
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города-курорта Кисловодска
«Детская хореографическая школа»

Дополнительная общеразвивающая программа
«Азбука танца для взрослых»

Программа
по учебному предмету
Гимнастика

г-к. Кисловодск
2023 год

«Одобрено»

Методическим советом

МБУДО «ДХорШ»

Протокол № 14 от «24» апреля 2023г.

«Утверждено»

Директор МБУДО «ДХорШ»

Э.Б.Проказов

Приказ № 14 от «24» апреля 2023г.



Разработчик – Ермакова Анастасия Евгеньевна, преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города-курорта Кисловодска «Детская хореографическая школа»

Рецензент – Тухужева Ирина Замаховна, заслуженный деятель искусств Республики Ингушетии

Рецензент – Акопян Карина Леонидовна, преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города-курорта Кисловодска «Детская хореографическая школа»

Пояснительная записка.

Программа по учебному предмету «Гимнастика» является неотъемлемой частью дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танца для взрослых».

Данная программа адаптирована под образовательное учреждение, его отличительные особенности и учитывает исторические и региональные традиции подготовки.

Учебный предмет «Гимнастика» является основой, фундаментом дальнейшего изучения всех учебных предметов дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танца для взрослых».

Программа учебного предмета «Гимнастика» представляет дополнительный образовательный курс художественной эстетической направленности.

Педагог-хореограф должен научить учащихся основам танцевального искусства, дать им необходимые знания, навыки, танцевальную технику, учитывая возрастные особенности учащихся. Он должен помнить, что выполнение задач, поставленных на уроке, непосредственно зависит от содержания и методики учебного процесса. Построение урока должно следовать принципу «от простого к сложному».

За время обучения организм обучающегося привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

При составлении рабочей программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

Данная программа должна служить для развития музыкальных способностей, двигательных качеств и навыков учащихся.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом учреждения на реализацию программы учебного предмета «Гимнастика»:

- при реализации программы «Хореографическое творчество» со сроком обучения 3 года объем аудиторной нагрузки составляет 126 часов;

Цель программы обучение и владение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи программы:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан с учебным предметом «Основы классического танца».

Учебный предмет «Гимнастика» вводится в учебный процесс при реализации трехлетней дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танца для взрослых» с первого года обучения.

Основная цель данной программы – приобщение обучающихся к искусству, развитие их творческих способностей и приобретение ими начальных профессиональных навыков. Основными задачами учебного предмета являются формирование грамотных, заинтересованных в общении с искусством людей.

Программа учебного предмета «Гимнастика» реализуется в форме групповых занятий. Видом аудиторных учебных занятий является урок продолжительностью 40 минут.

Срок обучения по данной программе составляет 3 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МБУДО «ДХорШ» на реализацию программы учебного предмета при реализации программы со сроком обучения 3 года составляет 126 часов аудиторной нагрузки.

Срок реализации учебного предмета
«Гимнастика» 3 года.

Классы/количество часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Количество часов	Количество часов	Количество часов
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	1

Объем выдачи учебных часов по учебному предмету соответствует

учебному плану учреждения.

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для проведения занятий необходимо иметь 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), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене.

Содержание учебного предмета **при нормативном сроке обучения 3 года.**

1 год обучения

Аудиторные занятия 1 час в неделю

Воспитание первоначальных навыков в координации движений в упражнениях на полу, а также формирование музыкально-ритмической координации движений. Укрепление общефизического состояния учащихся, развитие элементарных навыков координации, развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца. Весь материал программы необходимо ориентировочно распределить на два полугодия.

Упражнения для стоп

1. Шаги:
 - на всей стопе;
 - на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
5. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине;
 - лежа на животе;

- сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;
 - «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. «Корзиночка».
5. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

Силовые упражнения для мышц, спины

1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. «Обезьянка».
5. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
7. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
8. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

Результаты освоения программы учебного предмета должны отражать:

- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;

2 год обучения.

Аудиторные занятия 1 час в неделю

Дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца, развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка, формирование музыкально-ритмической координации движений. Укрепление общефизического состояния учащихся, развитие элементарных навыков координации, развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Упражнения для стоп

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
2. Releve на полупальцах в VI позиции:
 - у станка;
 - на середине;
 - с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине;
 - лежа на животе;
 - сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;
 - «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. «Кошечка».

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Корзиночка».
4. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

Силовые упражнения для мышцы, спины

1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
 - вперед,
 - в сторону,
 - в) назад.

Результаты освоения программы учебного предмета должны отражать:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

3 год обучения.

Аудиторные занятия 1 час в неделю

Дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца, развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка, формирование музыкально-ритмической координации движений. Укрепление общефизического состояния учащихся, развитие элементарных навыков координации, развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Упражнения для стоп

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
2. Releve на полупальцах в VI позиции:
 - у станка;
 - на середине;
 - с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине;
 - лежа на животе;
 - сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;
 - «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. «Кошечка».

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
2. «Корзиночка».
3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

Силовые упражнения для мышцы, спины

1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

Упражнения на развитие шага.

1. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
2. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая

рука отведена за спину.

3. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

- вперед,
- в сторону,
- в) назад.

Прыжки

1. Подскоки на месте и с продвижением.
2. «Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
3. Прыжки с поджатыми ногами.
4. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
5. Прыжок в шпагат.

Результаты освоения программы учебного предмета должны отражать:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

Методические рекомендации.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей обучающегося. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Предлагается следующий тематический план, рассчитанный на 42 учебные недели в учебном году при нормативном сроке обучения 3 года.

Недели	Темы	Кол-во часов в неделю
1 год обучения		
1.	Шаги на всей стопе.	1 час

2.	Шаги на полупальцах.	1 час
3.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час
4.	Лежа на спине, круговые движения стопами.	1 час
5.	«Самолет».	1 час
6.	«Лодочка».	1 час
7.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
8.	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).	1 час
9.	Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».	1 час
10.	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час
11.	«Складочка» по I позиции.	1 час
12.	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1 час
13.	«Колечко» с глубоким port de bras назад.	1 час
14.	«Обезьянка».	1 час
15.	Спиной к станку "кошечка".	1 час
16.	«Корзиночка».	1 час
17.	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.	1 час
18.	«Корзиночка».	1 час
19.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
20.	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.	1 час
21.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.	1 час
22.	«Лягушка» сидя.	1 час
23.	«Лягушка» лежа на спине.	1 час
24.	Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.	1 час
25.	«Лягушка» с наклоном вперед.	1 час
26.	Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.	1 час
27.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час
28.	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час
29.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
30.	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).	1 час
31.	«Обезьянка».	1 час
32.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
33.	Шаги на всей стопе.	1 час

34.	Шаги на полупальцах.	1 час
35.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час
36.	Лежа на спине, круговые движения стопами.	1 час
37.	«Самолет».	1 час
38.	«Лодочка».	1 час
39.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
40.	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).	1 час
41.	Лежа	1 час
42.	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час
2 год обучения		
1.	Шаги на всей стопе.	1 час
2.	Шаги на полупальцах.	1 час
3.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час
4.	Лежа на спине, круговые движения стопами.	1 час
5.	«Самолет».	1 час
6.	«Лодочка».	1 час
7.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
8.	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).	1 час
9.	Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».	1 час
10.	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час
11.	«Складочка» по I позиции.	1 час
12.	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1 час
13.	«Колечко» с глубоким port de bras назад.	1 час
14.	«Обезьянка».	1 час
15.	Спиной к станку "кошечка".	1 час
16.	«Корзиночка».	1 час
17.	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.	1 час
18.	«Корзиночка».	1 час
19.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
20.	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.	1 час
21.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.	1 час
22.	«Лягушка» сидя.	1 час
23.	«Лягушка» лежа на спине.	1 час
24.	Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях.	1 час
25.	«Лягушка» с наклоном вперед.	1 час

26.	Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.	1 час
27.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час
28.	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час
29.	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.	1 час
30.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
31.	«Лягушка» лежа на животе.	1 час
32.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
33.	Отжимание от пола .	1 час
34.	Releve на полупальцах в VI позиции у станка.	1 час
35.	Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
36.	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час
37.	«Складочка» по I позиции.	1 час
38.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги вперед.	1 час
39.	Подскоки на месте и с продвижением.	1 час
40.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги в сторону.	1 час
41.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
42.	«Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.	1 час
3 год обучения		
1.	Releve на полупальцах в VI позиции у станка.	1 час
2.	Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
3.	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час
4.	«Складочка» по I позиции.	1 час
5.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги вперед.	1 час
6.	Подскоки на месте и с продвижением.	1 час
7.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги в сторону.	1 час
8.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
9.	«Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.	1 час
10.	Releve на полупальцах в VI позиции на середине.	1 час
11.	«Лодочка».	1 час
12.	Прыжки с поджатыми ногами.	1 час
13.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час
14.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава	1 час

	правой ноги назад.	
15.	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1 час
16.	«Козлик».	1 час
17.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
18.	Releve на полупальцах в VI позиции с одновременным подъемом колена (лицом к станку).	1 час
19.	«Самолет».	1 час
20.	«Кошечка».	1 час
21.	«Лягушка» с наклоном вперед.	1 час
22.	Прыжок в шпагат.	1 час
23.	Прыжок в шпагат.	1 час
24.	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час
25.	Прыжок в шпагат.	1 час
26.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час
27.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.	1 час
28.	«Корзиночка».	1 час
29.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
30.	«Лягушка» сидя.	1 час
31.	«Лягушка» лежа на спине.	1 час
32.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
33.	«Корзиночка».	1 час
34.	Прыжок в шпагат.	1 час
35.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час
36.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.	1 час
37.	«Корзиночка».	1 час
38.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
39.	«Лягушка» сидя.	1 час
40.	«Лягушка» лежа на спине.	1 час
41.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
42.	«Корзиночка».	1 час

Список использованной литературы.

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973

5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Terra спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004
10. Адис Л. «Гимнастика театрального танца», перевод с французского под редакцией Л. Л. Блок. В книге «Классики хореографии», М. - Л., 1937 г.
11. Андронеску А. «Анатомия ребенка», русский перевод. Бухарест, «Меридиан», 1970 г.
12. Гальперин С. Н. «Анатомия и физиология человека» (возрастные особенности с основами школьной гигиены), М., 1974 г.
13. Васильева Т. И. «Тем кто хочет учиться балету» (Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу), М., 1994 г.
14. Васильева Т. И. «Балетная осанка», М., 1993 г.
15. Котельникова Е. «Биомеханика хореографических упражнений», Л., 1980г.