

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета №3
от «29» мая 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №127 от «29» мая 2023
Директор ДДЮТ _____ Н.А.Савченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Танцевальные метаморфозы»

Срок освоения: 4 года
Возраст обучающихся 7-16 лет

Разработчик –
Шушлянникова Екатерина Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальные метаморфозы» имеет художественную. Является результатом многолетней работы с детьми младшего и среднего школьного возраста, изучения возможностей развития их творческих способностей в процессе обучения современному, сценическому и классическому танцу и хореографии в целом.

Адресат программы

Данная программа разработана для мальчиков и девочек 7-16 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям хореографией (медицинское заключение).

Актуальность программы вызвана повышенной потребностью современных детей в двигательной активности и интересом детей к современному танцу и хореографии. Большую часть времени они проводят за уроками и работой на компьютере, что не позволяет их растущему организму получать физическую нагрузку в нужном объеме. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус ребенка.

Занятия хореографией вырабатывают в детях стремление к познанию прекрасного мира танца, что позволяет раскрывать творческие способности детей: техничное исполнение хореографического материала, артистичное исполнение концертных номеров, создание собственных номеров – импровизаций.

Занятия хореографией объединяет детей, формирует навыки общения в коллективе, воспитывают доброжелательность, чувство взаимопомощи, прививают манеры поведения в обществе, закладывают основы этикета.

Дети познакомятся с азами классического и сценического танца, именно они помогают обрести более высокий исполнительский уровень, так как классический и сценический танец обладают наиболее совершенной системой обучения и тренировки ребенка, основанной на глубоких анатомических и физиологических закономерностях. Классический и сценический танец - фундамент всей танцевальной подготовки и высокой исполнительской культуры, в том числе и для исполнителей неклассического профиля. Занятия современными танцами фокусирует внимание на балансировке и использовании тела для создания формы в пространстве, стремится к использованию ломаных движений и ассиметричных фигур. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Современные танцы являются действенным методом эстетического и физического воспитания. В процессе обучения дети совершенствуют навыки музыкальности, пластичности, координации, актерского мастерства.

В программе «Танцевальные метаморфозы» речь пойдет об обучении детей современному танцу, основам классического, дети будут учиться импровизировать и создавать хореографические миниатюры. На данном этапе будет происходить знакомство с танцем в стиле контемпорари, хип-хоп, джаз-модерн, классический танец, сценический танец, основами хореографической подготовки тела. Обучение основным законам техники и лексики данных направлений.

Отличительные особенности программы

Программа танцевальные метаморфозы раскрывает многообразие хореографического искусства, здесь дети познакомятся с азами классического и сценического танца, с популярными у детей современными направлениями танца : контемпорари, хип-хоп, джаз-

модерн, будут развивать творческие способности. Данная программа разработана для детей с разными физическими данными и комплекции, благодаря этому любой ребенок, имеющий желание заниматься, сможет в полной мере познакомиться с искусством хореографии. В ходе обучения используются *разработанные педагогами студии Grand Dance* эффективные техники, упражнения и методы подготовки тела в партере с использованием элементов классического танца, что способствует эффективному развитию хореографических данных и в дальнейшем, быстрому усвоению азов классического танца и основ хореографии. Благодаря специально разработанному, педагогами студии «Grand Dance», блоку творческого развития, дети раскрывают свои творческие способности, раскрепощаются, через танец.

Для образования и закрепления определённых двигательных навыков требуются неоднократные повторения, поэтому уроки составляются и проводятся так, чтобы объём мышц развивался пропорционально, не укрупняя и не деформируя форму мышц ног, тела. Повторяемость должна быть умеренной и разумной. Необходимость того или иного раздела программы в составе занятия определяется педагогом в зависимости от возможностей и способностей детей, количества занятий в неделю. Учебный материал варьируется от занятия к занятию в зависимости от усвоения его детьми, также используется *дифференцированный подход* (в том числе благодаря использованию инвентаря при работе в партере и на середине: блоки для йоги, скакалки). В основе программы, рассчитанной на четыре года обучения, положены основные упражнения и движения из различных стилей танца. Движения, представляющие наибольшую трудность, могут быть проучены в индивидуальном порядке с наиболее одарёнными детьми, перенесены на следующий год, исключены из программы в зависимости от уровня способностей учащихся.

Уровень освоения программы

В основе программы, рассчитанной на четыре года обучения, положены все основные упражнения некоторых направлений танца. Движения, представляющие наибольшую трудность, могут быть проучены в индивидуальном порядке с наиболее одарёнными детьми, перенесены на следующий год, исключены из программы в зависимости от уровня способностей учащихся.

Учащиеся получают базовые знания и умения, с которыми в дальнейшем, они без труда смогут осваивать программы углубленного уровня. Программа предполагает базовый уровень освоения.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы – 4 года, 592 учебных часов, 148 часа в год.

Цель и задачи программы

Цель: Развитие у учащихся мотивации к творческой деятельности, совершенствование их физических данных через освоение хореографического искусства, формирование общего представления о танце и его культуре.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с основной терминологией различных направлений танца (классического, сценического, контемпорари, джаз-модерн, хип-хоп танца);
- научить правильному исполнению упражнений в партере и основных движений танца из различных стилей
- развивать чувство ритма и музыкальное исполнение движений.
- развивать и укреплять специальные физические данные ребенка: гибкость, шаг, выворотность, вытянутость и силу ног, растяжку, развитие мышц, связок, подвижности суставов, развитие “подъема”, прыжка, укреплять костно-мышечный аппарат, (вырабатывать умение держать хорошую осанку);

Развивающие:

- научить видеть и исправлять ошибки в исполнении упражнений партера и основных движениях танца из различных стилей;

- сформировать навыки свободного и уверенного ориентирования в пространстве;
- развивать творческие способности учащихся: вырабатывать выразительность исполнения танца, развивать образное мышление и желание импровизировать;
- развитие творческой активности;

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к хореографическому искусству, раскрывая его многообразие и красоту;
- Прививать необходимые для занятий волевые качества: упорство, выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей;
- Формировать коммуникативные навыки
- Воспитывать уважение к профессиональной деятельности других людей и коллективов
- Формировать культуру сцены

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся будут:

Личностные результаты:

- будет проявлять интерес к хореографическому искусству;
- сформируются такие личностные качества как: упорство, выносливость, концентрация внимания, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей;
- сформируются коммуникативные качества: умение работать в коллективе и уважение интересов группы, студии;
- будет развито уважительное отношение к профессиональной деятельности других людей и коллективов;
- будет сформирована исполнительская культура.

Метапредметные результаты:

- уметь видеть свои недостатки и уметь их исправлять по средствам специальных упражнений и методов;
- свободно и уверенно ориентироваться в пространстве;
- выразительно исполнять движения в танце, проявлять творческое мышление посредством хореографической импровизации, сочинения миниатюр;
- проявлять творческую инициативу.

Предметные результаты:

- знать основную терминологию танца различных направлений;
- правильно выполнять основные движения в партере и основ танцев различных направлений;
- проявлять чувство ритма и музыкальность исполнения движений;
- уметь правильно и эффективно работать над развитием своих физических данных; (гибкостью, шагом, выворотностью, вытянутостью ног, растяжкой, подъемом, прыжком), иметь развитый костно-мышечный аппарат, уметь держать осанку;

Основным результатом освоения программы является раскрытие творческого потенциала детей через освоение хореографического искусства в широком его проявлении, развитие и укрепление физических данных, навыков координации, в пространстве, чувства ритма, артистизма. Осознание своих возможностей и уровня достигнутого мастерства поможет ребёнку в формировании его личности. Главное – это воспитать здорового, развитого и уверенного в себе творческого человека!

Ключевые компетенции

По завершении освоения программы у учащихся студии выработаются и сформируются следующие компетенции:

- *ценностно-смысловая*, связанная с мировоззрением, осознанием своей роли и предназначения, обеспечивающая механизм самоопределения ученика, его эмоциональное, духовное и нравственное формирование;
- *общекультурная*, определяющая и формирующая у учащихся познание и осведомленность в духовно-нравственных вопросах культурологического значения и общечеловеческого понимания мира;
- *учебно-познавательная*, развивающая у ученика творческие способности и креативные навыки, для продуктивной деятельности;
- *информационная*, формирующая потребность к поиску, анализу и преобразованию необходимой информации;
- *коммуникативная*, способствующая взаимодействию с окружающими людьми и событиями; умение работать и создавать творческие композиции в группе;
- *личностного самосовершенствования*, связанная с физическим, духовным и интеллектуальным саморазвитием, с ведением здорового и активного образа жизни, с основами безопасности жизнедеятельности, формированием психологической и эмоциональной грамотности и культуры поведения.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализации программы осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

-Проведение массовых мероприятий. В рамках программы предусмотрен ряд мероприятий, таких как: Конкурс самостоятельных творческих работ «Grand-Фантазия», мастер-классы «От старших к младшим», конкурс танцевальных-фото, тематические онлайн-конкурсы.

-Совместная деятельность учащихся с родителями. Для самостоятельных занятий учащихся дома, под присмотром родителей, педагогом разработан ряд методических пособий с иллюстрациями и описанием упражнений (Смотреть Приложение 3). Предусмотрен ряд конкурсов семейного творчества.

Особенности организации образовательного процесса

Программа состоит из следующих разделов: «Классический танец», «Контемпорари танец», «Хип-хоп», «Сценический танец», «Джаз-модерн», «Партер», «Творческое развитие». Все разделы программы взаимосвязаны. В содержание одного занятия включается материал из разных разделов и тем.

В занятия включена импровизация, как индивидуальная, так и в группах. В начале, это импровизации на тему животных, времен года, мультипликационных и сказочных героев. В дальнейшем, образы усложняются и к персонажу добавляются дополнительные действия. После того как дети освоили азы импровизации, они начинают пробовать самостоятельно придумывать танцевальные миниатюры на заданные педагогом образы. С течением времени задания усложняются. Учащиеся придумывают миниатюры по парам, затем в группах. С помощью тренингов, дети учатся создавать общие хореографические композиции, осваивают навыки взаимопонимания в группе и быстрого построения в рисунки танца.

Условия набора в коллектив

Для обучения по программе принимаются дети с разными физическими данными. При зачислении в группу 1 года обучения проводится входное тестирование (см. приложение 1), по результатам которого ребенок зачисляется в группу соответствующего вида подготовки. Все дети имеют медицинское заключение (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией (см. приложение 2).

Зачисление в группы второго и последующих годов обучения происходит по итогам освоения программных требований предыдущего года обучения. (см. приложение 3).

Условия формирования групп

Группы формируются по возрасту:

- 1 год обучения -школьники 7-8 лет;
- 2 год обучения -8-9 лет.
- 3 год обучения-9-10
- 4 год обучения-10-11

Количество обучающихся в группе

- 1 год обучения – от 15 человек;
- 2 год обучения – от 12 человек.
- 3 год обучения — от 10 человек
- 4 год обучения — от 10 человек

Формы организации занятий

Программа предусматривает проведение как аудиторных, так и внеаудиторных занятий. Как правило аудиторные занятия проводятся в учебном классе под руководством педагога, для всей группы.

Внеаудиторные занятия – выезды. Они могут быть как по учебному плану, так и за рамками учебного плана.

Возможна самостоятельная работа над творческими проектами. План такой работы согласуется с педагогом.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- репетиция;
- мастер-класс;
- тренинг;
- презентация;
- творческий показ

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение, исправление ошибок, отработка упражнений).
- Коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, создание коллективной постановки).
- Групповая: работа по группам (импровизация, создание хореографических миниатюр на заданный образ).
-

Материально-техническое обеспечение

- Класс хореографии (зеркала, хореографические станки, профессиональное покрытие).
- Музыкальный центр.
- Видео-, фонотека.
- Коврики для занятий на полу
- Блоки для йоги

На протяжении всех лет обучения каждый учащийся должен иметь:

- репетиционную форму (белая футболка, черные шорты/лосины, белые носки);
- балетную обувь (белые балетки);
- скакалку;
- дневник.
-

Кадровое обеспечение

- Педагог дополнительного образования;

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

Название технологии	Практика применения
Личностно-ориентированное обучение	Дифференциация и индивидуализация обучения: <ul style="list-style-type: none">– <i>индивидуальная работа</i> с целью дать индивидуальные рекомендации по коррекции недостатков и с целью индивидуальной проработки хореографических упражнений (например, в случае отставания ребёнка из-за продолжительного периода болезни и пропуска занятий);– <i>индивидуально-групповая форма работы</i> в хореографическом коллективе предполагает объяснение ребёнку специфики индивидуального выступления перед коллективом, корректное исправление недочётов;– <i>работа с небольшими группами</i> позволяет уделить внимание небольшой группе детей, в то же время дать отдохнуть другим.
Технология сотрудничества	Предполагает совместное сотворчество, где педагог выступает в роли со-творца, который направляет детей.
Технология саморазвития	Научить ребёнка видеть и уметь исправлять свои ошибки, развивая самостоятельность, ответственность. Привить навыки самоконтроля: научить самостоятельной проработке своих недостатков и мотивировать на выполнение домашних заданий, отработку упражнений в домашних условиях, следуя рекомендациям педагога (приложение 4).
Технология развивающего обучения	После того как дети освоили материал, переходим к усложнению программы. Все упражнения и движения проучиваются от простого к сложному и вытекают одно из другого, что ведет к качественному развитию, и переходу на новый уровень исполнительского мастерства.
Информационная технология	Позволяют демонстрировать детям различный профессиональный видео и фото материал, что помогает лучшей визуализации знаний, мотивации и стремлению к идеальному исполнению. Развивает общий кругозор, культурную грамотность и осведомлённость в области балета и искусства.
Здоровье-сберегающие	Содержание программы направлено на выработку у детей стремления к ведению здорового и активного образа жизни.

Методы и приемы обучения

Хореографическое искусство требует от учащихся умения ориентироваться в нестандартных ситуациях, поэтому возникает необходимость наряду с традиционными методами и приемами работы такими как:

Метод самостоятельной работы:

- творческие задания;
- импровизация;
- повторение и закрепление;
- самоанализ;
- перевод из одного пространства в другое;
- самостоятельная работа над физическими данными.

Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Применение ИКТ:

- работа с ЭОР (использование мультимедийных материалов, презентаций, фрагментов фильмов, работа с электронными источниками: сайты, словари, энциклопедии);
- рекомендационные упражнения, которые выкладываются в группу студии, например, приложение 3.
- Гугл-тесты на проверку теоретических знаний
- Видео-занятия на разную тематику

Словесные:

- рассказ педагога;
- объяснение методики исполнения движения;
- анализ
- опрос;
- повторение и закрепление.

Наглядные:

- качественный показ;
- демонстрация отдельных частей и всего движения;
- просмотр видеоматериалов и фото с профессиональным исполнением упражнений, выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, части из балетов, соответствующих году обучения, для повышения общего уровня развития учащихся;
- синхронное и зеркальное восприятие.

Практические:

- классический экзерсис у станка и на середине;
- упражнения в партере;
- повторение и закрепление;
- упражнения на растяжку;
- творческие задания;
- сюжетно-ролевые образы в импровизации;
- метод тренинга (игры на развитие свободного ориентирования в пространстве и слаженности группы).

Эмоциональное:



- подбор ассоциаций, образов, при изучении движений, что позволяет детям быстрее понять и запомнить материал, например, «показать сапожки» - выставить ногу на каблук. Пользуясь различными образно – игровыми приемами, можно заниматься партерной гимнастикой: «куклы в магазине» - упражнения для шеи, «ванька–встанька» - лечь, встать, наклон, и т. д.;
- создание художественных впечатлений;
- метод компромиссного решения (встать рядом, пожать руку – передать энергетику, смена ролей).

Метод оценивания своего исполнения и других учащихся

Метод контактных занятий (танцевальная игра). Педагог является соавтором, сначала он ведущий, потом учащиеся.

Дистанционная поддержка

Тема (Раздел)	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
1.Классический танец (у станка)	DVD Видео-экзамен Академии Русского балета по классическому танцу 1, 2 года обучения.	Вопросы: 1.Что вы увидели нового для себя? 2. Какие ошибки вы заметили? 3. Кто из учащихся на видео, больше понравился? 4. Вспомнили все упражнения, которые мы с вами делали?	1 неделя	Обсуждение на занятиях
2.Классический танец (середина)	Видео-занятие: Изучаем и повторяем позиции рук в классическом танце https://vk.com/videos24922721?z=video24922721_456239441%2Fpl_24922721_-2	1.Делать упражнения вместе с видео 2. Повторить перед зеркалом	2 недели	Обсуждение на занятиях Либо ,отправить видео с упражнением педагогу
3. Партер	Видео-занятия 1) https://vk.com/videos24922721?z=video24922721_456239431%2Fpl_24922721_-2 2) https://vk.com/videos24922721?z=video24922721_456239449%2Fpl_24922721_-2 3) https://vk.com/videos24922721?z=video24922721_456239520%2Fpl_24922721_-2 4) https://vk.com/vi	1) Заниматься вместе с видео , соблюдать все правила исполнения упражнений, если требуется, повторить перед зеркалом	8 недель	Проверка техники исполнения на занятиях Либо ,отправить видео с определенными упражнениями, для проверки, педагогу.

	<p>deos24922721?z=video24922721_456239584%2Fpl_24922721_-2 (упражнения для стоп)</p> <p>5) https://vk.com/video24922721_456239585%2Fpl_24922721_-2 (упражнения на мышцы ног)</p>			
4. Сценический танец				
5. Сценический танец				
6. Проверка теоретических знаний	<p>Гугл-тесты https://docs.google.com/forms/d/1-OXcQ_Iqb_35JEwuZoOVMg0ifwEwlOsWii_HT2_ZKc/edit?usp=sharing</p>	Выполнить задания и отправить.	1 неделя	Ответы на тесты

7. Творческое развитие	Видео-занятие: Учим танцевальный этюд. https://vk.com/video24922721?z=video24922721_456239560%2Fpl_24922721_-2 Музыка «Крылатые качели»	Учим или повторяем движения вместе с видео.	3 недели	Проверка техники исполнения на занятиях Либо ,отправить видео этюда, для проверки, педагогу.
6) Сборник всех видео-занятий				

Дидактические материалы

Методические разработки (собственные)

Упражнения для развития хореографических данных и коррекции физических недостатков, для выполнения в домашних условиях (Приложение 3)

Сборник видео-занятий, в том числе с прямых эфиров (Выбери видео-занятие опираясь на свои задачи. Подготовь место для занятия, Занимайся вместе с видео.):



Пособия, ориентированные на поддержку освоения тем программы

- DVD
Классический танец:
 - DVD-Шедевры Мирового балета – 3.
 - DVD-Шедевры Мирового балета – 6.
 - Любительская съёмка конкурсов.

- Подборка нот

- Безуглая Г. «Концертмейстер балета» часть 1.
- Безуглая Г. «Концертмейстер балета» часть 2.
- В. Малашева, К. Потапов «Музыкальная хрестоматия для уроков классического танца».
- И. Климович, В. Малышева «Музыкальная хрестоматия для уроков классического танца» выпуск 2.
- Хрестоматия для уроков классического танца выпуск 1.
- Б. Ефименкова «Танцевальные жанры».
- С. Катанова «Музыка в балете».
- А. Н. Зимина «Музыкальные игры и этюды».
- К. Потапов «Адажио для классического танца».
- Л. Ярмолевич «Принципы музыкального оформления урока классического танца».
- Граммер «Музыкальное сопровождение к уроку классического танца».
- Пример урока с музыкальным оформлением А. Ваганова, Н. Бродская.
- Е. Васильева «Музыкальные примеры к уроку классического танца».
- Ярмолевич «Пример урока классического танца для первого класса».
- Ярмолевич «Пример урока классического танца второго класса».

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Литература для педагога

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. – СПб: Лань, Планета музыки, 2008. – 416 с.
2. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM) / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - М.: Лань, Планета музыки, 2016. - 128 с.
3. Алексидзе, Георгий Школа балетмейстера / Георгий Алексидзе. - М.: ГИТИС, 2017. - 104 с.
4. Базарова Н.П. Классический танец. - Л.: Искусство, 1984. – 199 с.
5. Базарова Н.П. Мей В. Азбука классического танца. - М.: Искусство, 1983. – 208 с.
6. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2000.
7. Ваганова А.Я. «Основы классического танца»- СПб.: Издательство “Лань”, 2000. – 192с.
8. Васильева Н. Танец. – Москва, 2000. - 100с.
9. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Театралис, 2004. – 82 с.
10. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989. -123 с.
11. Жаки Грин Хаас «Анатомия танца» 2013.
12. Зихлинская Л. Мей В. Первые шаги. – Киев: Логос, 2004. – 358 с.
13. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1972. -239с.
14. Королевская академия танца. Балет. Уроки. Иллюстрированное руководство по официальной программе. – М.: АСТ, 2003. -143 с.
15. Мессерер А. М. Уроки классического танца. – СПб: Лань, 2004. – 376 с.
16. Нагайцева Л. Г. Балетная гимнастика. – Краснодар: Книжное издательство, 2004. – 23 с.
17. Нельсон А. Коккен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. -Мн. Попурри, 2008.
18. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971.
19. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. - М.: Лань: Планета музыки; СПб., 2011. - 544 с.: ил.
20. Чечина, Ж.В. Проблемы организации образовательного процесса на уроке хореографии // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5.-С.185-188.
21. Шарова, Н.И. Детский танец. - СПб: Лань: Планета музыки, 2011. - 64с.: ил.
22. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – СПб.: Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011.

Научная, методическая, специальная литература

1. Андерсон Б, Андерсон Дж(илл) Растяжка для каждого/Пер с англ. О.Г. Белошеев; Худ. обл. М.В. Драко. - Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд.-Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
3. Т. Барышникова. Азбука хореографии. Методические указания и помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС» – 256 с.
4. Ю.А. Бахрушин «История русского балета», 1977.
5. Блок Л. Д Классический танец: История и современность / Вступ. ст. В. М. Гаевского. - М.: Искусство, 1987. – 556 с.
6. А. Ваганова «Основы классического танца», 1980 г.

7. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу: Учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «ГИТИС», 1994. - 160 с.
8. Мессерер А. Уроки классического танца. -СПб.: Издательство «Лань», 2004. – 400 с.
9. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: Учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры. - М.: Искусство, 1979, - 184 с.
10. М. Тобиас, М. Стюарт «Растягивайся и расслабляйся»
11. Балетная гимнастика составитель и научный рук. Нагайцева Л.Г. - Блог Л.Д. «Классический танец. История и современность», 1987.
12. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – М.: Искусство, 1976. – 272 с.
13. Дан О. Пилатес – гимнастика звезд. - СПб.: Питер, 2007. - 192 с.
14. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки, - М.: ООО «Издательство «Новое слово», 2004 – 114 с.
15. Дубкова, С. И. Блистательный мир балета (эксклюзивное подарочное издание) / С.И. Дубкова. - Москва: Мир, 2017. - 480 с

Литература для учащихся

1. Барышникова Т. Азбука хореографии - СПб, 256с, 1996.
2. Бочарникова, Элла Тем, кто любит балет / Элла Бочарникова , Галина Иноземцева. - М.: Русский язык, 2017. - 264 с
3. Яковлева Ю. «Азбука балета» - Новое литературное обозрение, 216с, 2008.

Интернет-ресурсы

Лицензионные

<http://dancehelp.ru/> Хореографу в помощь

<http://www.horeograf.com/> Все для хореографов и танцоров

<https://vk.com/inspiration.ballet> Все для хореографов и танцоров

Созданные самостоятельно

<https://vk.com/club114711881>- Хореографическая студия «Grand Dance»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При организации воспитательно-образовательной деятельности предусматривается два вида результатов: регистрируемые (очевидные) и нерегистрируемые (неочевидные), тесно взаимосвязанные между собой.

Входной, текущий, промежуточный и итоговый контроли, позволяющие отслеживать уровень усвоения знаний, умений, навыков учащихся, проходят в разнообразных формах: тестирование физических данных, итоговое (открытое) занятие, педагогический анализ. Кроме того, с целью отслеживания очевидных результатов используются следующие формы контроля:

- индивидуальный опрос - устный и с показом;
- прием «стоп-кадр», когда останавливается вся группа во время исполнения того или иного упражнения и проверяется правильность положения ног, корпуса, рук - одновременно у всей группы;
- опрос, когда анализируется в чем ошибка того или иного ребёнка и как ее надо исправить;
- наблюдение;
- просмотр видеозаписей концертов;
- открытое занятие – диагностика (промежуточная и итоговая), проводимая каждые полгода, где демонстрируются знания, полученные на занятиях, и выставляются оценки, показывающие рост ребёнка;
- концерты и выступления, на которых раскрывают детей как артистов в условиях сцены, где можно наблюдать творческий рост ребёнка.

Описание форм и средств выявления результативности обучения по программе

Контроль	Описание	Методы	Формы текущего контроля	Как часто применяется
Входная диагностика	Проводится с целью выявления первоначального уровня физической подготовки, данных детей.	Тестирование. Педагогическое наблюдение.	Входное тестирование.	1 раз в год: сентябрь
Текущий контроль	Осуществляется для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.	Педагогическое наблюдение. Беседа. Опрос учащихся.	Выполнение заданий педагога: показ упражнений, написание диктанта по терминологии. Концертные выступления. Конкурсы, фестивали, смотры различных уровней. Анализ педагогом и учащимися качества исполнения хореографических номеров.	На занятиях в течении всего учебного года
Промежуточ	С целью выявления	Тестирование.	Итоговые (открытые)	2 раза в год:

ный контроль	уровня освоения программы (по итогам полугодия) учащимися и корректировки процесса обучения.	Педагогическое наблюдение.	занятия.	декабрь, май
Итоговый контроль	Оценка качества освоения учащимися программы по завершению учебного года.	Педагогическое наблюдение. Беседа. Анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках, фестивалях, конкурсах.	Итоговое (открытое) занятие. Индивидуальное собеседование.	1 раз в год: май

Оценка по трехбальной шкале:

2– Уровень освоения высокий, переход на новый качественный уровень

1 – Средний уровень, заметный рост

0 – низкий уровень, незначительный рост

Система контроля результативности обучения

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого учебного полугодия). Она проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области):

O1, O2, O3, O4 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

Система контроля результативности для 1-2 года обучения

Показатель	2 – высокий уровень	1 – средний уровень	0 – низкий уровень
O1 Знание терминологии различных направлений танца и движений в партере (в соответствии с программой данного года обучения)	Знает терминологию танца и движений работы в партере в полном объеме предусмотренном программой.	Иногда допускает ошибки в знании терминологии танца и движений работы в партере.	Постоянно допускает ошибки в знании терминологии танца и движений работы в партере.

<p>O2</p> <p>Правильное исполнение основных движений в партере и основных движений различных направлений танца (в соответствии с программой данного года обучения)</p>	<p>Грамотно исполняет движения танца и в партере предусмотренные программой.</p>	<p>Иногда допускает ошибки в исполнении движений танца и в партере предусмотренные программой.</p>	<p>Постоянно допускает ошибки в исполнении движений танца и в партере предусмотренные программой.</p>
<p>O3</p> <p>Чувство ритма и музыкальное исполнение движений</p>	<p>Умеет исполнять любые движения в такт музыке, включая неизученные музыкальные размеры.</p>	<p>Умеет исполнять движения, предусмотренные программой, в такт музыке.</p>	<p>Допускает ошибки в исполнении движений в такт музыки.</p>
<p>O4</p> <p>Развитые хореографические данные</p>	<p>Эффективно, грамотно и старательно развивает свои физические данные.</p>	<p>Не достаточно старательно развивает свои физические данные.</p>	<p>Не умеет грамотно и эффективно развивать свои физические данные.</p>
<p>P1</p> <p>Уровень развития аналитических способностей</p>	<p>Умеет видеть и исправлять ошибки в исполнении упражнений партера и основных движениях различных направлений танца;</p>	<p>Не достаточно хорошо видит и исправляет ошибки в исполнении упражнений партера и основных движениях различных направлений танца;</p>	<p>Не умеет самостоятельно увидеть и исправить ошибки в исполнении упражнений партера и основных движениях различных направлений танца</p>
<p>P2</p> <p>Ориентация в пространстве</p>	<p>Точно ориентируется в пространстве: знает точки сцены, не теряется при смене площадки для танца (после смены точки 1), быстро встает в заданный рисунок танца, умеет заполнять</p>	<p>Знает точки сцены, встает в заданный рисунок не точно, но умеет сохранить рисунок танца, не сразу ориентируется при смене точки 1, не умеет заполнить пространство сцены.</p>	<p>Путается в точках сцены, не может дополнить рисунок танца - точно встать на нужное место, не умеет держать рисунок танца, теряется при смене точки 1.</p>

	пространство сцены.		
Р3 Творческие способности	Выразительно исполняет движения в танце, проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.	Старается выразительно исполнять движения в танце, систематически проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.	Не придает значение выразительному исполнению движений в танце, эпизодически проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.
Р4 Творческая активность	Проявляет интерес к выполнению творческих заданий, созданию собственных и групповых миниатюр,	Систематически проявляет интерес к выполнению творческих заданий, созданию собственных и групповых миниатюр	Не проявляет интерес к выполнению творческих заданий, созданию собственных и групповых миниатюр
В1 Уровень мотивации	Высокий уровень мотивации: устойчивый интерес к хореографии (усердие и старание на занятиях).	Средний уровень мотивации: интерес к занятиям заметен не всегда (без особого усердия занимается).	Низкий уровень мотивации: нет желания совершенствоваться в хореографическом искусстве.
В2 Волевые качества: упорство, выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей;	Обладает и проявляет волевые качества как: упорство, выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей;	Систематически проявляет волевые качества как: упорство, выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей;	Не проявляет волевые качества как: упорство, выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей;
В3 Коммуникативная	Не испытывает трудностей в общении с педагогом,	Небольшие, легко устранимые затруднения в	Остро реагирует на замечания со стороны педагога,

культура, культура поведения	адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения, уважительно относится к участникам других коллективов. Всегда соблюдает дисциплину на занятиях.	общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разобраться в случае проблем, избирательное общение. Не всегда соблюдает дисциплину на занятии, иногда отвлекается.	игнорирует его просьбы и требования. Обособленная позиция, замкнутость, испытывает проблемы в общении с другими учащимися. Нарушает дисциплину на занятиях.
В4 Уважение к профессиональной деятельности других людей и коллективов	Всегда проявляет уважение к профессиональной деятельности других людей и коллективов.	Иногда проявляет уважение к профессиональной деятельности других людей и коллективов	Не проявляет уважение к профессиональной деятельности других людей и коллективов
В5 Культура сцены	Знает и проявляет культуру на сцене, выступлениях и выездных мероприятиях.	Не всегда проявляет культуру на сцене, выступлениях и выездных мероприятиях..	Не проявляет культуру на сцене, выступлениях и выездных мероприятиях.

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 30. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:
26-30 – высокий
16-25 – средний
10-15 – низкий
Менее 10 – программа не освоена
- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.
- Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 10.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения,

выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.).

Приложение 1

Входное тестирование (условия зачисления в группы)

Некоторые дети уже занимались в студии на ранних годах обучения (в подготовительных группах), они владеют базовыми знаниями по хореографии, но некоторые дети познакомятся с искусством танца впервые. При зачислении на первый год обучения программы базового уровня учащиеся должны:

1. Иметь податливый шаг.
2. Иметь хорошую гибкость.
3. Быть выносливым.
4. Уметь запоминать хореографический текст.
5. Иметь музыкальный слух (повторить заданный педагогом с помощью хлопков-ритм)
6. Иметь базовые природные-хореографические данные.

При зачислении на 2-4 год обучения дети должны:

1. Знать основную терминологию соответствующую году обучения.
2. Знать правила и особенности исполнения движений классического экзерсиса (Демиплие, батман-танцю, релеве лям на 90 градусов, прыжки по 1-й. на середине: гран-плие, батман танцю, гран батман по диагонали из 3-й позиции, вращения по невыворотным позициям).
3. Иметь представление о творчество известных трупп мира и ведущих танцовщиков.
4. Уметь показать на практике навыки классического экзерсиса у станка и на середине. Постановка корпуса лицом к палке. Battement tendu по I и V позициям, demi-plie по I, II, V позициям, bat. tendu jete и jete pique, rond de jambe par terre на 2 такта 4\4, положение ноги на sou-de-pied, battement frappe с носком в пол во все направления, battement fondus носком в пол, начиная в сторону, потом вперед и назад, bat. fondu и bat. frappe на 45 градусов. Releve lent на 45 и 90 градусов, grand bat. jete по I позиции крестом. (Вперед бросаем, стоя спиной к станку). Середина: положение в epaulement, маленькие позы классического танца (croise), I и II port de bras. Движения экзерсиса лицом к станку: temps releve par terre en dehors и en dedans, grand plie, battement soutenu носком в пол во все направления, releve на полупальцы по VI и по выворотным позициям ног. Battement developpe и retire на 90 градусов. Растяжки, наклоны и перегибы корпуса у станка. Середина: маленькие позы классического танца, temps lie вперед и назад, I и II arabesque (носком в пол). pas balance и классический pas de basques. Pas польки в комбинациях. Простые прыжки с двух ног на две, с продвижением, в повороте на 90 и 180 градусов, с двух ног на одну, разножка, прыжки с поджатыми ногами. Temps leve saute по I, II, V позициям, changement de pieds, подготовка к pas echappe на II позицию на 2 такта 4\4. Танцевальные комбинации в парах на pas польки, подскоки и галопы. Постановка корпуса у палки за одну руку, простейшие port de bras. Grand plie за одну руку. Движения экзерсиса крестом за одну руку.
5. Постоянно развивать силу рук и ног, выворотность, «шаг», прыжок и координацию, выносливость - совершенствовать техническую сторону исполнения движений.
6. Тренировать пройденный материал самостоятельно.
7. Уметь сознательно и добросовестно работать на занятии и репетициях.
8. Совершенствовать выразительность исполнения хореографических номеров.
9. Применять полученные знания в своих импровизациях.
10. Применять коммуникативные навыки общения в коллективе.
11. Ответственно подходить ко всей деятельности в коллективе.

Противопоказано заниматься хореографией при следующих заболеваниях:

пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синдром вегетативной дистонии, артериальная гипертензия, варикозное расширение вен нижних конечностей, флебит и тромбофлебит поверхностных и глубоких вен нижних конечностей, врожденные деформации верхней и нижней челюсти, хронический гастрит, эрозивный гастродуоденит, язва желудка, язва 12-п. кишки (язвенная болезнь), хронический гепатит, грыжи, ожирение, хронический гепатит, хронический панкреатит, хронический холецистит, все болезни крови, туберкулез органов дыхания и других систем организма, аллергический и хронический ринит, хронические болезни миндалин и аденоидов, хронический синусит, искривление носовой перегородки с нарушениями дыхания, носовые кровотечения, хронический трахеит, хронический отит, глухота на одно или оба уха, нарушения вестибулярной функции, вестибулярные синдромы, фобические тревожные расстройства, неврастения, неврозы, невротические реакции, связанные со стрессом, психические расстройства вследствие повреждения или дисфункции головного мозга, расстройства личности и поведения, вызванные употреблением психотропных веществ, эмоциональные расстройства (тики, энурез, логоневроз, др.), специфические расстройства личности (психопатии), шизофрения, бредовые расстройства, мания с психотическими симптомами, нервная анорексия, эпилепсия, специфическое расстройство развития моторных функций, детский аутизм, расстройства поведения, задержка психического развития, органические заболевания центральной нервной системы, а также последствия перенесенных заболеваний (энцефалит, менингит, арахноидит, закрытых травм черепа, и др.), детский церебральный паралич, поражения периферической нервной системы, болезни нервно-мышечного синапса и мышц, поражения отдельных нервов, нервных корешков и сплетений, болезни спинного мозга, косоглазие, слепота, болезни век, заболевания сосудистой оболочки и сетчатки, болезни зрительного нерва и зрительных путей, врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь, хронические болезни женских тазовых органов, увеличение щитовидной железы, сахарный диабет, дерматит, экзема.

Упражнения для развития хореографических данных и коррекции физических недостатков.

Здесь продемонстрирован набор упражнений для выполнения в домашних условиях под присмотром родителя. Упражнения направлены на мышцы спины и ног. Выполняя эти упражнения, ребенок улучшит свои физические возможности и повысит эффективность работы на занятии. (Более подробные рекомендации можно получить лично от педагога.)

УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЦЫ СПИНЫ

Упражнения направлены на развитие силы спины, что обеспечит лучшую поддержку позвоночника и защиту от травм, также обеспечат позвоночнику больший диапазон движений и гибкость, помогут скорректировать сутулость, сформировать красивую осанку.

1. Разгибание спины лежа «Чебурашка»

Зацепите руки за головой, локти направлены в стороны, разводя локти в стороны, сделайте подъем (рисунок 1) задержитесь на 4-6 секунд, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз (увеличивая количество подходов до 3х). Избегайте чрезмерного разгибания шеи и позвоночника в поясничном отделе.

Рисунок 1



2. Сведение лопаток «Цыплёнок»

Лягте на живот. Отведите руки в плечевых суставах на 90 градусов и согните их в локтях на 90 градусов. На вдохе приподнимите туловище, немного отводя лопатки и локти вниз вдоль позвоночника (рисунок 2). Задержитесь на 4 сек., вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз (увеличивая количество подходов до 3х).

Рисунок 2



3. Развитие гибкости грудного и поясничного отделов позвоночника (с поддержкой родителя)

Локти направлены вперед, обеспечивая прогиб грудного отдела позвоночника. Избегайте рывковых движений, всё выполняется в плавном темпе. Избегайте чрезмерного сгибания поясничного отдела позвоночника. Пусть ребенок контролирует интенсивность тяги, по своим ощущениям, избегая болевого синдрома. Задержитесь в положении, показанном на рисунке 3, 10-15 секунд (сделайте до 4 повторений).

Рисунок 3



4. Растяжение грудного отдела, развитие гибкости поясничного отдела позвоночника

Ребенок лежит на животе, руки вдоль тела. Возьмитесь за запястья (как показано на рисунке 4) и плавно потяните, не заводя руки вниз к ягодицам (голову можно опустить вниз). Избегайте рывковых движений, всё выполняется в плавном темпе. Избегайте чрезмерного сгибания поясничного отдела позвоночника. Пусть ребенок контролирует интенсивность тяги, по своим ощущениям, избегая болевого синдрома. Задержитесь в положении, показанном на рисунке 4, 10-15 секунд (сделайте до 4 повторений.) Ребенок не должен напрягать мышцы, должно быть ощущение, что он висит.

Рисунок 4



5. Разведение лопаток в упоре стоя

На выдохе надавите руками на стену, разводя лопатки в стороны (грудной отдел позвоночника округляется) (рисунок 5). Делая вдох, сведите лопатки (грудной отдел позвоночника прогибается), (рисунок 6). Повторите упражнение 12-16 раз (до 3 подходов).

Рисунок 5



Рисунок 6



УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЦЫ НОГ

Упражнения обеспечат мышечный тонус ног, их вытянутость и силу при исполнении упражнений и движений в танце. Упражнения вырабатывают хореографическую выворотность, также, упражнения на сгибания в тазобедренном суставе (задействующие повздошно-поясничную мышцу), помогут высоко поднимать ноги в танце (вперед, в сторону и назад, делать аттитюд), что упростит дальнейшую работу у с танка (деволюпе и релеве). В упражнениях, также, участвуют и другие мышцы, обеспечивающие стабилизацию тела во время движений.

1. Подъем ноги в сокращенном положении вперед и назад (стопы в 1-й позиции)

При подъеме усиливаем выворотность (смотрит в сторону колена сильно натянуто), сохраняя прямое положение корпуса. Задержаться в положении на 4 секунды, сделать по 10-12 повторений с каждой ноги (рисунки 7, 8).

Рисунок 7



Рисунок 8



2. «Кудець в обратном упоре лежа»

Исходное положение: рисунок 9.

- 1) Примите обратный упор лёжа с одновременным кудець спереди (мизинец рабочей ноги у лодыжки опорной ноги, колено направлено в сторону) (рисунок 10).
- 2) Вытяните рабочую ногу, не поднимая колено (коленный сустав зафиксирован) (рисунок 11).
- 3) Вернитесь в исходное положение (рисунок 9).

При выполнении упражнения следите за диагональным положением тела при подъеме (рисунок 9.1), опорная нога всё время натянута, стопа рабочей ноги натянута, колено направлено в сторону.

Рисунок 9.1

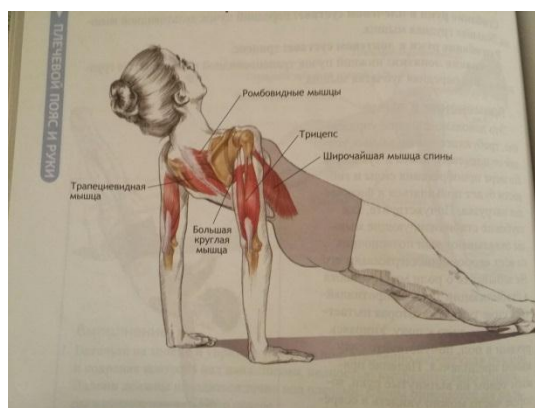


Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11



3. Разгибание ног в тазобедренных суставах в положении плие

1. Лягте на живот в позиции деми плие с развернутыми стопами (в 1 позиции), спина прямая.
2. Приподнимите бедра на 2-5 см. от пола. Задержитесь на 4 секунды, затем медленно вернитесь в исходно положение. Повторите 12-16 раз (до 3 подходов) (рисунок 12).

Рисунок 12



4. Растяжка и удержание ноги вперед и в сторону

1. Исходное положение (рисунок 13.1). Потяните ногу противоположной рукой за пятку, чтобы сохранить выворотность, 2 ноги должны быть натянуты (рисунок 13, 14). Удерживайте 8 секунд. Затем усиливая силу и натянутость ног, отпускаете руки в стороны, нога удерживается на максимально возможной высоте 8 секунд (рисунок 15, 16). Выполните 4-8 раз. Вернитесь в исходное положение.

Выполнять как вперед, так и в сторону. Следите за натянутостью коленных суставов и стоп.

Рисунок 13.1



Рисунок 13



Рисунок 14



Рисунок 15



Рисунок 16



5. Упражнение «Сердечко»

Исходное положение лежа на спине (рисунок 13.1).

- 1) Уведите колени в стороны, так чтобы угол между бедром и тазобедренным суставом составлял 90 градусов, стопы вытянуты (рисунок 17).
- 2) Разогните ноги в коленных суставах, максимально стремясь к поперечному шпагату на спине, ноги максимально натянуты (рисунок 18).
- 3) Плавно сведите прямые, натянутые ноги, пятками друг к другу (рисунок 19).
- 4) Опустите ноги в исходное положение. Повторяйте все упражнение 10-16 раз.

Рисунок 17

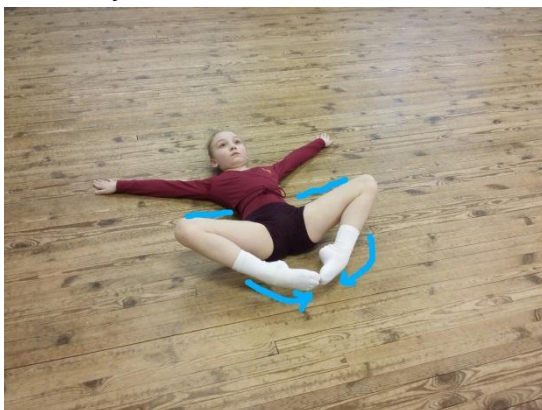


Рисунок 18



Рисунок 19



6. Растяжение передней поверхности бедра (рисунок 20)

Следите за тем, чтобы угол в коленном суставе передней ноги составлял примерно 90 градусов. Заднюю ногу, также, можно поставить на колено, корпус стараться наклонять назад, для максимального растяжения. Пятка задней ноги направлена вверх. Задержитесь в положении от 30сек. - 1.5 мин., чувствуя постоянное натяжение (лёгкую боль).

Рисунок 20



7. Упражнение для укрепления голеностопного сустава

Встаньте прямо, держась рукой за опору, у нас это хореографический станок. Колени втянуты, пятки вместе, носки чуть разведены в стороны (рисунок 21). Без участия коленного сустава, делаем подъем на высокие полу-пальцы, на максимальную высоту «подъема» (рисунок 22). Повторите подъемы 20-30 раз (до 4 подходов). Следите за тем, чтобы все пальцы стопы были прямые, упор в основном на подушечку большого пальца. Избегайте завала на мизинец.

Рисунок 21



Рисунок 22



8. Ножницы лежа на боку (Рисунок 23)

Примите положение как продемонстрировано на рисунке 23, ноги натянуты, стопы сокращены. Приподнимаем ноги от пола, начинаем сведение и разведение пяток, колени при этом не сгибаются. Работают только приводящие мышцы бедра. 12-16 повторений (3 подхода).

Рисунок 23

