муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 20.05.2020г. Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 65/5-2 от 25.05.2020г.
Принята решением МО спортивного клуба Протокол №____ от _____ Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ №____от_____
Принята решением МО спортивного клуба Протокол №____ от _____ Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ №____от_____

ПРОГРАММА
«Хореография в художественной гимнастике»

(для обучающихся УТГ)
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Карпова Евгения Александровна -
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан
2020г.

«ХОРЕОГРАФИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография в художественной гимнастике давно утвердилась, как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающие сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными и зрелищными. В процессе занятий хореографией юные гимнастки ближе соприкасаются с искусством танца, открывающего для них тайны передачи образа посредством движения тела и мимики. У них формируются такие важные качества, как: чистота исполнения движений, выворотность ног, гибкость, большой танцевальный шаг (растяжка), устойчивость (равновесие), правильное вращение (повороты), высокий и легкий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, эмоциональность, музыкальный слух, танцевальность, выносливость и сила. Все это значительно повышает уровень спортивного совершенства гимнасток.

Хореография в художественной гимнастике учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, сочетает музыкальность со спортивной направленностью. Используется в целях всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки гимнасток.

Общеобразовательная программа «Хореография в художественной гимнастике» направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание обучающихся, на приобретение основ исполнения хореографических композиций, танца через занятия художественной гимнастикой.

Содержание данной программы тесно связано с ритмикой, художественной гимнастикой. Программа ориентирована на развитие физических данных у детей, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Именно на хореографических занятиях осуществляется профессиональная постановка, укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата юных гимнасток, воспитание чувства музыкальности.

Актуальность программы в том, что она приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании в художественной гимнастике. Программа организует работу педагога, устанавливает содержание, объем знаний и навыков, которые должны усвоить гимнастки в течение каждого года обучения. В ней поэтапно, с возрастающей степенью трудности, изложены элементы экзерсиса, разделов adagio, allegro, пальцевой техники и т.д.

Кроме того, содержание программы построено с учетом новых требований, предъявляемым на соревнованиях по художественной гимнастике в последнее время.

Поэтапное освоение программы осуществляется с учетом возрастных и психофизических возможностей детей.

Форма занятий групповая.

Основанием для распределения процесса обучения на три возрастные группы явился большой опыт педагогов по художественной гимнастике, а также учебная программа по художественной гимнастике 1991 года (авторы Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г.

Романова), утвержденная государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР, где занятия хореографией рекомендуется начинать с групп начальной подготовки второго года обучения (НП-2).

В возрасте 7-11 лет происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически сложные движения.

Хореография делится на два вида: постановочная и учебная (формирующая). Постановочная хореография – это танцевальная композиция, составленная из логически выстроенных элементов и фигур, основанная на определённой "лексике" выбранного хореографического жанра или танцевального направления. В образовательной программе «Хореография в художественной гимнастике» постановочная хореография реализуется посредством хореографических номеров и показательных выступлений. Учебная хореография – это комплекс танцевально-гимнастических упражнений, формирующих тело, создающих основу, базу для безупречной техники исполнения. Это экзерсисы (классический и народно-характерный) у опоры и на середине зала, аллегро, танцевальные этюды.

Педагог-хореограф, занимающийся с гимнастками, прежде всего, работает на улучшение спортивного результата.

Также целесообразно выделить локальные и общие (комплексные) программы обучения. Локальные программы – это комплексы упражнений на одну группу мышц, например,:

-растяжка (для шпагатов, батманов, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);

-постановка корпуса, укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;

-постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, позиции рук, объём и выразительность);

-разработка колен и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма);

-постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);

-вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений: пируэты, шане, и т.д.);

-сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости исполнения);

-энергетика исполнения (внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).

Локальная программа успешно реализуется посредством экзерсисов у опоры и на середине зала, танцевальных этюдов, показательных выступлений.

Общие (комплексные) программы:

-общесиловой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой хореографической либо спортивной информации);

-партерная гимнастика (комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, подкачка пресса и спины);

-корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, подкачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, усиление или замедление роста);

-воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса.

Цель программы: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей гимнасток на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм на занятиях художественной гимнастики, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства в художественной гимнастике.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить специальной терминологии;
- дать знания об элементах и основных комбинациях хореографии;
- обучить основным элементам хореографии, их поэтапному усложнению в процессе освоения;
- формировать у детей музыкально - ритмических навыков;
- формировать навыки правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;
- организовывать постановочную работу и концертную деятельность.
- обучить особенностям постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях;
- научить распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

Развивающие:

- развитие природных данных - растяжки, гибкости, прыгучести, равновесия;
- развитие у детей навыков самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- развитие детской эмоциональной сферы, воспитание музыкального, эстетического вкуса, интереса и любви к танцу, классической и народной музыке;
- развитие, укрепление и дальнейшее формирование всего двигательного аппарата гимнасток;
- воспитание чувства позы и музыкальности как первоосновы исполнительского мастерства, без которой невозможно в художественной гимнастике;
- развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства метроритма, музыкальной памяти;
- развитие творческого воображения ребенка;
- развитие внимания, воли и памяти, выработка твердости характера, трудолюбия, настойчивости, упорства, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;

- развитие умения давать объективную оценку своему труду;
- развитие навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и участниками образовательного процесса.

Воспитывающие:

- воспитание чувства прекрасного;
- воспитание нравственных качеств личности (отзывчивости, целеустремленности), любви к Родине, чувства патриотизма;
- формирование общей культуры ребенка, способного легко адаптироваться в современном обществе;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

Общеобразовательная программа «Хореография в художественной гимнастике» рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятия - два академических часа. Форма обучения групповая.

В программе предлагается весь процесс обучения хореографии в художественной гимнастике поделить на три возрастных этапа:

- первый этап (7-10 лет), включает: начальную подготовку второго года обучения (НП-2.), начальную подготовку третьего года обучения (НП-3), учебно-тренировочную подготовку первого года обучения (УТ-1);
- второй этап (10-13 лет), включает учебно-тренировочную подготовку второго, третьего и четвертного годов обучения (УТ-2, УТ-3, УТ-4);
- третий этап (13-17 лет). Построение занятий хореографии одинаково, как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет самое начало обучения, когда изучают элементы движений.

Занятие состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

- знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

В первый год обучения большая часть времени отводится экзерсису у опоры, во второй год на экзерсис у опоры идет не более тридцати минут. С каждым годом обучения время экзерсиса у опоры сокращается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки оставалось не менее десяти минут. Для того чтобы занятие было эффективным, педагог должен заранее продумать упражнения, учитывая возраст, физиологические возможности и технику исполнения гимнасток.

В процесс обучения включаются упражнения у опоры, специальные вариации и связки. Занятие по хореографии состоит из упражнений у опоры и на середине зала. Последовательность упражнений у опоры и на середине зала одинаковые, затем на середине

вводится адажио. За адажио следует аллегро (маленькие и большие прыжки и повороты), танцевальные вариации и заключение занятия.

Хореографические занятия всегда сопровождаются музыкальным аккомпанементом. Использование музыки знакомит обучающихся с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, интеллектуальность. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения в начале и в конце первого года обучения - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных изучаемых упражнений, ритмический рисунок прост, впоследствии он усложняется и становится более разнообразным. Уже с первых занятий необходимо работать над развитием музыкального слуха у детей. Педагог, считая вслух, помогает слышать музыкальный ритм и выполнять упражнения ритмично. Необходимо приучать гимнасток к различным музыкальным размерам, ритмам, темпам, строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

Основные принципы построения программы

Главным принципом построения образовательной программы «Хореография в художественной гимнастике», определяющим ее цель, является:

- принцип ориентации на потребность общества и личности обучающегося;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей юных гимнасток;
- принцип креативности, т.е. ориентации на творческие (инновационные) принципы в художественной гимнастике и педагогике;
- принцип комплексного решения основных задач хореографического обучения (системности, постепенности и последовательности);
- принцип возможной корректировки программы с учетом изменившихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации обучающихся к современной социокультурной среде, с учетом новых требований, предъявляемых на соревнованиях к художественной гимнастике.

Педагог-хореограф должен работать в тесном контакте с тренером по художественной гимнастике. Они совместно составляют:

- индивидуальные программы тренировок для гимнасток,
- индивидуальные программы выступлений;
- программы выступлений на соревнованиях, презентациях, концертах. У юных гимнасток обязательно должен быть выход на сценическую площадку.

Концертные выступления развивают в детях артистизм, уверенность выступления на публике, собранность и радость причастности к торжественному действу.

В совместной работе необходимо учитывать их природные данные и индивидуальность, технический потенциал.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный - объяснение, разбор, анализ;

- наглядный - качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения;
- практический - воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого;
- аналитический - сравнение и обобщение, развитие логического мышления;
- эмоциональный - подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений;
- индивидуальный подход к каждой гимнастке с учетом природных и возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Материально-технические условия реализации учебного предмета.

Материально- техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Хореография в художественной гимнастике» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный или хореографический зал площадью не менее 40 кв.м. (на 12-14 гимнасток), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м х 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояль/фортепиано);
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для гимнасток и педагогов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего часов
1.	Роль хореографии в художественной гимнастике. Техника безопасности.	1		1
2.	Терминология движений.	3		3
3.	Музыкальное сопровождение упражнений, образ, характерный данному музыкальному произведению.		2	2
4.	Вводная часть занятия (марш, танц. шаги, бег)		6	6
5.	Экзерсис у опоры.		54	54
6.	Экзерсис на середине.		18	18
7.	Танцевальные вариации.		22	22
8.	Отработка тем: экзерсис у опоры, экзерсис на середине, танцевальные вариации.		6	6
9.	Учебно-тренировочный процесс		36	36
10	Открытые занятия		2	2
11	Итоговые занятия. Показательные выступления		2	2
	Всего часов:	**4**	**148**	**152**

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия хореографией в художественной гимнастике начинаются с инструктажа по технике безопасности, бесед о правилах поведения, о том, что такое хореография, о роли хореографии в художественной гимнастике, требованиях к внешнему виду гимнасток. Основная задача обучения хореографией - постановка корпуса, ног и рук на простейших упражнениях классического экзерсиса, развитие координации. Каждое занятие начинается с вводной части, которая приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение (разогревает мышцы).

Ниже приводятся упражнения, которые могут быть использованы на разных этапах проведения занятий.

- Вводная часть занятия.
- Построение группы.
- Ходьба по прямым зала (с носка, с пятки).
- Ходьба с изменением темпа: ускоряя и замедляя темп.
- Ходьба на высоких полупальцах.
- Ходьба на пятках.
- Чередование ходьбы на полупальцах и на пятках (по 8 раз; по 4 раза).
- Галоп в сторону и вперед
- Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
- Переменный шаг

- Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Танцевальные шаги польки
- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег на полупальцах, спортивный шаг и переход на ходьбу.

Упражнения начинают изучать, стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками.

Постановка корпуса

Правильно поставленный корпус - залог устойчивости – апломб.

- Понятие «опорной» и «работающей» ног.
- Изучение позиций ног (I, II и V позиции).
- Батман тандю из I позиции в сторону, позже вперед и назад.
- Дубль батман тандю.
- Деми плие по I, II и V позициям.
- Релеве по I, II и V позициям.
- Батман тандю жете из I позиции в сторону, позже вперед и назад.
- Батман тандю жете пике в сторону, вперед и назад.
- Ронд де жамб партер по точкам, на деми плие, на 45° ан деор и андедан.
- Пассе партер вперед и назад.
- Пассе из V позиции.
- Положение ноги на ку-де-пье (вперед, назад, условное).
- Соте по I позиции (позже по II и V позициям).

После освоения экзерсиса лицом к опоре, изучаются упражнения, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, другая рука открыта на II позицию. Все па исполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, позднее - вперед и назад. Па исполняются носком в пол и на воздух под углом около 25°,45°,90° градусов. Угол образуют опорная и открытая на воздух работающая нога.

Изучение препарасьен (открывание руки на II позицию из подготовительного положения на два музыкальных аккорда).

Обязательна работа над правильной постановкой опорной ноги и той руки, которой держатся за опору и о расстоянии от опоры.

Деми плие по I и V позициям (полуприседание). Например,

- 2 деми плие, релеве, рука со II позиции переходит в III позицию на релеве, на деми плие открывается на II позицию. Перегибы корпуса вперед, назад, в сторону - в I позиции.
- Батман тандю (натянутые движения) из I позиции (в начале в медленном темпе на 4/4, затем на 2/4) с деми плие, дубль батман тандю, с релеве.
- Батман тандю жете из I позиции (натянутый бросок) на 45° (изучается в медленном темпе по точкам на 4 счета, позже на 2/4). Сочетается с жете пике, релеве, пассе партер, с деми плие, с поворотом на 180°.
- Ронд де жамб партер (круг ногой по полу) ан деор и ан дедан. В сочетании с деми плие, на 45°, на 90°, с перегибами корпуса, с позами арабеск, аттитюд, тербушон и гранд батман тандю жете.
- Батман релеве лян - крестом (вперед, в сторону, назад и в сторону).
- Батман фраппе из I позиции (в пол и на 45°).

- Батман фондю (в пол и на 45°), с деми плие, с деми ронд.
- Гранд батман тандю жете из I позиции (на 4/4, на 2/4) с пике.
- Растяжка ног у опоры и перегибы корпуса.
- Изучение позиций рук (объяснить положение пальцев, округлость локтей).
- Пор де бра I, II и III (с движением головы, направление взгляда, перегибы корпуса).
- Батман тандю в I позицию (дубль батман тандю, с деми плие, с релеве).
- Деми плие по I, II и V позициям (с работой рук и головы).
- Батман тандю жете из I позиции (с пике, с релеве, с деми плие). Позы классического танца (поза круазе вперед и назад в пол, на 45° и на 90°).
- Батман релеве лян (крестом).
- Позы I и II арабески (с правой и левой ноги).
- Гранд батман тандю жете (на 4/4, на 2/4). Повороты: переступанием на 360° - изучение по четвертям - на 90°, 180° и т.д., скрестный поворот на 360° - (сутеню) на одной ноге на 360° другая на пассе, поворот в арабеск, на 360°.
- Тур в воздухе (изучение на 180° и на 180°, затем на 360°).
-

Танцевальные вариации:

- на 2/4 - шаги польки, приставные шаги, скачки, скачки в повороте, пике, релеве, повороты на 180° и 360°.
- на 3/4 - вальсовая. Арабески I, II повороты, прыжки, позы классического танца. □ характерная (простейшие па).

  - Соте по I, II и V позициям.
  - Соте по I позиции, раскрывая ноги на II позицию на 45°. Пор де бра и поклон (реверанс).
  - Растяжки - у опоры, на полу, с помощью преподавателя.

Ожидаемые результаты:

<u>Младшая возрастная группа:</u>

- Правильно поставленный корпус, руки, ноги и голова.
- Усвоение позиций ног (I, II и V позиции)
- Усвоение позиций рук (подготовительная, I, II и III).
- Знание терминологии движений.
- Устойчивость у опоры и на середине.
- Укрепление мышц
- Выворотность ног.
- Легкий высокий прыжок.
- Координация движений.
- Усвоение азов классического экзерсиса у опоры и на середине на простейших упражнениях.

Младшая возрастная группа:

- Знание и умение правильного технического исполнения движений у опоры и на середине.
- Знание терминологии классического экзерсиса (изученных упражнений у опоры и на середине).
- Устойчивость на полной стопе и на полупальцах.
- Укрепление мышц ног и спины.
- Развитие растяжки.
- Более легкий и высокий прыжок.
- Развитие танцевальности.

Младшая возрастная группа:

- Более чистое и правильное исполнение экзерсиса у опоры и на середине (стоя боком к опоре в 1 позиции).
- Развитие выворотности ног.
- Развитие техники исполнения, выносливости.
- Знание терминологии изучаемого экзерсиса.
- Развитие танцевальности (включение элементов характерного экзерсиса у опоры и на середине).

Критерии оценки реализации образовательной программы «Хореография в художественной гимнастике»

За период обучения дети получают определенный объем знаний, умений, навыков, качество которых проверяются ежегодно.

Критериями мастерства служат:

- целесообразность;
- продуктивность;
- оптимальность в выборе средств и методов работы;
- творчество.

Оценка качества реализации образовательной программы «Хореография в художественной гимнастике» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию гимнасток.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Успеваемость (уровень освоения программы) обучающихся проверяется на различных выступлениях: соревнованиях различного уровня, концертах, фестивалях, конкурсах, итоговых и открытых занятиях.

Требования к уровню подготовки гимнасток

Уровень подготовки обучающихся является результат освоения образовательной программы «Хореография в художественной гимнастике», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание специальной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;

- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических, гимнастических выразительных средств;
- умение исполнять на сцене произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять народно-сценические танцы на разных сценических площадках;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок;
- умение понимать и исполнять указания педагога.

А также:

- знание исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира;
- знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений танца в соответствии с учебной программой;
- владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;
- использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;
- знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;
- применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

- Экзерсис у станка
- 1.Demi plie и grand plie в сочетании с port de bras (движения рук, перегибы корпуса) и degagee по II и IV позициям.
- 2. Flic-flac на 1/2 поворота en dehors et en dedans.
- 3. Battement fondu на полупальпах во всех направлениях.
- 4. Double battement fondu.
- 5. Temps re1eve (preparation к rond de jambe en l air) en dehors et en dedans.
- 6. Положение attitude вперед и назад, как составная часть adagio.
- 7. Grand rond на 90 градусов en dehors, - en dedans.
- 8. Battement frappe и battement double frappe с выходом на полупальцы.
- 9. Petit battement sur le cou de pied на полупальцах.
- 10. Grand battement jete developpe (мягкий battement).
- 11. Pas de bourre ballotte.
- Экзерсис на середине зала
- 1. Battement tendu en tournent на 1/4 поворота.
- 2. Battement tendu jete в сочетании с flic-flac.
- 3. Rond de jambe par terre en tournent на 1/4 поворота en dehors et en dedans.
- 4. Battement fondu на 450 в сочетании с demi rond en dehors et en dedans на полупальцах.
- 5. Battement double frappe с окончанием в demi plie и с подворотом в малые позы на полупальцах.
- 6. Battement developpe в сочетании с attitudes, arabesques, с окончанием в demi - plie и больших позах.

- 7. Четвертая форма port de bras.
- 8. Pirouette из V позиции с окончанием в IV позицию.
- 9. Preparation к glissade en tournent и вращение glissade en tournent по диагонали.
- 10. Preparation к tour en dedans.
- Allegro
- 1.Temps leve saute no V позиции с продвижением по диагонали приемом soubreseuant.
- 2. Sisson ouverte на 45 градусов во всех направлениях.
- 3. Pas de chat.
- 4. Tour en l` air no I позиции.
- 5. Sisson simple en tournant на 1/2 поворота в сочетании с шагом coupeassemble.
- 6. Grand pas jete с продвижением вперед по диагонали.
- 7. Сценический sisson в 1-й arabesque.
- Экзерсис на пальцах
- 1. Sisson ouverte на 45 градусов во всех направлениях.
- 2. Coupe -ballonne в сторону.
- 3. Preparation к pirouette из V позиции и pirouette из V позиции.
- 4. Pas de bourree ballotte.
- 5. Различные шаги с фиксацией ноги в arabesques.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Базарова Н. и Мей В. Азбука классического танца. М.-Л. Изд. Искусство, 1964.
2. Абаев В.И. «Религия. Фольклор. Литература» 1990 г.
3. Бобер М.М. Психология индивида и группы. М.,1991.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л.: Искусство, 1980.
5. Ванкова М., Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Васильева Е.Д. Танец. М.: Искусство, 1968.
7. Захаров М.«Искусство балетмейстера».
8. Кабалевский Д. Прекрасное пробуждает доброе.
9. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983 г
10. Пономарев Я. «Психология творчества и педагогика».
11. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. М.: Просвещение, 1981.
12. Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство, 1974
13. Художественная гимнастика: Правила судейства. ФИЖ, 2001.