Салихова Юлия Валерьевна
Подписано цифровой подписью: Салихова Юлия Валерьевна
Дата: 2026.10.23 16:05:58 +05'00'

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

Допущена к реализации (апробации)
решением педагогического совета
МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО
Протокол № 5 от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО
«Дом детского творчества» КГО
_____ Ю. В. Салихова
Приказ № 148-ОД от «31» августа 2026 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:
Дегтярева Алеся Рифовна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Камышлов, 2026

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы……..… 3

1.1. Пояснительная записка……. 3

1.2. Цель и задачи программы……... 7

1.3. Планируемые результаты ……..…….. 8

1.4. Содержание программы ……..…… 10

2. Комплекс организационно-педагогических условий……..… 55

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

3. Сведения об авторе-разработчике…….. 65

4. Аннотация…… 66

Приложение ……..……... 67

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 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 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 тянущие 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 (1час в неделю);
- ✓ 2-ой год обучения – 36 часов (1час 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 информаций из одной форм 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 экзерсиса 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	17	10	50
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	13	11	38
6	Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов	-	-	8	4	12
7	Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса	-	-	-	12	12
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
	Всего:	**36**	**36**	**72**	**72**	**216**

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	**Вводное занятие**	**1**	**1**		**Опрос**
2	**Разминка**	**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	**Комплекс упражнений для стоп**	**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
4	**Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности**	**10**		**10**	Педагогическое наблюдение
4.1	**Упражнения для нижней выворотности**	**5**		**5**	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
4.2	**Упражнения для верхней выворотности**	**5**		**5**	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
5	**Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)**	**11**		**11**	Педагогическое наблюдение
5.1	«Passe на 90^0»	1		1	Педагогическое наблюдение
5.2	«Battement tendu» из I позиции с сокращением и натягиванием стоп	2		2	Педагогическое наблюдение
5.3	«Battement relevé lent» 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 lent» из I позиции	2		2	Педагогическое наблюдение
5.6	«Grands battements jetes»	2		2	Педагогическое наблюдение
5.7	Махи ногами с удержанием на высоте	1		1	Педагогическое наблюдение
6	**Итоговое занятие**	**2**		**2**	**Зачёт**
Итого:		**36**	**1**	**35**	

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», «Relevelent», «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 90^0»

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 мыщцами 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 дежа 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 упражнении 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	**Вводное занятие**	**1**	**1**		**Опрос**
2	**Разминка**	**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	**Комплекс упражнений для стоп**	**14**		**14**	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	«Passe» по I позиции	1		1	Педагогическое наблюдение
3.14	«Passe» по I позиции лежа на животе	1		1	Педагогическое наблюдение
4	**Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности**	**11**		**11**	Педагогическое наблюдение
4.1	Комплекс упражнений для развития нижней выворотности	6		6	Педагогическое наблюдение
4.1.1	«Passe» 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	«Passe» 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
4.2	Комплекс упражнений для развития верхней выворотности	5		5	Педагогическое наблюдение
4.2.1	«Passe» 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
5	**Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)**	**3**		**3**	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
6	**Элементы классического экзерсиса в партере**	**3**		**3**	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
6	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	**Зачёт**
Итого:		**36**	**1**	**35**	

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», «Relevelent», «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 открыванием 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 90^0.

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 90^0.

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° 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	**Вводное занятие**	**1**	**1**		**Опрос**
2	**Разминка**	**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	**Комплекс упражнений для стоп**	**17**		**17**	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	1		1	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
4	**Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности**	**20**		**20**	Педагогическое наблюдение
4.1	**Комплекс упражнений для развития нижней выворотности**	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
4.2	**Комплекс упражнений для развития верхней выворотности**	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
5	**Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)**	**13**		**13**	Педагогическое наблюдение
5.1	Шпагат на лопатках	2		2	Педагогическое наблюдение
5.2	Раскрывание ноги рукой	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	2		2	Педагогическое наблюдение
5.6	«Passe» 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
6	**Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов**	**8**		**8**	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»	1		1	Педагогическое наблюдение
6.4	«Кольцо»	1		1	Педагогическое наблюдение
6.5	Прогиб корпуса наверх, лежа на спине	1		1	Педагогическое наблюдение
7	**Элементы классического экзерсиса в партере**	**9**		**9**	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
8	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	**Зачёт**
Итого:		**72**	**1**	**71**	

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. Растяжка 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. Растяжка 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, растяжка подъема, не выпрямляя колена.

3.8. Растяжка 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 позиции 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. Раскрывание 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 вывротное 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 сопрокасающимся лбом с полом. Приподнимание двух вытянутых ног от пола с сопрокосновением 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. Releve lent

Практика: Выполнение упражнения Releve 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	**Вводное занятие**	**1**	**1**		**Опрос**
2	**Разминка**	**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	**Комплекс упражнений для стоп**	**10**		**10**	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	«Passe» по V позиции (в парах)	1		1	Педагогическое наблюдение
3.9	«Passe» по V позиции, лежа на животе (в парах)	1		1	Педагогическое наблюдение
3.10	«Циркуль» с наклонами корпуса	1		1	Педагогическое наблюдение

4	**Комплекс упражнений для развития нижней и верхней выворотности**	**16**		**16**	Педагогическое наблюдение
4.1	**Комплекс упражнений для развития нижней выворотности**	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
4.2	**Комплекс упражнений для развития верхней выворотности**	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
5	**Комплекс упражнений для развития шага и силы ног (для развития подколенных связок)**	**11**		**11**	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	«Passe» 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	**Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса**	**4**		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 45^0	1		1	Педагогическое наблюдение
6.4	Раскрытие поперечного шпагата	1		1	Педагогическое наблюдение
7	**Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов**	**12**		**12**	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	**Элементы классического экзерсиса в партере**	**10**		**10**	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	**Комплекс упражнений с мячом для укрепления мышц ног, спины и пресса**	**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
10	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	**Зачёт**
Итого:		**72**	**1**	**71**	

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-тм 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. Растяжка 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 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 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, 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» 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 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, с сильно натянутыми ногами.

8.3. Releve lent

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

8.4. 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.

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. Releve по I позиции

Практика: Выполнение упражнения из положения стоя в I выворотной позиции ног, с размещением мяча между сухожилиями икроножной мыщцы. 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

Этапы образовательного процесса	1-ый год обучения	2-ой и последующий годы обучения
Комплектование учебных групп. Проведение родительских собраний	17.08-09.09 (24 календарных дня) **Допустимо до 30.09**	17.08-09.09 (24 календарных дня)
Начало учебного года	10.09 **Допустимо с 01.10**	10.09
Продолжительность учебного года	36 учебных недель (257 календарных дней)	36 учебных недель (257 календарных дней)
Конец учебного года	24.05	24.05
Аттестация обучающихся		
Стартовая аттестация	10.09-24.09 **Допустимо 01.10-12.10**	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
Каникулы		
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 х 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;

- http://balletacademy.ru/www/doc.shtml Московская академия хореографии.

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 в виду 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

Изучаемый параметр	**Формы и методы диагностики**	**Инструментарий**
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
Промежуточная диагностика (24.04-24.05)		
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
2-ой 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
Итоговая диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение теоретического уровня освоения программного	Выполнение теста	Приложение № 3. Индивидуальная карточка обучающегося

материала по классическому партерному экзерсису за весь ученый 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 ученый 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 разноуровнего 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 / Ф.И.	Выворотность (0-5 б.)	Подъем стопы (0-5 б.)	Шаг (0-5 б.)	Гибкость (0-5 б.)	Прыжок (0-5 б.)	Ритм, слух (0-5 б.)	Координация движений (0-5 б.)	Эмоциональность (0-5 б.)	Итог

Критерии оценивания

Выявленные параметры оцениваются согласно критериальным требованиям по 5-бальной 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».

Приложение № 2

Промежуточная диагностика

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

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 осмысленное 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**
1	Любит быть на людях	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Замкнутый, общается с узким кругом старых друзей	8-6 - высокий, 5-4 – средний, 3-1 - низкий
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	
	Общий результат												
2. Толерантность												**Результат**
1	Спокойный, уступчивый, доброжелательный стиль поведения	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Агрессивный	9-7 – высокий, 6-4 – средний, 3-1 – низкий
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	
	Общий результат												

	3. Рефлексивность											Результат
1	Реально оценивает свои силы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недооценивает или завышает свои возможности	6-5 – высокий, 4-3 – средний, 2-1 – низкий
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	
	Результат												

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	ФИ обучающегося	Составляющие социальной компетентности			Показатель социальной компетентности
		коммуникативность	толерантность	рефлексивность	
	Средний по группе				

Приложение № 3

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.