянуты.

### **7.3. *Relevé lent***

**Практика:** Выполнение упражнения Relevé lent с поочередным медленным подъемом натянутых ног вперед на 90 градусов. Бедра и плечи лежат на полу.

### **7.4. *Grand battement jete***

**Практика:** Выполнение упражнения Grand battement jete из положения лежа на полу на спине, колени предельно втянуты, корпус подтянут, бедра неподвижны. Большой бросок натянутой ноги вперед на высоту 90 градусов.

### ***7.5. Rond до положения шпагата***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу, стопы в I позиции. Приподнимание ноги Rond до положения шпагата.

## **8. Итоговое занятие**

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений классического партерного экзерсиса перед родителями и другими обучающимися студии.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **3-ого года обучения**

По окончанию третьего года обучения обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- анатомическое строение тела;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- комплекс упражнений, направленный на развитие стоп;
- комплекс упражнений, направленный на развитие нижней и верхней выворотности;
- комплекс упражнений для развития шага и силы ног.

#### **Владеть:**

- элементарной координацией движений;
- техникой исполнения танцевальных элементов классического партерного экзерсиса;
- комплексом упражнений классического партерного экзерсиса.

#### **Уметь:**

- сознательно управлять своим телом;
- исполнять программные движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- выполнять комплексы упражнений гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- распределять движения во времени и пространстве.

## **Цель и задачи 4-ого года обучения**

**Цель:** Выработать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений.

**Задачи:**

- 1) закрепить полученные знания, умения и навыки исполнения упражнений классического партерного экзерсиса;
- 2) развивать двигательную функцию (прыжок, подъем ноги, гибкость корпуса, выворотность);
- 3) подготовить мышцы и суставы к традиционному классическому экзерсису у станка, требующего высокого физического напряжения;
- 4) способствовать успешному освоению технически сложных движений и формированию балетной осанки;
- 5) расширить комплекс упражнений через поэтапный ввод элементов классического танца в партере;
- 6) воспитывать трудолюбие, коллективизм.

## Учебно-тематический план

### 4-ого года обучения

№ п/п	Раздел, Тема	Всего	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	1	1		<b>Опрос</b>
2	<b>Разминка</b>	2		2	
2.1	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	1		1	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	1		1	Педагогическое наблюдение
3	<b>Комплекс упражнений для стоп</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Педагогическое наблюдение
3.1	Вытягивание и сокращение стоп	1		1	Педагогическое наблюдение
3.2	Раскрытие стоп в I выворотную позицию	1		1	Педагогическое наблюдение
3.3	Покачивание на стопах с разведением коленей в стороны	1		1	Педагогическое наблюдение
3.4	Поднимание на подъемах	1		1	Педагогическое наблюдение
3.5	Спуск с пальцев на целую стопу (усложненный вариант)	1		1	Педагогическое наблюдение
3.6	Растяжение подъема ноги без выпрямления колена	1		1	Педагогическое наблюдение
3.7	Сгибание подъема в I позицию	1		1	Педагогическое наблюдение
3.8	«Passé» по V позиции (в парах)	1		1	Педагогическое наблюдение
3.9	«Passé» по V позиции, лежа на животе (в парах)	1		1	Педагогическое наблюдение
3.10	«Циркуль» с наклонами корпуса	1		1	Педагогическое наблюдение

<b>4</b>	<b>Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Педагогическое наблюдение
<b>4.1</b>	<b>Комплекс упражнений для развития нижней выворотности</b>	8		8	Педагогическое наблюдение
4.1.1	«Лягушка» и вытягивание ног	1		1	Педагогическое наблюдение
4.1.2	«Складочка» с оттягиванием носка	1		1	Педагогическое наблюдение
4.1.3	«Разножка»	2		2	Педагогическое наблюдение
4.1.4	«Заноски»	2		2	Педагогическое наблюдение
4.1.5	Упражнение «Паучок»	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>4.2</b>	<b>Комплекс упражнений для развития верхней выворотности</b>	8		8	Педагогическое наблюдение
4.2.1	Battements developpes в сторону	2		1	Педагогическое наблюдение
4.2.2	Опускание ног поочередно в сторону	2		1	Педагогическое наблюдение
4.2.3	«Круговые шпагаты»	2		2	Педагогическое наблюдение
4.2.4	Упражнение «бабочка» с вытягиванием ноги	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)</b>	<b>11</b>		<b>11</b>	Педагогическое наблюдение
5.1	Шпагат на лопатках	2		2	Педагогическое наблюдение
5.2	Раскрывание ноги рукой, держась за пятку	1		1	Педагогическое наблюдение
5.3	Махи ногами лежа на животе	2		2	Педагогическое наблюдение
5.4	Махи ногами стоя на коленях	2		2	Педагогическое наблюдение
5.5	Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп	1		1	Педагогическое наблюдение

5.6	«Passé» ногами поочередно и одновременно, лежа на спине	1		1	Педагогическое наблюдение
5.7	Поочередное опускание ног в сторону, лежа на спине	2		2	Педагогическое наблюдение
6	<b>Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса</b>	<b>4</b>		4	Педагогическое наблюдение
6.1	«Угол»	1		1	Педагогическое наблюдение
6.2	Одновременное поднимание рук и ног («складка»)	1		1	Педагогическое наблюдение
6.3	Поднимание ног на 45 <sup>0</sup>	1		1	Педагогическое наблюдение
6.4	Раскрытие поперечного шпагата	1		1	Педагогическое наблюдение
7	<b>Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Педагогическое наблюдение
7.1	Прогиб корпуса назад на вытянутых руках	2		2	Педагогическое наблюдение
7.2	Поднимание двух вытянутых ног назад-наверх	2		2	Педагогическое наблюдение
7.3	«Птичка»	2		2	Педагогическое наблюдение
7.4	«Кольцо»	2		2	Педагогическое наблюдение
7.5	Прогиб корпуса наверх, лежа на спине	2		2	Педагогическое наблюдение
7.6	Поворот корпуса в стороны, лежа на животе	2		2	Педагогическое наблюдение
8	<b>Элементы классического экзерсиса в партере</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Педагогическое наблюдение
8.1	Battement tendu	2		2	Педагогическое наблюдение
8.2	Battement tendu jete	2		2	Педагогическое наблюдение

8.3	Releve lent	2		2	Педагогическое наблюдение
8.4	Grand battement jete	2		2	Педагогическое наблюдение
8.5	Rond до положения шпагата	2		2	Педагогическое наблюдение
9	<b>Комплекс упражнений с мячом для укрепления мышц ног, спины и пресса</b>	5		5	Педагогическое наблюдение
9.1	Releve по I позиции	1		1	Педагогическое наблюдение
9.2	Plie по I позиции	1		1	Педагогическое наблюдение
9.3	Passe по I позиции, лежа на боку	1		1	Педагогическое наблюдение
9.4	Упражнение «Ножницы», лежа на животе	1		1	Педагогическое наблюдение
9.5	Прогиб корпуса наверх, лежа на животе, с мячом	1		1	Педагогическое наблюдение
<b>10</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Зачёт</b>
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

## **Содержание программы**

### **4-ого года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

**Теория:** Правила поведения в Доме детского творчества. Особенности программы 4-го года обучения. Требования и правила освоения программы. Повторение изученных элементов на 3-м году обучения.

#### **2. Разминка**

##### **2.1. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях**

**Практика:** Совершенствование выполнения упражнений различного шага: на всей стопе, на полупальцах, на пятках; спортивный марш; галоп с продвижением в сторону; подскоки; приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа вперед и в сторону «Змейка», «Зигзаг».

Усложнение фигур различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги.

##### **2.2. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела**

**Практика:** Повторение разученных упражнений «Кучер», «Relevelent», «Канат» на напряжение и расслабление группы мышц тела.

#### **3. Комплекс упражнений для стоп**

##### **3.1. Вытягивание и сокращение стоп**

**Практика:** Выполнение упражнения из I позиции ног, сидя на полу с опорой на руки сзади. Вытягивание стоп с попыткой коснуться большими пальцами пола, сокращение стоп («утюжки») с отрывом пяток от пола, вдавливанием коленей в пол.

##### **3.2. Раскрытие стоп в I выворотную позицию**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу с ногами в выворотном положении, вытянутыми в коленях и стопах. Разведение вытянутых стоп, касаясь мизинцами пола, в I выворотную позицию, фиксирование положения, соединение стоп вместе в выворотном положении.

##### **3.3. Покачивание на стопах с разведением коленей в стороны**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на коленях в невыворотном положении с вытянутыми стопами, прижатыми к полу. Приподнимание ног, согнутых в коленях, с разведением коленей в стороны.

##### **3.4. Поднимание на подъемах**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на коленях, руки на полу впереди. Растижка голеностопа через поднятие на подъемы с выпрямлением рук и ног.

### ***3.5. Спуск с пальцев на целую стопу (усложненный вариант)***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на коленях в невыворотном положении, вытянутые стопы прижаты к полу. Вытягивание рук в локтях с опорой на ладони, поднятие таза наверх и вытягивание коленей до касания пала пальцами стопы.

### ***3.6. Растяжение подъема ноги без выпрямления колена***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя. Правая нога на полу согнута, обхват левой рукой левой ноги с захватом пальцев левой ноги, пятка на тыльную сторону предплечья, через passe выведение ноги вперед и в сторону, растяжка подъема, не выпрямляя колена.

### ***3.7. Сгибание подъема в I позицию***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине. Одна нога согнута, стопа подтянута к ягодицам, другая нога поднята и захвачена под коленом. Медленное сгибание подъема на выдохе в I выворотную позицию.

### ***3.8. «Passe» по V позиции (в парах)***

**Практика:** Выполнение упражнения стопы в V позиции passe двумя ногами, стараясь прижимать мизинцы к полу.

### ***3.9. «Passe» по V позиции, лежа на животе (в парах)***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе в парах.

### ***3.10. «Циркуль» с наклонами корпуса***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. На каждый тakt наклон корпуса к правой ноге.

## **4. Комплекс упражнений для развития нижней выворотности**

### ***4.1.1. «Лягушка» и вытягивание ног***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении. Разведение коленей в стороны до касания ими пола, стопы вытянуты с попыткой касания кончиками пальцев пола, пятки приподняты как можно выше от пола.

### ***4.1.2. «Складочка» с оттягиванием носка***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу, стопы в I позиции. Под одноименным коленом обхват каждой рукой косточки и пальцев стопы. Вытягивание пальцев на себя, а пятки – в потолок, с предельно вытянутым коленом.

Отработка усложненного варианта упражнения: одновременно двумя руками и ногами.

#### **4.1. «Разножка»**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя с упором на руки сзади корпуса. Поднимание прямых вытянутых ног вперед-вверх, резким рывком разножка обеих ног до пола.

#### **4.1.4. «Заноски»**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении. Поднимание прямых вытянутых ног вперед-вверх на 1 такт – «заноски» из 5 позиции в 5-ю позицию, максимальное разведение ног в стороны.

#### **4.1.5. «Паучок»**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу, стопы в I позиции. Сгибание коленей с обхватом под коленом рукой косточки и пальцев стопы. Вытягивание пятки вперед, а носка – на себя, с выпрямлением одной ноги.

### **4.2. Комплекс упражнений для развития верхней выворотности**

#### **4.2.1. *Battements developpes в сторону***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на правом боку, ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении.

Сгибание левой ноги в колене в выворотном положении до касания кончиками пальцев правого колена сбоку.

#### **4.2.2. *Опускание ног поочередно в сторону***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, с вытянутыми ногами и стопами в выворотном положении. Подъем прямых вытянутых ног вперед-вверх и поочередное опускание в сторону.

#### **4.2.3. Круговые шпагаты**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения продольного шпагата – корпус на правой, переди вытянутой ноге. Обхват руками правой ноги за щиколотку. Перемещение корпуса на левый бок, перекат на спину и снова на правый бок.

#### **4.2.4. «Бабочка» с вытягиванием ноги**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу. Обхват руками правой ноги за пятку с внутренней стороны. Выведение ноги в сторону с удержанием в воздухе.

### **5. Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)**

#### **5.1. Шпагат на лопатках**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения стоя на лопатках, с упором рук под спину. Разведение ног в сторону и фиксирование положения.

### **5.2. Раскрывание ноги рукой, держась за пятку**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу, стопы в I позиции. Passe правой ногой, левой рукой обхват пятки правой ноги, выпрямляя колено. Через наклон вперед перемещение ноги на пол с сокращением стопы в I позицию.

### **5.3. Махи ногами лежа на животе**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе, руки на предплечьях. Поочередные махи прямыми ногами в кольцо, в последний момент сгибая голень.

### **5.4. Махи ногами стоя на коленях**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения стоя на колене, нога выводится назад на носок. Мах прямой ногой назад, чередуя с махом в кольцо, до ощущения растягивания мышц в бедре, руки прямые.

### **5.5. Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, ноги развернуты в выворотное положение. Медленно поднимание то одной, то другой ноги или обеих ног вверх, с сокращением подъема в I позицию и вытягиванием стопы (стоп). Опускание ноги (ног) в исходное положение с сокращением и вытягиванием стопы.

### **5.6. «Passe» ногами поочередно и одновременно, лежа на спине**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, все мускулы тела расслаблены, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. Выполнение «passe» правой, затем левой ногой, с разгибанием ног в стороны и собиранием в исходное положение. Выполнение «passe» двумя ногами одновременно с подниманием пяток от пола и максимальным приближением коленей к полу, прижиманием спины к полу, удерживая выворотность в тазобедренных, коленных суставах.

### **5.7. Поочередное опускание ног в сторону, лежа на спине**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении, руки разведены в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. Подъем прямых вытянутых ног вперед-вверх. Опускание правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение. Повторение упражнения левой ногой.

## **6. Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса**

### **6.1. «Угол»**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя, руки в стороны, ноги в выворотном положении вытянуты вперед. Подъем от пола прямых ног.

## **6.2. Одновременное поднимание рук и ног, складка**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине, руки в исходном положении вверху Одновременное поднимание ног с замахом рук и возвращение в исходное положение

## **6.3. Поднимание ног на 45°**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения с упором на локти, ноги вытянуты вперед. Поднимание ног на 45° и медленное опускание в исходное положение.

## **6.4. Раскрытие поперечного шпагата**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения с упором на локти, ноги вытянуты вперед. Резкое раскрытие обеих ног в поперечный шпагат и медленное опускание в исходное положение.

# **7. Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов**

## **7.1. Прогиб корпуса назад на вытянутых руках**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе, ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются, руки ладонями лежат на полу, на уровне плеч, лоб касается пола. Поднимание головы и корпуса наверх с вытягиванием рук в локтях, сохраняя положение бедер на полу. Прогибание корпуса назад с соединенными пятками.

## **7.2. Поднимание двух вытянутых ног назад-наверх**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе, ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты вдоль корпуса назад ладонями к полу, лежат под бедрами, лоб касается пола. Приподнимание двух вытянутых ног с соприкасающимися пятками от пола.

## **7.3. «Птичка»**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе, ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты в локтях, в стороны, лежат ладонями к полу. Голова опущена вниз, лоб касается пола. Одновременное приподнимание от пола головы, корпуса, рук и ног.

## **7.4. «Кольцо»**

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. Прогибание корпуса назад с вытягиванием перед собой рук и попыткой достать головой до согнутых ног в коленях.

## ***7.5. Прогиб корпуса наверх, лежа на спине***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на спине с руками вдоль корпуса. Прогибание корпуса наверх, опираясь на плечи и стопы.

## ***7.6. Поворот корпуса в стороны, лежа на животе***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе, руки за головой. Поднятие корпуса вверх, поворот вправо, поворот прямо, поворот влево, поворот прямо, возвращение в исходное положение.

## **8. Элементы классического экзерсиса в партере**

### ***8.1. «Battement tendu»***

**Практика:** Выполнение упражнения Battement tendu из положения лежа на полу на спине, колени предельно втянуты. Поочередное отведение натянутых ног по полу в сторону. Бедра и плечи на полу.

### ***8.2. Battement tendu jeté***

**Практика:** Выполнение упражнения Battement tendu jeté. Фиксирование работающей ноги через battement tendu на высоте 45 градусов и активное возвращение. Выполнение движения с акцентом от себя, с сильно натянутыми ногами.

### ***8.3. Relevé lent***

**Практика:** Выполнение упражнения Relevé lent с поочередным медленным подъемом натянутых ног вперед на 90 градусов. Бедра и плечи лежат на полу.

### ***8.4. Grand battement jeté***

**Практика:** Выполнение упражнения Grand battement jeté из положения лежа на полу на спине, колени предельно втянуты, корпус подтянут, бедра неподвижны. Большой бросок натянутой ноги вперед на высоту 90 градусов.

### ***8.5. Rond до положения шпагата***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу, стопы в I позиции. Приподнимание ноги Rond до положения шпагата.

## **9. Комплекс упражнений с мячом для укрепления мышц ног, спины и пресса**

### ***9.1. Relevé по I позиции***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения стоя в I выворотной позиции ног, с размещением мяча между сухожилиями икроножной мышцы. Подъем обеих ног на высокие полупальцы и медленное опускание в исходное положение.

## ***9.2. Plie по I позиции***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения сидя на полу, с размещением пяток ног на мяче, стопы по VI позиции. Медленное подтягивание ног к грудному отделу и выворотным раскрытием в I позицию, (в положение «бабочка») с натянутыми стопами, направленными в потолок пятками, отведенными коленями к полу. Медленное вытягивание ног вперед в исходное положение.

## ***9.3. Passe по I позиции, лежа на боку***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на боку, с опорой на левый локоть, лежа на мяче левым бедром, с сокращенными стопами по I позиции. Медленное ведение выворотной правой ноги к левому колену с удержанием равновесия и возвращение ноги в исходное положение.

## ***9.4. Упражнение «Ножницы» лежа на животе***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе, с вытянутыми ногами по I позиции, втянутыми коленями, расположенным возле подбородка мячом, сложенными друг на друга ладонями и смотрящими в сторону локтями. Вытягивание лопаток назад с одновременным выполнением ногами упражнения «ножницы».

## ***9.5. Прогиб корпуса наверх, лежа на животе с мячом***

**Практика:** Выполнение упражнения из положения лежа на животе, с вытянутыми ногами по I позиции, втянутыми коленями и лежащими на мяче ладонями над головой. Подтягивание мяча к себе и прогибание корпуса в пояснице с отрывом ног от пола, не сгибая колен. Опускание ног и возвращение в исходное положение.

## **10. Итоговое занятие**

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений классического партерного экзерсиса перед родителями и другими обучающимися студии.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **4-ого года обучения**

По окончанию третьего года обучения обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- Теорию и основные элементы классического экзерсиса;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины;
- комплекс упражнений, направленный на развитие нижней и верхней выворотности;
- комплекс упражнений для развития шага и силы ног.

#### **Владеть:**

- техникой исполнения танцевальных элементов классического партерного экзерсиса;
- комплексом упражнений классического партерного экзерсиса.
- группами мышц, которые остаются незадействованными при исполнении народно-сценических танцев.

#### **Уметь:**

- сознательно управлять своим телом;
- исполнять программные движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- выполнять комплексы упражнений гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- распределять движения во времени и пространстве.
- выполнять комплексы упражнений с гимнастическим мячом.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1-ый год обучения</b>	<b>2-ой и последующий годы обучения</b>
Комплектование учебных групп. Проведение родительских собраний	17.08-09.09 (24 календарных дня)  <b>Допустимо до 30.09</b>	17.08-09.09 (24 календарных дня)
Начало учебного года	10.09  <b>Допустимо с 01.10</b>	10.09
Продолжительность учебного года	36 учебных недель (257 календарных дней)	36 учебных недель (257 календарных дней)
Конец учебного года	24.05	24.05
<b>Аттестация обучающихся</b>		
Стартовая аттестация	10.09-24.09  <b>Допустимо 01.10-12.10</b>	10.09-24.09
Текущая аттестация	По окончанию разделов, тем	По окончанию разделов, тем
Промежуточная аттестация	20.12-30.12	24.04-25.04
Итоговая аттестация	По окончанию реализации программы 24.04-24.05	По окончанию реализации программы 24.04-24.05
<b>Каникулы</b>		
Зимние каникулы	29.12-10.01 (14 календарных дней)	29.12-10.01 (14 календарных дней)
Летние каникулы	25.05-09.09 (108 календарных дней)	25.05-09.09 (108 календарных дней)

В каникулярное время с обучающимися проводятся досуговые массовые мероприятия по общему плану мероприятий учреждения, а также мероприятия по плану воспитательной работы объединения.

## *Календарный учебный график по предмету*

Год обучения	Кол-во учебных часов								
	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май
1-ый	3	5	5	5	3	4	4	4	3
2-ой	3	5	5	5	3	4	4	4	3
3-ий	6	10	10	10	6	8	8	8	6
4-ый	6	10	10	10	6	8	8	8	6

## **2.2 Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для эффективности работы по программе «Классический партерный экзерсис» должно быть соответствующее материально-техническое оснащение:

- балетные залы площадью не менее 40 кв. м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), гимнастические коврики.
- станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен;
- зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для обучающихся и педагогов.

### **Информационное обеспечение**

При подготовке к занятиям классическим партерным экзерсисом и для самообразования используются материалы сайтов:

- <http://dancehelp.ru> хореография;
- <http://www.school.edu.ru/default.asp> Российский общеобразовательный портал;

Созданы видеотека выступлений, концертов; фонотека для проведения занятий. Использование ряда методических материалов: книги, аудио; видео материалы.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### **2.3. Формы аттестации**

Входная диагностика проводится при приеме ребенка в объединение. Определяется уровень развития специальных физических данных: выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкальный слух и уровень творческого развития ребенка.

Текущая аттестация по итогам каждого занятия, раздела или темы осуществляется для выявления уровня освоения материала. Объектами контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки. Формы контроля: просмотр и анализ выполненного задания.

Промежуточная аттестация проводится дважды в год (в конце каждого полугодия) с целью выявления уровня успешности обучающихся: владения специальной терминологией, технически качественного исполнения

комплекса упражнений классического партерного экзерсиса. Формы контроля: опрос; просмотр, анализ контрольных упражнений.

При выведении переводного балла в конце учебного года учитывается следующее:

- балл годовой работы обучающегося;
- балл на зачёте;
- другие выступления обучающегося в течение учебного года.

Не исключается применение «+» и «-» к баллам при текущей и промежуточной аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью контроля (оценки) освоения программы в соответствии с требованиями, установленными к минимуму содержания, структуре и условиям реализации общеобразовательной программы, а также срокам ее реализации. Формы контроля: опрос; просмотр, анализ контрольных упражнений.

К промежуточному и итоговому зачёту решением руководителя студии и педагога-хореографа допускаются обучающиеся, освоившие программу не ниже уровня обязательных требований.

Обучающимся, заболевшим в период зачёта, назначается повторная аттестация.

От промежуточного зачёта обучающиеся освобождаются только по состоянию здоровья.

Обучающимся, не согласным с поставленным баллом, выставленным по итогам успеваемости или ввиду отсутствия их на зачёте по данному предмету, по заявлению родителей (законных представителей) и решением руководителя студии может быть предоставлена возможность пересдачи зачёта.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в присутствии комиссии, в состав которой входят специалисты института музыкального и художественного образования УрГПУ города Екатеринбург. Председателем комиссии могут быть: руководитель хореографической

студии, директор и заместитель директора по учебно-методической работе учреждения дополнительного образования.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретённые знания, умения и навыки

Оценка по показателям осуществляется по трём уровням:

- высокий (обучающийся овладел объёмом содержания программы на 100-80%);
- средний (обучающийся овладел объёмом содержания программы на 70-50%);
- низкий (обучающийся овладел объёмом содержания программы менее чем 50%).

Выделенные уровни обозначены соответствующими тестовыми баллами. Возможное количество баллов – 1 балл (низкий уровень), 2 балла (средний уровень), 3 балла (высокий уровень).

## **2.4. Оценочные материалы**

<b>Изучаемый параметр</b>	<b>Формы и методы диагностики</b>	<b>Инструментарий</b>
1-ый год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня развития необходимых физических качеств	Выполнение упражнений	Приложение № 1. Индивидуальная карточка обучающегося
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня освоения программного материала по классическому партерному экзерсису	Выполнение комплекса упражнений классического партерного экзерсиса	Приложение № 2. Индивидуальная карточка обучающегося

Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	Педагогическое наблюдение	Приложение № 2. Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе
<b>Промежуточная диагностика (24.04-24.05)</b>		
Теоретическая часть: определение теоретического уровня освоения программного материала по классическому партерному экзерсису за весь ученый год	Выполнение теста	Приложение № 3. Индивидуальная карточка обучающегося
Практическая часть: определение уровня знаний и умений выполнения элементов основных упражнений классического партерного экзерсиса	Выполнение комплекса упражнений классического партерного экзерсиса	Приложение № 3. Индивидуальная карточка обучающегося
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	Педагогическое наблюдение	Приложение № 2. Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе
<b>2-ой год обучения</b>		
<b>Промежуточная диагностика (20.12-30.12)</b>		
Практическая часть: определение уровня освоения программного материала по классическому партерному экзерсису	Выполнение комплекса упражнений классического партерного экзерсиса	Приложение № 2. Индивидуальная карточка обучающегося
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	Педагогическое наблюдение	Приложение № 2. Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе
<b>Итоговая диагностика (24.04-24.05)</b>		
Теоретическая часть: определение теоретического уровня освоения программного	Выполнение теста	Приложение № 3. Индивидуальная карточка обучающегося

материала по классическому партерному экзерсису за весь учебный год		
Практическая часть: определение уровня знаний и умений выполнения элементов основных упражнений классического партерного экзерсиса	Выполнение комплекса упражнений классического партерного экзерсиса	Приложение № 3. Индивидуальная карточка обучающегося
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	Педагогическое наблюдение	Приложение № 2. Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе
3-ий год обучения		
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня освоения программного материала по классическому партерному экзерсису	Выполнение комплекса упражнений классического партерного экзерсиса	Приложение № 2. Индивидуальная карточка обучающегося
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	Педагогическое наблюдение	Приложение № 2. Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе
Промежуточная диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение теоретического уровня освоения программного материала по классическому партерному экзерсису за весь учебный год	Выполнение теста	Приложение № 3. Индивидуальная карточка обучающегося
Практическая часть: определение уровня знаний и умений выполнения элементов и основных упражнений	Выполнение комплекса упражнений классического партерного экзерсиса	Приложение № 3. Индивидуальная карточка обучающегося

классического партерного экзерсиса		
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	Педагогическое наблюдение	Приложение № 2. Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе

**Примечание:** при поступлении ребенка на 2-ой и последующий год обучения используется входная диагностика 1-ого года обучения.

## 2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология творческой коллективной деятельности.

### Формы организации образовательного процесса

В образовательном процессе преимущество имеют следующие **формы** организации занятий:

- групповая;
- индивидуальная.

Индивидуальная работа с солистами предполагает более полное раскрытие способностей и возможностей обучающихся через отработку сольных партий.

### Формы проведения занятий:

1) учебное занятие – основная форма обучения (включает в себя упражнения тренировочного характера, партерного экзерсиса на полу наряду со стандартной формой занятия проводятся и нестандартные формы: занятие-игра, экскурсия, занятие-зачёт, занятие-импровизация, класс-концерт, занятие с элементами театрализации, занятие-конкурс);

2) репетиция – форма подготовки номера к выступлению (в процессе постановочной работы, репетиций, дети приучаются к сотворчеству; у обучающихся развивается художественное воображение, ассоциативная память, развивается творческая инициатива, умение передать музыку и содержание образов через движение);

3) концерт, фестиваль, конкурс, смотр – форма подведения итогов (концертные выступления совершенствуют исполнительское мастерство, позволяют творчески осмыслить и использовать знания и навыки, полученные на занятиях, приучают к самостоятельности, способствуют созданию дружного коллектива);

4) экскурсия в музей, поход в театр и на концерт – познавательная форма (познавательная деятельность обучающихся усиливается за счет проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров видеоматериалов о народном танце, создания детьми творческих работ) и воспитательная форма для развития нравственных качеств личности.

Формы подведения итогов реализации программы по каждому году обучения:

- 1) открытое занятие;
- 2) отчетный концерт.

## **2.6. Список литературы**

### *Для педагога:*

1. Александрова Н.А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока [Текст] / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. - 1-ое изд. С-Пб.: Лань, 2014. – 64 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца [Текст] / А.Я. Ваганова // 9-е изд. - С-Пб.: Планета музыки, 2016. – 192 с., ил.
3. Вихрева Н.В. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. М.: МГАХ, 2004. - 86 с.
4. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей [Текст] / В.Г. Властовский. - М.: МГУ, 2006.
5. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии [Текст] / И.Г. Есаулов. 2-е изд., испр. -С-Пб.: Планета музыки, 2015 -160 с.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе [Текст] / М.В. Левин. - М.: Терра-спорт, 2001. - 50 с.
7. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии [Текст] / Е.А. Лукьянова. - М.: Искусство, 2009.
25. Меднис Н.В. Введение в классический танец [Текст] / Н.В. Меднис, С.Г. Ткаченко. 2-ое изд. - С-Пб.: Планета музыки, 2016. – 64 с.

### *Для обучающихся:*

1. Александрова Н.А. Балет, танец, хореография [Текст]: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Н.А. Александрова. - 2-е изд., испр. и доп. С-Пб.: Лань, 2014. – 624 с.
2. Александрова Н.А. Классический танец для начинающих [Текст] / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. -2-е изд. С-Пб.: Лань, 2014. – 128 с.

### **3. Сведения о разработчике**

- 1. ФИО:** Дегтярева Алеся Рифовна.
- 2. Место работы, должность:** МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО, педагог дополнительного образования.
- 3. Квалификационная категория:** высшая.
- 4. Профессиональное образование:** высшее; НТГСПИ – филиал ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2020 г. по направленности (профилю) «художественное образование (хореографическое искусство)».
- 5. Стаж:** педагогический – 13 лет, по должности – 13 лет.

#### **4. Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Классический партерный экзерсис» является **модифицированной**, имеет **художественную** направленность.

Программа адресована обучающимся **7-11 лет**.

**Срок реализации – 4 года.**

**Цель:** обучение специальным знаниям и навыкам двигательной активности, развивающим гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующим успешному освоению технически сложных хореографических движений.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих **задач**: способствовать изучению обучающимися терминологии хореографического искусства; научить приёмам танцевальной техники; сформировать у обучающихся навыки музыкально-пластического интонирования; развивать и совершенствовать у обучающихся чувство ритма, хореографическую память, музыкальность; развивать координацию движений, гибкость, пластику, общую физическую выносливость; приобщать обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела; формировать художественный вкус.

**Содержание программы** включает следующие комплексы упражнений: «Комплекс упражнений для стоп», «Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности», «Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)», «Элементы классического экзерсиса в партере».

**Формы реализации программы:** групповые занятия.

**Ожидаемые результаты программы:** обучающиеся овладеют элементарной координацией движений и техникой исполнения танцевальных элементов классического партерного экзерсиса, что будет способствовать более углубленному изучению дисциплины «Классический танец» на начальном этапе.

## Приложение № 1

### Входная диагностика

Критерии оценивания <b>Ф.И.</b>	Выворотность <b>(0-5 б.)</b>	Подъем стопы <b>(0-5 б.)</b>	Шаг <b>(0-5 б.)</b>	Гибкость <b>(0-5 б.)</b>	Прыжок <b>(0-5 б.)</b>	Ритм, слух <b>(0-5 б.)</b>	Координация движений <b>(0-5 б.)</b>	Эмоциональность <b>(0-5 б.)</b>	Итог

#### **Критерии оценивания**

Выявленные параметры оцениваются согласно критериальным требованиям по 5-балльной шкале.

**Пять баллов** по всем параметрам получают дети, обладающие высоким уровнем способностей, с легкостью исполняющих задания педагога.

**Четыре балла** получают дети, хорошо справляющиеся с заданиями, обладающие средним уровнем способностей.

**Три балла** – если ребёнок испытывает трудности, показывает низкий уровень способностей.

**Два балла** – ребёнок не понимает педагога, не может выполнить задания, координация и чувство ритма отсутствуют.

Соответствие 5-6 пунктам является вполне достаточным для приёма в учреждение на хореографическое обучение, т.к. некоторые не ярко выраженные природные данные можно разработать в процессе занятий, экзерсисом у станка. Ребёнка, набравшего в ходе конкурсного отбора не менее 27 балов, можно считать способным для обучения по программе «Классический партерный экзерсис».

## Промежуточная диагностика

Критерии оценивания	Комплекс упражнений партерного экзерсиса (0-3 б.)	Знание методики исполнения движений (0-3 б.)	Музыкальность (0-3 б.)	Итог
Ф.И				

Сумма баллов по четырем критериям отражает качество усвоения программы обучающимся. За каждый критерий выставляется до 3-х баллов.

**Высокий уровень: 9-12 баллов**

- технически качественное и художественно осмыщенное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

**Средний уровень: 5-8 баллов**

- грамотное исполнение с небольшими недочетами как в техническом плане, так и в художественном.

**Низкий уровень: 0-4 балла**

Исполнение с большим количеством недочетов:

- неграмотно и невыразительно выполненное движение,
- слабая техническая подготовка,
- неумение анализировать свое исполнение,
- незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

## Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности

Группа \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Лет \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1. Коммуникативность												Результат 8-6 - высокий, 5-4 - средний, 3-1 - низкий
1	Любит быть на людях	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Замкнутый, общается с узким кругом старых друзей
2	Открытый	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Скрытный
3	Обращается за помощью к другим детям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один
4	Обращается к взрослому за помощью	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один
5	Яркая мимика, жесты	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Слабовыраженная мимика, жестикуляция
6	Эмоционален в контакте	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не проявляет эмоций
7	Готов к коллективной деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Предпочитает индивидуальную работу
8	Глубокое общение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Общение носит поверхностный характер
<b>Общий результат</b>												
2. Толерантность												Результат 9-7 – высокий, 6-4 – средний, 3-1 – низкий
1	Спокойный, уступчивый, доброжелательный стиль поведения	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Агрессивный
2	Разрешает конфликты конструктивным путем	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Разрешает конфликты неконструктивным путем (драка, обида)
3	Чувство юмора	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Отсутствие чувства юмора
4	Чуткость	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Равнодушие
5	Доверие к другим	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недоверие к другим
6	Терпение к различиям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Выраженная потребность в определенности
7	Доброжелательность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Негативное отношение к окружающим
8	Умение слушать	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Неумение слушать
9	Способность к сопереживанию											Эмоциональная холодность
<b>Общий результат</b>												

3. Рефлексивность												Результат
1	Реально оценивает свои силы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недооценивает или завышает свои возможности
2	Говорит о себе, как о личности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих личностных качествах
3	Говорит о своих чувствах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих чувствах
4	Самостоятельно регулирует свое поведение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Эффективен только внешний контроль
5	Выражает свое отношение к деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не выражает собственное отношение к деятельности
6	Стремится самостоятельно исправить ошибку для достижения результата	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не корректирует свою деятельность
<b>Результат</b>												

**Общий результат \_\_\_\_\_ б. Уровень \_\_\_\_\_**

Максимальное количество баллов по всем показателям – 23 б.

**Высокий уровень:** 23-18 баллов.

**Средний уровень:** 9-17 баллов.

**Низкий уровень:** 1-8 баллов.

## **Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе**

Группа \_\_\_\_\_

Объединение \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п/п	<b>ФИ обучающегося</b>	<b>Составляющие социальной компетентности</b>			<b>Показатель социальной компетентности</b>
		<b>коммуникативность</b>	<b>толерантность</b>	<b>рефлексивность</b>	
	<b>Средний по группе</b>				

## Итоговая аттестация

Критерии оценивания Ф.И	Знание методики исполнения движений (0-5 б.)	Комплекс упражнений для стоп (0-5 б.)	Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности (0-5 б.)	Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок) (0-5 б.)	Способность запоминать порядок упражнений (0-5 б.)	Итог

**Высокий уровень: 25-19 баллов**

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- правильное и точное исполнение программных элементов и упражнений классического партерного экзерсиса;
- музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала;

**Средний уровень: 18-12 баллов**

- частичное владение знаниями анатомического строения тела, наличие некоторой неточности и небрежности в исполнении комплексов упражнений.

**Низкий уровень: 11-0 баллов**

- слабая техническая подготовка;
- неправильное исполнение упражнений классического партерного экзерсиса;
- слабое владение теоретическими знаниями;
- низкий уровень способности запоминаний порядка действий упражнений партерного экзерсиса.