**Комплекс упражнений**

**(1 год обучения)**

* 1. **Общая физическая подготовка**

**Упражнения по кругу:**

- марш с вытянутыми пальцами,

- марш с подъемом колен,

- шаг с подскоком,

- танцевальный бег,

- галоп по VI вправо и влево,

- марш на высоких полупальцах,

- марш на каблуках с натянутыми коленями.

**Общая гимнастика:**

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),

- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),

- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),

- разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения),

- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад)

- приседания маленькие и большие, резкие и медленные,

- трамплинные прыжки.

**Упражнения на укрепление мышц стопы, живота и спины, на выворотность, растяжка:**

- работа со стопами по VI лежа на спине, лежа на животе;

- работа со стопами по I лежа на спине, лежа на животе (руки кладутся ладонями за голову, или под подбородок);

- «лягушка» лежа на спине, лежа на животе;

- сидя на полу, подтянуть колени к груди, вытянуть ноги и «закрепить» спину, руки в стороны;

- «уголки» из положения, сидя и из положения лежа;

- наклоны вперед к вытянутым пальцам ног из положения, сидя, из положения лежа;

- подъем ног поочередно вперед лежа на спине;

- подъем ног поочередно назад лежа на спине;

- упор присев – упор лежа;

- «кошка», стоя на коленях;

- «медведь», стоя на коленях;

- «волна» в положении на коленях вперед и назад;

- «гусеница» из положения, лежа на животе, подъем на руках прогнувшись;

- притягивание пяток к «хвосту» - подготовка к «колечку»;

- «колечко»;

- подъем ног в сторону лежа на боку;

- из положения, стоя на коленях, сесть справа от ног, затем слева от ног;

- из положения, лежа, вытянутые ноги в потолок, уложить на пол вправо, затем влево;

- отжимание на руках;

- «велосипед» лежа на спине вперед и назад;

- «ножницы» лежа на спине, на небольшой высоте от пола;

- «складочка» - из положения, лежа на спине, достать пол пальцами ног за головой;

- «мостик» - из положения, лежа на спине;

- шпагаты прямые и поперечные;

- из положения, сидя по-турецки, подняться и опуститься без помощи рук;

- связать ноги «узелком»;

- прыжки с поджатыми ногами;

- «разножка» - прыжки с прямыми ногами, раскрытыми в стороны;

- мячики по VI и по I;

- «стульчик» - прыжок с поджатыми ногами по I позиции.

**2. Введение в классический танец.**

- Отработка правильной постановки корпуса лицом к станку: ноги сведены пятками вместе, носки развернуты, колени вытянуты, мышцы ног подтянуты. Руки спокойно, без напряжения, лежат на станке напротив плеч. Кисти рук сверху на палке. Пальцы собраны вместе. Локти опущены вниз и находятся между станком и корпусом. Лопатки опущены вниз и отведены немного назад. Мышцы живота, спины и ягодиц подтянуты. Голова держится прямо. Лицо спокойно, не напряжено.

Пять позиций ног классического танца.

- Три позиции рук в классическом танце. «Port de bras». Подготовительное положение рук.

Подготовительное положение: обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены, так, чтобы руки не соприкасались с корпусом от локтя до плеча.

1-ая позиция: руки подняты впереди корпуса немного выше пояса, несколько «пригнуты», при поднимании рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мускулов верхней части.

2-ая позиция: руки отведены в стороны, чуть согнуты в локте. Нижняя часть руки от локтя к кисти удерживается на одном уровне с локтем, кисть не должна «повисать».

3-я позиция: руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь, близко, но, не соприкасаясь, они должны быть видимы глазами без поднятия головы.

- Разучивание классического шага с вытянутым подъемом в выворотном положении. Шаг марша, шаг с подскоком, шаг польки, вальса, полонеза, гавота.

**3. Введение в народный танец.**

Упражнения партерного тренажа:

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I

- Лежа на животе (руки под подбородком ладонями вниз, локти разведены в стороны и прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- «Лягушка» (стопа к стопе), лежа на спине, а затем лежа на животе – «Plie».

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на спине.

- «Passe» лежа на спине.

- «Passe» лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- Упражнение «кошка» (стоя на коленях и руках).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе).

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, - прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках).

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками, максимальное поднятие рук и ног вверх).

- Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями в пол:

а) приподнимание затылка с пола (подбородок вперед) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание затылка с пола и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Лежа на животе (руки вдоль тела ладонями в пол):

а) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе, руки в стороны, ноги максимально разведены) – подъем рук и ног вверх.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног вверх.

***Выполнение элементов народного тренажа:***

- руки в народном танце, «Preparation»;

- тройной русский шаг;

- переменный шаг по 5 позиции;

- шаг с проскальзывающим ударом;

- тройной притоп в повороте;

- «ковырялочка»;

- подготовка к «веревочке»;

- «гармошка»;

- «моталочка»;

- «маятник»;

- «подсечка» у мальчиков;

- присядки у мальчиков;

- «хлопушки» у мальчиков;

- «вращения» (простейшие) у девочек;

- подготовка к дробям – поочередные удары каблуком по 6 позиции;

- поклон.

**Комплекс упражнений**

**(2 год обучения)**

1. **Общая физическая подготовка.**

**Упражнения по кругу:**

- марш с вытянутыми пальцами,

- марш с подъемом колен,

- шаг с подскоком,

- танцевальный бег,

- галоп по VI вправо и влево,

- марш на высоких полупальцах,

- марш на каблуках с натянутыми коленями.

**Общая гимнастика:**

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения);

- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно);

- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями);

- разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения);

- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад);

- приседания маленькие и большие, резкие и медленные;

- трамплинные прыжки.

**Упражнения на укрепление мышц стопы, живота и спины, на выворотность, растяжка:**

- интенсивный разогрев стопы;

- «уголки», «складочки» вперед для укрепления пресса;

- на животе для укрепления спины и развития гибкости: «рыбка», «кораблик», «свечка» - стойка на груди;

- «складочка» вперед – «силовой мостик» из положения на спине;

- прогиб назад «гусеница», упор на руки;

- «домик» из положения на животе;

- «складочка» ногами за голову из положения, лежа на спине;

- «силовое кольцо» лежа на животе;

- «березка» - стойка на лопатках;

- «колечко»;

- «мостик» из положения стоя»;

- «колесо» на руках вправо и влево;

- шпагаты;

- прыжки с продвижением и в повороте.

1. **Введение в классический танец.**

**Комплекса упражнений на полу:**

1. Исходное положение:

- правильное положение корпуса, лежа на спине, руки за голову, локти согнуты, направлены в стороны, прижаты к полу;

- правильное положение корпуса, лежа на животе, ладони под подбородком, локти согнуты, направлены в стороны, голова прямо;

- позиция ног – I, вытянутый подъем.

2. Работа стопами по I позиции из вытянутого положения в сокращенное: а) лежа на спине, б) лежа на животе.

1. «Plie» или «лягушка» - подтягивание колен под мышки, не отрывая ног от пола, лежа на спине, лежа на животе.
2. «Battement tendu» – оттягивание рабочей ноги от опорной на 45 градусов:

а) лежа на спине вперед (вверх), в сторону (по полу);

б) лежа на животе – назад (вверх), в сторону (по полу).

1. «Passe» – половина «лягушки» лежа на спине, лежа на животе.

6. «Releve lint» – оттягивание рабочей ноги от опорной на 90 градусов:

а) лежа на спине вперед (вверх), в сторону (по полу);

б) лежа на животе назад (вверх), в сторону (по полу).

7. «Grand battement jete» – большие броски, исполняются аналогично «Releve lint» приемом броска.

**Выполнение элементов классического тренажа на середине зала.**

- позиции и переводы рук. «Port de bras», первое, второе, третье;

- «Demi lié» и «Grand lié» по I;

- «Battement tendu» по I в сторону;

- «Battement tendu» по V в сторону;

- прыжки «Saute» по IV, I, II, V.

**Выполнение танцевальных шагов по кругу и в линиях.**

- марш с вытянутым подъемом в выворотном положении;

- марш по 6 позиции с подниманием колен;

- шаг с подскоком;

- галоп по 6;.

- танцевальный бег;

- шаг полонеза;

- шаг польки;

- основное движение гавота;

- поклон.

3. **Введение в народный танец.**

**комплекса упражнений в партере:**

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Упражнение «солдатик» (стоя на коленях, ноги вместе) – отклонение корпуса назад с удержанием спины прямой, руки в стороны или вдоль корпуса.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног.

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Выброс ноги на 45 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине – «battement jete».

- Выброс ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении, лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине.

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине – «Grand battement jete».

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх), опускание на пол в положение «Passe», еще один бросок на 90 градусов вперед (вверх), возвращение прямой ноги в исходное положение.

- Бросок ногой на 90 градусов назад (вверх), опускание на пол в положение «Passe», еще один бросок на 90 градусов назад (вверх), возвращение прямой ноги в исходное положение.

- Лежа на боку (руки упираются локтем в пол, ладонь за головой, другая помогает поддерживать равновесие) броски ногой в выворотном положении в сторону (вверх) сувеличением амплитуды.

- Лежа на боку бросок ногой на 90 градусов в сторону (вверх), сгибание колена в положение «Passe», еще один бросок в сторону (вверх) с увеличением амплитуды, возвращение ноги в исходное положение.

***- элементы народного тренажа на середине:***

- руки в народном танце, «Preparation»;

- тройной русский шаг;

- переменный шаг по 5 позиции;

- шаг с проскальзывающим ударом;

- тройной притоп в повороте;

- «ковырялочка»;

- подготовка к «веревочке»;

- «гармошка»;

- «моталочка»;

- «маятник»;

- «подсечка» у мальчиков;

- присядки у мальчиков;

- «хлопушки» у мальчиков;

- «вращения» (простейшие) у девочек;

- подготовка к дробям – поочередные удары каблуком по 6 позиции;

- поклон.

**Комплекс упражнений**

**(3 год обучения)**

1. **Классический танец**

**- упражнения классического тренажа у станка и на середине зала:**

Комплекс упражнений (разогрев стопы, классический тренаж лицом к станку, тренаж на середине зала).

- Подготовительное движение рук «Preparation».

- «Demi plie» и «Grand plie» - полуприседание и полное приседание.

- «Bt. Tendu» - «вытянутый battement».

- «Rond de jambe par terre» - круг ногой по полу.

- «Bt. Frappe» - ударный battement.

- «Bt. Fondu» - тающий battement.

- «Rond de jambe en l`air» - круг ногой по воздуху.

- «Bt. Developpe» - развернутый battement.

- «Petit battement» – маленький battement.

- «Grand bt. Jete» - большой battement.

- Разогрев стопы: марш по кругу по I с вытянутым подъемом, соблюдая выворотное положение. Марш по кругу по VI с высоко поднятыми коленями. Подскоки на высоком прыжке. Бег, сгибание ног назад. Бег с поднятыми коленями вперед. Галоп по I позиции на высоком прыжке. Марш по кругу по I.

- Постановка корпуса, правильное положение рук на опоре, постановка стопы по I. «Demi lié» и «Grand lié» по I. «Bt. Tendu – jete» в сторону с остановкой на полу в положении, «Bt. Tendu». «Passe» по I. «Releve lint» на 90 градусов в сторону.

- «Grand bt. – jete» в сторону с остановкой на полу в положении «Bt. Tendu».

- Перегибы корпуса назад и в сторону, держась двумя руками за станок. «Releve» на полупальцах по I.

- Тренаж на середине зала

«Preparation» для рук – руки открываются и закрываются на талии.

«Demi lié» и «Grand lié» по 6.

«Demi lié» и «Grand lié» по 1

Прыжок «Saute» по 6.

Прыжок «Saute» по 1.

Прыжок с поджатыми ногами по 6, сгибая ноги назад.

Прыжок по 1- маленькая разножка.

Прыжок с поджатыми ногами по 6, сгибая колени к груди.

Прыжок по 1 -«лягушка».

Прыжок по 6 -«шпагат».

Растяжка на шпагат: полупродольный и поперечный.

Разучивание классических позиций рук- 1 «Port de bras».

Поклон.

**Коррекция движений классического тренажа в партере:**

Комплекс упражнений:

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Лежа на животе (руки под подбородком ладонями вниз, локти разведены в стороны и прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- «Лягушка» (стопа к стопе), лежа на спине, а затем лежа на животе – «Plie».

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на спине.

- «Passe» лежа на спине.

- «Passe» лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- Упражнение «кошка» (стоя на коленях и руках).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе).

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, - прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках).

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками, максимальное поднятие рук и ног вверх).

- Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями в пол:

а) приподнимание затылка с пола (подбородок вперед) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание затылка с пола и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Лежа на животе (руки вдоль тела ладонями в пол):

а) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе, руки в стороны, ноги максимально разведены) – подъем рук и ног вверх.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног вверх.

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Упражнение «солдатик» (стоя на коленях, ноги вместе) – отклонение корпуса назад с удержанием спины прямой, руки в стороны или вдоль корпуса.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног.

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Выброс ноги на 45 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине – «battement jete».

- Выброс ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении, лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине.

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине – «Grand battement jete».

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

**2. Народный танец.**

**- Разогрев – введение мышц в работу в народном танце:**

Позиции ног: I-я, II-я, III-я, IV-я, V-я.

*Раскрытые* позиции соответствуют пяти позициям ног классического танца.

*Прямые* позиции:

I-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются с внутренними сторонами стоп (шестая);

II-я – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;

III-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, но одна нога немного впереди, так что ее каблук находится у середины стопы другой ноги;

IV-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии, одна за другой на расстоянии стопы;

V-я – обе ноги поставлены по одной линии, одна за другой, так что каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

Во всех *свободных* позициях ноги поставлены так, что стопы занимают среднее положение между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

*Закрытые* позиции:

I-я – обе ноги повернуты стопами внутрь, носки вместе, каблуки разведены в стороны;

II-я – обе ноги повернуты стопами внутрь и поставлены на расстоянии стопы между носками, каблуки разведены в стороны.

*Позиции рук:*

1-я, 2-я, 3-я, позиции рук аналогичны позициям рук классического танца;

4-я – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии: большой палец сзади, четыре других собраны вместе спереди. Плечи опущены, локти направлены в сторону и слегка вперед;

5-я – обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Кисть одной лежит на предплечье другой руки – чуть выше локтя, пальцы вытянуты и собраны вместе;

6-я – обе руки согнутые в локтях, подведены ладонями к затылку и касаются его большим и средним пальцами. Локти разведены в стороны;

7-я – обе руки согнуты в локтях и заведены за спину на уровне талии: запястье другой.

*Положения рук:*

Подготовительное положение: обе руки опущены вниз вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонями к корпусу.

1-е – обе руки, свободные в локтях, раскрыты в стороны на выsaute между подготовительным положением и 2-й позицией, пальцы собраны, ладони немного повернуты вверх;

2-е – обе руки свободны в локтях, раскрыты в стороны на выsaute между 2-й и 3-й позициями.

Для более конкретного определения направления движений, а так же степени поворота корпуса и головы, зал условно разделен на 8 точек:

4 5 6

3 7

8 2 1

Для удобства прочтения все позиции ног указываются римскими цифрами, а позиции и положение рук – арабскими.

Марш по кругу по I с вытянутым подъемом. Марш по VI с высоко поднятыми коленями. Подскоки, бег, сгибая ноги назад, бег с поднятыми коленями вперед, галоп. Притопы по кругу одинарные. Притопы по кругу тройные. Шаг белорусской польки, галоп с подбивкой. Украинский бигунец.

**Разучивание упражнения народного тренажа лицом к станку***:*

- приседания маленькие и большие по I позиции, II, IV;

- носок-каблук в сторону по I позиции;

- подготовка к веревочке («Retere») из V позиции;

- подготовка к «ковырялочке» из V позиции;

- подготовка к «моталочке» из V позиции;

- большие броски в сторону по I позиции;

- перегибы корпуса;

- прыжки с поджатыми ногами по IV и I позиции.

**Комплекс упражнений**

**(4 год обучения)**

1. **Классический танец**

**Партерный тренаж:**

Комплекс упражнений:

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Лежа на животе (руки под подбородком ладонями вниз, локти разведены в стороны и прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- «Лягушка» (стопа к стопе), лежа на спине, а затем лежа на животе – «Plie».

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на спине.

- «Passe» лежа на спине.

- «Passe» лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- Упражнение «кошка» (стоя на коленях и руках).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе).

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, - прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках).

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками, максимальное поднятие рук и ног вверх).

- Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями в пол:

а) приподнимание затылка с пола (подбородок вперед) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание затылка с пола и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Лежа на животе (руки вдоль тела ладонями в пол):

а) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе, руки в стороны, ноги максимально разведены) – подъем рук и ног вверх.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног вверх.

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Упражнение «солдатик» (стоя на коленях, ноги вместе) – отклонение корпуса назад с удержанием спины прямой, руки в стороны или вдоль корпуса.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног.

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Выброс ноги на 45 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине – «battement jete».

- Выброс ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении, лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине.

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине – «Grand battement jete».

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

**Классический тренаж:**

- поклон;

- «Demi» и «Grand plie» одной рукой за палку по 1,2,3,4,5 позициям;

- «Battement tendu» по 5 позиции в комбинации, постепенно подключая к работе руки и голову;

- «Battement jete» через точку на полу;

- «Rond» в комбинации с «Port de bras» и растяжкой;

- «Battement fondu» в сторону сначала лицом к станку, потом одной рукой;

- «Battement frappe» крестом;

- «Pas de bourree» со сменой ног лицом к опоре;

- «Releve lint» на 90 градусов через точку на полу в комбинации с «Retere»;

- «Grand battement» крестом на выносливость;

- лицом к опоре «Port de bras» с растяжкой и «Releve»;

- полу повороты по 5 у станка и на середине;

- «Saute» по 1,2,5 позициям;

- «Changement de pied»;

- «Pas eshappe»;

- «Pas assemble»;

- «Sissonne simple» у опоры;

- танцевальные этюды на шагах полонеза, польки, вальса, включая «Balance», поворот «Soutenu»; шаги: «Pas de bascue», «Pas chasse», «Pas couru» и прочее;

- «Chaines» справа, слева, подскоки, «Soutenu» по диагонали и по кругу;

- поклон.

**Тренаж на середине зала:**

* маленькое «Adagio» (с использованием пройденных движений). Это группа медленных движений, исполняемых в танцевальной форме, мягко, плавно, с использованием выразительных средств пластики тела и рук;
* «Battement tendu» в сочетании с «Battement jete»;
* «Battement fondu» в сочетании с «Rond de jamb par terre»;
* «Grand battement jete» в сочетании с «Battement frappe», «Rond de jambe en l air», «Petit battement».

**«Allegro»:**

- прыжки с двух ног на две:

а) из V позиции - «Saute», «Changement de pied», «Pas eshappe», «Soubresaut»,

б) с предварительным отведением ноги в сторону - «Pas assembles», «Pas chasse», «Sissonne **fermee», «Sissonne tombe»;**

- прыжки с двух ног на одну – «Sissonne ouverte», «Sissonne soubresaut», «Pas jete» из V;

- прыжки с одной ноги на другую – «Pas jete» и все его виды;

- сложные комбинированные прыжки.

**2. Народный танец**

**Упражнения народного тренажа лицом к станку:**

- поклон;

- приседания по I, II, IV, V позициям с работой рук и головы;

- носок-каблук простой и с «Demi plie»;

- круг ногой со скошенным подъемом;

- маленькая каблучная, сначала лицом к станку в сторону, затем крестом;

- подготовка к «веревочке»;

- развороты колен лицом к станку;

- «флик-фляк» в сторону лицом к станку;

- «потартье»;

- дробь – ключ;

- «Adagio»;

- большие броски в комбинации с опусканием на колено;

- лицом к станку «Port de bras» с растяжкой;

- у опоры – прыжки;

- «лягушки», «голубцы»;

- на середине прыжки с поджатыми ногами;

- бег на месте, подскоки;

- держать точку – вправо, влево;

- прыжки с поджатыми ногами в повороте;

- вращения на месте;

- этюд на русском материале, включая ходы, дробь, припадания, «ковырялочку» на 90 градусов, молоточки, переступания, переборы, «веревочку»;

- вращения по диагонали – «гиене», подскоки, бег, «блинчики», далее то же, по кругу.

*Мальчикам*

- повторение всех народных ходов и движений;

- «хлопушки».

**Упражнения народного тренажа у станка, держась одной рукой за палку:**

- приседания большие и малые по I позиции, II, V;

- носок-каблук крестом из I позиции;

- носок-каблук с броском и приседаниями по I позиции;

- подготовка к «веревочке» с «разворотами» по V позиции;

- «ковырялочка» в комбинации с прыжками;

- «моталочка» в комбинации с притопами;

- «потартье» - развороты стоп;

- большие броски из V позиции;

- прыжки с поджатыми ногами из VI, I, V позиции.

**Трюковые движения:**

* присядки на 1 ногу;
* «мячики» по 6,1;
* «винт» по 6;
* «винтовая» присядка;
* «ползунок» по 6;
* «качалочка» по 1;
* «подсечка»;
* «петушок»;
* «крокодил»;
* «разножка» на полу и в воздухе;
* прыжок «блохи» (из приседа на воздух – ноги и руки врозь, прогнувшись);
* колесо и прочее;
* винт (ноги скрестить);
* - «дробушки», «хлопушки», присядки, вращения.