ГБ ПОУ «ВОРОНЕЖСКОЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

 МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ

 ДАННЫХ .

 г. Воронеж

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Настоящая методическая разработка ставит своей целью помочь преподавателям хореографических школ, студий, классов, а также руководителям коллективов художественной самодеятельности в развитии профессиональных данных учащихся.

 Непременные условия хореографии – выворотность, большой шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, танцевальность, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений и, наконец, выносливость и сила. Приобретается это ежедневным трудом при тщательном выполнении установленных правил и постоянной сценической практикой.

 В методической разработке показана последовательность прохождения программного материала на протяжении всего учебного года, объяснены ошибки, которые могут быть в процессе урока, с целью их предотвращения. Составлена методическая разработка с учетом физических возможностей детей.

 Здесь собраны упражнения для верхней и нижней выворотности ног, подъема, гибкости, укрепления мышц спины, ног, живота, развития шага, прыжка.

 Разработка не является чем-то неизменным. Каждый преподаватель в зависимости от своего опыта и творческих способностей может, беря за основу материал разработки, изменять, дополнять, менять темп, ритм, счет работать медленнее или быстрее и обогащать занятия с учащимися. Особенно важно подходить к каждому учащемуся, дифференцировано. Учитывая, что дети приходят со слабой мышечной системой, упражнения указанные в разработке помогут укрепить ее, занимаясь не менее 2-4 раза в неделю.

 Это даст возможность выявить способности у детей, и наиболее талантливым детям продолжить свое образование в хореографических училищах.

 **СОКРАЩЕНИЕ ПОДЪЕМА.**

 Сидя на полу – ноги вытянуты вперед (колени, подъем, пальцы ног вместе) пальцы натянуты, спина прямая, поясница сильно подтянута вверх. Колени, подъем, ахил предельно натянуты, пальцами ног пытаются достать пол.

 Руки – на талии, или чуть касаются ладонями пола, согнуты в локтях, но не опираются о пол.

 Корпус над ногами. Ноги по 6 позиции.

 Счет 4/4 – позже можно делать на 2/4.

На «раз» - стопы сократить (колени не сгибаются, а также крепко натянуты)

На «2,3,4» - положение сохраняется;

На «раз» - стопы вытянуть, пальцами достать пол, но колени, ахил сильно

 натянуты.

 Затем эту комбинацию повторить 4 раза, 8 раз – и по 1 позиции тоже самое. При выполнении упражнения по 1 позиции необходимо требовать, чтобы стопы были хорошо развернуты и при сокращении, и при натяжении стоп мизинцами вести по полу.

 Затем это упражнение выполнить лежа на спине, но требования к выполнению его остаются те же самые.

 Этим упражнением укрепляем, развиваем эластичность ахила, нарабатывает подъем, укрепляем мышцы коленного сустава, подъема, пальцев.

 Ощущение подтянутости спины, поясницы.

 Укрепляются мышцы спины.

 **BATTEMENTS TENDUS НА ПОЛУ**

 Лежа на спине, колени предельно натянуты, стопы в 1 позиции, пятки, мизинцы ног прижаты к полу.

 Счет 4/4 выполняется не менее 4 раз.

На «1, 2 - ногу отводим в сторону до П позиции (не отрывая от пола

 пятку и мизинец) сокращенной стопой;

 3, 4» - сильно вытягиваем пальцы и ахил, колени при этом еще сильнее

 должны втянуться «спрятаться».

На «1, 2 - сокращает подъем

 3, 4» - ногу возвращаем в исходное положение.

 Важно требовать сильное натяжение ахила, пальцев. И когда нога возвращается в исходное положение – подтягивать ее внутренней мышцей.

 Затем лечь на живот и выполнить движение.

К полу прижаты пятки и большой палец.

Исполнение должно быть предельно выворотным.

  **СОКРАЩЕНИЕ ПОДЪЕМА И ПОДНЯТИЕ НОГИ**

 **(лежа на спине)**

 Лежа на спине, колени, ахил , подъем, пальцы предельно натянуты, стопы в 1 позиции, мизинцы крепко прижаты к полу, колени соединены. Руки во П позиции.

 Счет 4/4; 2 такта; 4 раза с каждой ноги.

На «1» - отрываем ногу чуть от пола, пальцы крепко натянуты;

 «2» - поднимаем ногу выше, стопа сокращена;

 «3» - пальцы вытянуть, ногу поднять выше;

 «4» - поднять еще выше, стопа сокращена;

 «1» - ногу поднимаем выше, пальцы, ахил, подъем натянуты;

 «2» - ногу поднимаем еще выше, стопа сокращена;

 «3» - ногу поднимаем еще выше, пальцы, ахил, подъем натянуты;

 «4» - ногу кладем на пол.

 При выполнении этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы при поднятии ноги вперед – пятка должна быть повернута вперед, на себя.

При сокращении - стопа сохраняет выворотность (1 позиция в воздухе), а также необходимо помнить о натянутом колене.

 Бедра не заворачиваются, лежат прямо.

 Опорная нога крепко натянута, мизинец прижат плотно к полу.

 **УПРАЖНЕНИЯ НА ВЕРХНУЮ ВЫВОРОТНОСТЬ**

 Лечь на спину, стопы в 1 позиции – пальцы сильно натянуты, мизинцы касаются пола.

 Руки во П позиции – держатся ладонями за пол.

 Счет 4/4, 16 тактов, 4-8 раз

На «1, 2, 3, 4» - «пассе» - правая нога сгибается в колене, и пальцами ведем

 по левой ноге (колено идет по полу в положение «лягушки»

 и прижато к полу);

На «1, 2, 3, 4» - открываем ногу вверх (90°) внутренней мышцей, как можно

 сильнее развернуть пятку на себя. Пальцы, подъем, колени

 сильно вытянуть.

На «1, 2, 3, 4» - ногу кладем на пол в сторону (между корпусом и ногой 90°),

 «вкручивая ее в бедро» и развернуть так, чтобы пятка

 смотрела в потолок.

 Пальцы, ахил, подъем, колено – предельно натянуты.

На «1, 2, 3, 4» - ногу возвращаем в первоначальное положение, ведем

 мизинцем по полу – выворотно.

 Затем это упражнение выполняется обратно: выводим ногу в сторону до положения «прямой угол», поднимаем вперед, сгибаем колено, кладем ногу в «лягушку», опускаем вниз (пассе по опорной ноге).

 Следить, чтобы спина и поясница были прижаты крепко к полу, без перегибов.

 Очень важно обратить внимание на то, когда ногу отводим в сторону и кладем на пол – крепко держать опорный бок и бедро, оно не должно идти за рабочей ногой, а быть крепкой опорой.

 Это упражнение развивает выворотность в тазобедренном суставе.

 **РАСТЯЖКА И ВЫВОРОТНОСТЬ СТОПЫ**

 Сидя на полу – ноги лежат в 1 позиции, колени сильно втянуты, мизинец прижат к полу, спина прямая, поясница подтянута вверх;

- сгибаем правую ногу в колене и подтягиваем к себе, подъем сокращен;

- противоположной рукой (левой) берем (ладонью вниз) за пальцы правой ноги, а рукой - за пятку;

- ногу открываем вверх сокращенной стопой, втягиваем колено, руками поворачиваем стопу так, чтобы (пятка повернулась и смотрела на корпус (точнее стопа приобретает положение перпендикулярное по отношению к корпусу).

 Левая нога лежит выворотно, мизинцем крепко прижата к полу, подъем пальцы, ахил сильно натянуты.

 Счет 4/4

На «раз» - берем рукой за пальцы противоположной ноги,

На «два» - ногу открываем вверх втягивая колено, поворачиваем пятку к себе

 (ногу открываем к плечу: правая - к правому, левая – к левому.

 Нельзя допускать, чтобы нога шла к противоположному плечу.

 При правильном исполнении растягивается нужная мышца для

 «шага» вперед).

На «три, четыре», – положение сохраняется;

 «раз, два, три» - положение сохраняется

на «четыре» - ногу кладем.

 Движение повторить с другой ноги.

 Этим упражнением вырабатывается нижняя выворотность, укрепляется подвижность суставов, ахила растягиваются мышцы и сухожилья от бедра до колена.

 **Необходимо обратить внимание:** при выполнении упражнения спина и поясница должны быть сильно подтянуты на протяжении всего исполнения движения, колено рабочей и опорной ноги сильно втянуты;

4 точки – плечи и бедра в одной плоскости – **прямо.**

 **РАСТЯЖКА И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ И СПИНЫ**.

 Сидя на полу, ноги в 1 позиции – пальцы, ахил, подъем, колено – сильно натянуты. Спина прямая.

 Сгибаем правую ногу в колене, правой рукой берем за пальцы правой ноги (ладонь руки направлена вниз), так чтобы захватить все пальцы ноги. Пятка лежит на руке.

 Счет 4/4 2 такта.

На «1» - берем рукой пальцы ноги изнутри;

На «2» - открываем вверх вперед натягивая колено, пальцы, ахил, подъем;

На «3, 4,5,6,7, 8 – при натянутом подъеме рукой держим ногу.

 Затем руку убираем на талию, нога остается в поднятом положении.

На «1,2,3,4,5,6,7 - держим ногу внутренними мышцами выворотно, с крепким

 натяжением колена, ахила, подъема, пальцев.

На «8» - ногу кладем на пол.

 **Примечание:** Важно сильно держать спину. Обратить внимание на то, что когда поднимаем ногу вверх спина не уходит назад и не сгибаем поясницу, а остается в подтянутом положении 90° по отношению к полу.

Движение это направлено для растяжки мышц ноги сзади от бедра до колена. Укрепление мышц ног, спины, вытянутость мышц спины, способствует понятию «натяжение коленей, подъема, ахила и пальцев», разрабатывает подъем.

 **П Е Р Е К А Т Ы**

 Сидя на полу - пальцы, ахил, подъем, колено сильно натянуты.

 Счет 4/4, 2 такта, исполнять не менее 4 раза.

На «1» - махом ног перекатываемся на спину, (положение спины на

 «лопатках»), ноги сокращенным подъемом при полном

 натяжении коленей пытаемся поставить на пятки. Руками

 держим спину, локти упираются в пол. Копчик смотрит

 в потолок. Корпус и ноги образуют прямой угол.

На «2,3,4,5,6,7,8» - положение сохраняется;

На «1» - перекатываемся по спине, ноги кладем на пол (сидя),

 Пальцы, ахил, подъем, колени – все крепко натянуто.

 Корпус кладем на ноги, плотно прижимаем грудную

 клетку к ногам, руками беремся за пятки.

«2,3,4,5,6,7 » - положение сохраняется;

на «8» - сесть в исходное положение.

 Это движение дает хорошую растяжку подколенного сустава, также укрепляет мышцы спины, приобретают эластичность упругость.

 **ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА**

 **Качать пресс.**

 Лечь на спину, ноги сильно натянуты.

Стопы в 1 позиции.

Руки во П позиции.

 Счет 4/4. Можно делать по 8- 16 раз и увеличить до 32.

На «1, 2,3,4» - ноги плавно поднимаем вверх до положения 90° между

 корпусом и ногами. Пальцы, ахил, подъем, колени сильно

 натянуты;

На «1, 2,3,4» - ноги плавно опускаем к полу, но на пол не кладем.

 Стопы сохраняют положение 1 позиции.

 Выполняя это движение важно, чтобы поясница была прижата к полу. Перегибов в спине не должно быть.

 Затем лечь на живот и поднимать корпус, а ноги лежат крепко прижаты к полу не роняя натяжения коленей, подъема, ахила, пальцев.

  **РАСТЯЖКА В ПРЯМОЙ ШПАГАТ**

 Сесть в прямой шпагат, стопы лежат мизинцами, прижаты к полу, пятки повернуты вперед.

Руки открыть во П позицию.

 Счет 4/4. 4 такта. Повторить 4 раза.

На «1, 2, 3» - корпус наклоняем боком к правой ноге.

 Правая рука впереди в подготовительном положении.

 Левая рука в Ш позиции, касается пальцев правой ноги.

На «4» - сесть в исходное положение

На «1, 2, 3» - корпус наклоняется

На «4» - сесть в исходное положение

На «1» - руки идут в Ш позицию

На «2, 3,4, 5, 6, 7» - лечь корпусом вперед, так, чтобы спина была прямая,

 ноги сильно натянуты, мизинцы лежат прижатыми к полу

 /т.е. ноги не заворачиваются в бедре, а лежат как

 «приклеенные к полу» только еще сильнее натягиваются

 мышцы/.

На «8» исходное положение

 **УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И ЖИВОТА**

Встать на колени, спина прямая, копчик сильно зажат мышцами ягодиц, живот втянут, бёдра держим вверх. Руки на затылке в замке.

Счёт 2/4 по 4-8 в каждую сторону.

На «1» - не отрывая ноги от пола садимся вправо (спину держим ровно,

 поясница подтянута)

На «2» - встать в исходное положение

На «1» - сесть влево

На «2» - исходное положение

При выполнении этого упражнения очень хорошо убираются лишние отложения в бёдрах и талии. Делать его можно по 16 -24 и более. Обратить особое внимание на прямую спину. Это очень важно. Если мышцы спины и ног расслаблены, то подняться будет очень тяжело. Поэтому надо учащимся напоминать об этом, чтобы не распускали мышцы ни спины, ни ног.

  **УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕССА (стоя на коленях)**

 **И МЫШЦ СПИНЫ, НОГ.**

Встать на колени, копчик сильно втянут, ягодицы зажаты так, что с боков образуется ямочка, бёдра подтянуты вверх, мышцы живота напряжены, спина прямая. Руки в Ш позиции.

 Счет 4/4 8 – 16 раз

На «1, 2, 3» - отклоняемся назад за счёт ног

На «4» - исходное положение.

 Движение это выполняется за счёт сильных мышц ног, спины, живота.

Так же этим движением укрепляются эти мышцы.

 **НИЖНЯЯ ВЫВОРОТНОСТЬ**

Стоя на коленях, ноги вместе, а стопы лежат в 1 позиции, внутренняя часть стопы (большой палец, пятка) прижаты к полу.

Копчиком садимся на пятки. Таким образом, прижимаем пятки к полу. Колени не разъезжаются.

Счёт может быть любой или проигрывается любая мелодия. Этим вырабатывается нижняя выворотность.

 При длительном ежедневном его выполнении дает неплохие результаты, но при этом рекомендуется выполнять и другие упражнения направленные на разработку нижней выворотности.

 Упражнение это идёт как вспомогательное.

 **РАСТЯЖКА НОГИ В СТОРОНУ**

Лёжа на боку спина прямая, ягодицы сильно напряжены, колени, пальцы, подъём, ахил крепко натянуты. Руки лёжат впереди себя, держимся за пол.

Счёт 4/4 2 такта, 4 – 6 раз

На «1, 3, 5, 7» - ногу чуть поднимаем с натяжением пальцев

На «2, 4, 6» - ногу поднимаем выше, стопа сокращена.

На «8» - ногу опускаем в исходное положение

На «1, 2» - затем ведем пассе правой ногой по левой ноге;

На «3, 4» - правой рукой берем за пятку правой ноги и открываем

 ногу за плечо;

на «1, 2, 3, 4» - ногу тянем за плечо.

 При выполнении этого упражнения, необходимо напоминать о том, что пятка повёрнута вперёд, как при выполнении батман тандю в сторону, и чем выше нога поднимается, тем сильнее разворачивается пятка вперёд.

 Корпус лежит неподвижно в полном напряжении всех мышц. Поднимая ногу в сторону высоко (если позволяет шаг) – нога идёт за плечо, пятка повёрнута вперёд, копчик опущен вниз, бёдра лежат прямо. Таким образом, если встать в ногах у ученика, он будет лежать прямо и со стороны спины и со стороны переда без прогибов.

 **«Л Я Г У Ш К А С И Д Я»**

Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, и колени лежат на полу. Стопы положить так, чтобы подошва ног была прижата друг к другу. Руками изнутри под ноги берём за пальцы ног, руками тянем на себя пальцы ног, а пятки поднимаются вверх, /положение «подошва ног вместе» сохраняется/, колени лежат на полу.

 Таким образом, от бедра до колена ноги лежат на полу, а от колена до стопы приподняты вверх, стопы стоят на согнутых пальцах ног.

 Счет любой или проигрывается любая мелодия.

Этим движением вырабатывается верхняя и нижняя выворотность, хорошая подвижность ног в тазобедренном суставе.

 Затем, тянут ноги в «лягушку» друг другу. Один ученик, лёжа на спине, ноги в лягушке. Другой ученик кладёт руки ему на колени и тянет колени к полу.

  **«ЛЯГУШКА» СИДЯ НА ПОЛУ КОРПУС ВПЕРЕД.**

 Сидя на полу ноги подложить в «лягушку», корпус вытянут. Плечи опущены, руки в подготовительной позиции.

 Счёт 4/4 или 2/4 4 – 6 – 8 раз.

На «1» - руки поднимаем через П позицию в Ш позицию.

На «2» - корпус кладём впереди на ноги, соблюдая правила прямой

 спины, руки тянем вперёд.

 Ноги плотно прижаты к полу

На «3,4, 5,6,7» - положение сохраняется

На «8» - сели в исходное положение.

 В этом упражнении необходимо добиться, чтобы спина была очень прямая, поясница крепко втянута, а ноги и колени должны лежать на полу и при наклоне вперёд положение спины и ног сохраняется.

 **СОКРАЩЕНИЕ ПОДЪЕМА ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ**

Лёжа на животе. Руки лежат перед собой ладонями на полу, подбородок упирается на кисти рук.

 Ноги предельно натянуты. Колени соединены и сильно напряжены, стопы в 1 позиции (сокращены), прижата к полу внутренняя часть стопы.

 Счёт 4/4 4 - 8 раз.

На «1» - пальцы, подъём, ахил вытягиваем (не отрывая пяток и пальцев

 от пола), колени ещё сильнее напряжены и касаются друг

 друга (очень крепко держим внутреннюю мышцу), ягодицы

 сильно держат копчик.

На «2, 3, 4» - положение сохраняем

На «1» - стопы сокращаем

На «2, 3, 4» - положение сохраняется.

Разрабатывается: нижняя выворотность, натяжение коленей, работает внутренняя мышца, развивается эластичность ахила, крепнут мышцы ног.

 **СОКРАЩЕНИЕ ПОДЪЕМА И ПОДНЯТИЕ НОГИ
 ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ**

Лёжа на животе. Руки лежат перед собой ладонями вниз, подбородок упирается о руки. Бёдра крепко прижаты к полу. Ноги сильно натянуты в напряжении. Стопы в 1 позиции (внутренняя часть стопы – большой палец и пятка – прижаты к полу).

 Счёт 4/4 или 2/4 4 раза с одной ноги.

На «1, 3, 5, 7» - ногу отрываем от пола приподнимая, пальцы крепко натянуты

На «2, 4, 6» - ногу поднимаем выше, стопу сократили.

На «8» - ногу опускаем в исходное положение.

 Необходимо напоминать ученику, что при поднятии ноги назад вверх - положение ноги сохраняется (пятка опущена вниз), бёдра от пола не отрываются - крепко прижаты, ягодицы подтянуты.

 Развивает шаг назад. Даёт понятие, какой мышцей должна подниматься нога. Ощущение натянутости, лёгкости.

 **Л О Д О Ч К А**

 Лёжа на животе. Ноги лежат прямо в 6 позиции. Ягодицы сильно сжимают копчик. Колени втянуты. Крепко держим внутреннюю мышцу.

 Счёт 4/4 2 такта 4 – 8 раз

На «1» - руки поднимаем вверх , плечи сильно опущены, грудная клетка

 поднята, рёбра касаются пола. Плечи голова и руки в

 одной плоскости.

«2, 3, 4» - положение сохраняем

На «4» - исходное положение

На «1» - поднимаем ноги, колени соединены и сильно натянуты пальцы,

 ахил, подъём всё вытянуто, бёдра крепко прижаты к полу.

 Руки лежат на полу, ладонями вниз, а подбородок упирается на

 руки.

На «2 -3» - положение сохраняем

На «4» - ноги опускаем в исходное положение

На «1» - одновременно и руки и ноги поднимаем вверх в потолок так,

 чтобы были по высоте на одном уровне.

На «2-7» - положение сохраняем

На «8» - исходное положение.

 Если учащейся легко справляется с этим заданием, счет можно увеличить и каждое движение делать на 2 такта , а руки и ноги поднимаем вместе повторить 2 раза на счет до 8.

 Очень хорошо воспитываются мышцы спины, ног.

  **П Е Р Е Г И Б Ы**

Лёжа на животе. Ноги сильно натянуты, стопы в 1 позиции. Руки лежат ладонями на полу, возле талии.

 Счёт 4/4 исполняется 4 – 8 раз и более.

На «1, 2» - упираемся ладонями об пол, поднимаем корпус, так чтобы рёбра

 касались пола.

На «3 -7» - прогибаемся назад под лопатками, плечи сильно опущены,

 головой пытаемся достать копчик.

На «8» - исходное положение

 При выполнении перегибов - бёдра должны быть прижаты к полу, ноги и внутренняя мышца ног натянуты, ягодицы сильно держат кобчик.

Чем сильнее сгибается учащейся, тем крепче держит внутреннюю мышцу ног, колени, ахил, пальцы, подъем.

 Очень хорошо вырабатывается этим движение гибкость под лопатками. При правильном исполнении этого движения - пор де бра назад будет плавным, эластичным, сдержанным. Сначала уч-ся прогнется под лопатками, затем постепенно перейдет на талию, заставляя работать (прогибаться) каждый позвонок.

 **П Е Р Е Г И Б Ы В «ЛЯГУШКУ»**

То же самое лёжа на животе – ноги в «лягушку» стопы прижаты к полу. Руки у талии.

 Счёт 4/4 2 такта исполняю 4-8 раз

На «1, 2» - отталкиваемся руками о пол, поднимаем корпус так, чтобы

 касались рёбра пола.

На «3 …7» - гнёмся назад, затылком достаём копчик.

На «8» - исходное положение.

 **Ш А Г Н А З А Д**

 Лежа на животе, руки лежат впереди перед собой согнуты в локтях.

Упираясь на левую руку, корпус приподнимаем /ребра упираются о пол/. Ноги натянуты (колено, ахил, подъем, пальцы) мышцы в предельном напряжении, в стопах 1 позиция (стопы сокращены).

 Счет 4/4 исполняется 4 – 6 раз

На «1» - правой рукой берем левую ногу за пальцы /левую ногу

 сгибаем в колене/. Поднимаем левую ногу вверх, как

 исполнение движения «коробочка». Локоть правой руки

 повернуть вперед

на «2 …7» - положение сохраняется. Необходимо втянуть колено.

На «8» - ногу опускаем в исходное положение.

 Затем с другой ноги.

 Надо отметить, когда поднимаем ногу вверх назад, то другая нога (опорная) крепко натянута, а стопа сокращена. Бедра прижаты к полу, копчик не поднимается вверх, а наоборот убирается.

 Происходит такое положение: нога – вверх, копчик - вниз. Корпус не переваливается не переваливается на противоположную сторону, а лежит четко сохраняя свое первоначальное положение.

 Воспитывает это движение спину, и конечно дает растяжку, растягиваются мышцы ноги от бедра до колена. Что не маловажно при шаге назад.

  **« К О Р О Б О Ч К А»**

 Лёжа на животе. Ноги лежат вместе в 6 позиции. Колени соединены. Руки возле талии ладонями на полу.

. Счёт 4/4 2 такта исполняю 4-8 раз.

На «1» - отталкиваемся руками от пола, поднимаем корпус так, так

 чтобы рёбра касались пола. Локти направлены вдоль

 корпуса не расставляя их в стороны. Плечи сильно

 опущены.

На «2, 3, 4, 5, 6, 7» - наклоняем плечи и голову назад, а ноги сгибаем в

 коленях, пальцы натянуты и пытаемся пальцами достать

 затылок, лоб нос или подбородок.

На «8» - исходное положение.

 При выполнении «коробочки» надо обращать внимание на то, чтобы колени не разъезжались, а были всегда вместе, а иначе будут растягиваться другие мышцы.

 Коробочка даёт гибкость и растяжку мышц ног от бедра до колена.

  **«КОЛЕСО» ИЛИ «ЛЕБЕДЬ»**

Лёжа на животе. Руки кладём ладонями вверх в потолок. Корпус чуть приподнят. Правой рукой (отводим её в сторону) берём пальцы правой ноги (пальцы ноги кладем на ладонь между указательными большим пальцем руки), тоже и левой рукой, но помнить ладонь должна быть вверх. Ноги при этом согнуты в коленях.

 Счёт 4/4 2 такта исполняю 4-6 раз.

На «1» - руками взялись за пальцы ног, локти разворачиваем вперёд,

 ноги тянем вверх – вперёд. Голова, плечи и руки в одной

 плоскости, т.е. голова не должна запрокидываться или идти

 вперёд, иначе нарушится равновесие.

На «2 – 7» - положение сохраняем.

На «8» - исходное положение.

 При выполнении этого движения, надо прогнуться так, чтобы к полу были прижаты края рёбер и бёдра. Получается учащейся лежит только на животе.

 В корпусе должно быть такое ощущение вроде спина соединяется с ягодицами, а копчик крепко тянет вниз. Получается так: ноги - вверх, копчик - вниз, спина - вверх. Колени должны быть обязательно вместе. Иначе тянутся другие мышцы.

 Практика показала – при выполнении этого движения: учащиеся хорошо поднимают ногу назад, легко т.к. понятие «копчик вниз», а «ноги тянем вверх вперед» и есть то самое положение, когда мышцы и сухожилья растягиваются. Конечно же – дает хорошую спину и гибкость.

  **П О Л У М О С Т И К**

 Стоя на коленях, ноги лежат на полу по 6 позиции. Корпус прямой – копчик опущен вниз, бедра держим вверх, ягодицы сильно зажаты.

На вступление руки поднимаем в III позицию.

 Счет 4/4 2 такта 4 раза

На «1, 2, 3, 4,» - гнемся под лопатками, затем постепенно переходим на

 талию, так чтобы достать руками пятки.

«5, 6, 7» - постепенно медленно поднимаемся.

«8» - исходное положение

на «1, 2,3, 4, 5, 6 - задом садимся на пятки, корпус кладем вперед на ноги

 руки вытягиваем вперед.

На «7, 8» - встаем в исходное положение

 От талии до колена тело «как будто зажато» стоит неподвижно. Когда учащейся прогибается назад важно держать бедра и живот так, чтобы они не шли вперед.

 Копчик не отставлять назад, а сильно зажать, особенно когда учащейся поднимается. При выполнении этого движения в положении прогиба – руки, голова и плечи находятся в одной плоскости.

 Голову нельзя запрокидывать назад - тогда нарушается правильное выполнение движения.

 **«Ч Е Б У Р А Ш К А»**

Встать прямо, ноги в VI позиции. Колен сильно втянуты так, что вроде они не существуют. Все движения выполняются на сильно втянутых коленях. Нагнуться вперёд и ладони рук положить возле пальцев ног. В таком положении и выполняется это движение.

 Счет 4/4 2 такта

На «1» - шагаем правой и рукой и правой ногой, одновременно

 колени не сгибаем.

На «2» - шагаем левой рукой и левой ногой одновременно

 колени не сгибаем.

 И так далее.

 Таким образом, продвигаемся вперёд, - затем идём пятками назад.

Что даёт это движение – хорошо растягиваются сухожилья и мышцы сзади от бедра до колена и подколенный сустав.

 **СОКРАЩЕНИЕ ПОДЪЕМА И ПОДНЯТИЯ НОГИ**

 **(на четвереньках)**

Встать на четвереньки, ноги и руки на ширине плечь. Внутренняя часть стопы прижата к полу. Для выполнения упражнения вытягиваем правую ногу. Колено, подъём, ахил, пальцы крепко натянуты. Ногу ставим на ребро большого пальца, пятка опущена вниз т.е. к полу.

Счёт 4/4 2 такта исполняю 4 – 6 – 8 раз с одной ноги.

На «1» - ногу поднимаем вытянутым подъемом, колено и ахил крепко

 натянуты.

На «2, 4, 6» - ногу поднимаем выше, подъем сокращен

На «3, 5, 7» - ногу поднимаем выше, подъём вытянут

На «8» - ногу опускаем.

 При выполнении этого упражнения надо помнить: чтобы бёдра были параллельны полу, при поднятии ноги - живот не опускался вниз, а спина не прогибалась, нога поднимается вверх, при этом, сохраняя все правила – натяжения ноги, разворачивая ногу в бедре /как бы вкручивая ее/, пятка смотрит в пол, пальцы ноги в потолок, колено в сторону.

 **УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕССА**

 Лёжа на спине ноги согнуть в коленях и поставить на пальцы в У1 позицию. При этом пальцы, подъём, пятки вместе. Руки во 2 позиции на полу, спина крепко прижата к полу.

Счёт 4/4 исполнять 16 раз.

На «1» - кладём руки на пол, в том положении в каком они есть, т.е коленями,

 сохраняя между корпусом и коленями прямой угол;

На «2» - исходное положение.

На «3» - кладём влево

На «4» - исходное положение.

 Делаем по 4 раза в каждую сторону.

Затем ноги открываем на 90°. Движение повторяем, но уже вытянутыми ногами.

Обязательно обратить внимание на то, чтобы спина плотно была прижата к полу – это опора, без которой невозможно правильно исполнить движение. Пальцы, ахил и подъем крепко натянуты, иначе ноги мы не сможем поднять с пола т.к. они будут «тяжелыми». Акцент делаем вверх – т.е. чуть коснувшись пола, сразу поднимаем вверх. Мышцы не распускаем, кладем плавно, сдержано. При этом сохраняем положение между корпусом и ногами 90°.

Это движение укрепляет мышцы живота (поперечные), ног, и хорошо убирает и подтягивает бёдра, талия становится тоньше.

  **З А Н О С К И**

Лёжа на спине, ноги крепко натянуты, руки во П позиции, стопы лежат в 1 позиции, пальца крепко вытянуты.

 Счёт 4/4

На «и» - ноги приподнимаем над полом на 5 см.

 Спина крепко прижата к полу.

На «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7» - делаем заноски, очень активно работает внутренняя

 мышца ног.

На «8» - ноги кладём на пол.

 Очень важно при выполнении этого упражнения держать крепко спину, прижатую к полу. Прогибов в спине не должно быть.

  **У Г О Л О К**

 Лёжа на спине руки во П позиции.

Ноги в 1 позиции, пальцы, подъём, ахил, колени - сильно натянуты.

 Счёт 4/4 2 такта исполняю 6 – 8 раз, можно и больше.

На «1» - корпус и ноги поднимаются одновременно, вверх образуя,

 «угол» между корпусом и ногами, т.е, сидим на копчике,

 спина прямая, почти прогнута под лопатками, плечи

 сильно опущены. Руки, в 3 позиции.

На «2, 3, 4, 5, 6, 7» - положение сохраняется

На «8» - лечь на спину.

Примечание: следует знать – если ноги (колени, подъем, ахил, пальцы)

 сильно ненатянуты, то движение не будет выполнено и еще

 спина должна быть прямая.

 Укрепляет - мышцы спины, даёт понятие опущенности плечей, выворотности ног в 1 позиции и конечно работа внутренней мышцы ног.

 Преподаватель должен обратить внимание на выворотность ног (1поз.). И чтобы ученик научился держать ноги внутренней мышцей ног.

**РАСТЯЖКА ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА В ПРЯМОЙ ШПАГАТ**

 Лёжа на спине, стопы в 1 позиции, пальцы, ахил крепко натянуты, руки во П позиции.

 Счёт 4/4 по 8 – 16 раз.

На «1» – ноги поднять на 90° вперёд.

На «2» – бросить, т.е. раскрыть в разные стороны так, чтобы

 спина и копчик были прижаты к полу, а ноги

 повернулись пятками к себе – выворотно, как бы

 вкручивая в бедро. При этом колени, подъем, ахил и

 пальцы сильно натянуты, а пятки смотрят в потолок

 (кладем подъемом на пол)

На «3, 4, 5, 6, 7» – сохраняем положение и тянем ноги к полу.

На «8» – собираем ноги в исходное положение.

 Это упражнение даёт растяжку и эластичность паха. Вырабатывает шаг, выполняя это движение надо добиться того, чтобы ноги легли на пол, т.е. был прямой шпагат в воздухе.

 В таком положении можно потянуть ноги друг другу.

  **Б Е Р Е З К А**

 Сесть на пол ноги сильно натянуты (колени, подъем, ахил, пальцы) спина прямая.

 Счёт 4/4 8 тактов 2 - 4 раза.

На «1» – перекатываемся на спину, поднимаем вверх ноги,

 поясницу и спину, руками поддерживаем спину.

 Получается так, что лежим только на лопатках, а спина,

 ягодицы и ноги предельно напряжены, перпендикулярно

 полу.

На «2…8» - положение сохраняем.

На «1…7» - ноги кладём за себя на пол, т.е. складываемся пополам –

 Колени при этом не сгибаются, а наоборот еще сильнее

 натягиваются.

На «8» - ноги и спина опять подтягиваются вверх.

На «1...8» - при сильно натянутом подъёме, ахиле, пальцев и коленей

 открываем ноги в разные стороны в воздухе в прямой

 шпагат. Ногу, вкручивая в бедро, пятки поворачиваем к

 себе.

На «1….6» - ноги собираем сильным натяжением всех мышц, коленей,

 ахила, подъёма, пальцев («стягиваем» внутренней мышцей).

На «7» - ноги сгибаем в коленях и опускаем на лоб коленями

На «8» - сесть в исходное положение.

 «Берёзка» хорошо укрепляет спину, даёт понятие натяжения ног, а так же «стягивая» ноги внутренней мышцей укрепляет её.

  **РАЗВИТИЕ И РАЗРАБОТКА ПОДЪЕМА У СТАНКА**.

 Сесть на колени глубоко под станок. Руками держимся за станок, ноги лежат на полу пальцы, пятки, колени вместе. Копчиком сесть на пятки.

 Счёт 2/4 4/4 выполнять 6 - 8 раз.

На «1» - колени поднимаются к груди, пальцы пятки сохраняют

 первоначальное положение (вместе), а уч-ся сидит на

 согнутых пальцах при вытянутом подъеме

На «2» - встает, поднимая корпус, руками держится за станок, стопы:

 вытянут подъём, а пальцы согнуты, колени крепко втянуты,

 спина прямая.

На «3,4,5,6» - положение сохраняется

На «7» - положение стоп сохраняется, а колени сгибаем, прижимая их

 к грудной клетке

на «8» - колени кладем на пол.

 Упражнение это хорошо тем, что им можно развить подъём. Уч-ся, у которых слабый подъём, сухое натяжение пальцев, слабый ахил, необходимо делать это упражнение каждый день и не один раз.

  **РАСТЯЖКИ У СТЕНЫ**

 Выполняют это упражнение втроём.

 Один учащейся садится на пол спиной к стене. Ноги раскрывает в прямой шпагат так, чтобы пятки смотрели вперёд, а мизинцы лежали прижатыми к полу. Двое других учащихся берутся за подъём и тянут ноги к стене. Но при этом сохраняя выворотное положение ног, т.е. пятками вперёд, мизинцы на полу.

 Музыкальное оформление любое.

Потом учащиеся меняются местами.

 **GRANDS BATTEMENTS**

 Лёжа на спине руки во П позиции. Ноги крепко натянуты, стопы в

1 позиции.

 Счёт 4/4 8 раз с каждого положения.

На «1» - ногу бросить вперёд, выворотно, внутренней мышцей.

На «2» - положить на пол.

 8 раз вперёд правой ногой.

Затем лечь на бок и бросаем правую ногу – 8 раз в сторону.

 Лечь на живот, бросаем правую ногу назад, пятка опущена вниз, бёдра лежат прижатые к полу – 8 раз.

 Лёжа на животе, бросаем левую ногу назад – 8 раз

На правый бок, левую ногу бросаем - 8 раз.

Повернулись и легли на спину, бросаем левую ногу вперёд – 8 раз.

 Счёт можно менять по усмотрению преподавателя.

  **П Р Ы Ж К И**

Прыгать можно по линиям или каждый по одиночке, по позициям. Конечно, важно натяжение коленей, подъёма, ахила, пальцев. Стоит обратить внимание на то, чтобы уч-ся приседая, не наклоняли корпус, сильно держали поясницу, положение подтянутости тела должно сохранить до конца исполнения прыжков не менее – 8 раз. И так до 16 раз.

 **Используемая литература:**

Т.С. Лисицкая «Хореография в гимнастике» М., 1984г.

Журнал «Советский балет» № 6 1983г.

Элементы Князевского станка.

 Э.И. Михайлова, Ю.И.Иванов «Ритмическая гимнастика» Изд. «Московская правда» 1987 г.

 Б.Собинов «Художественная гимнастика» М. 1960г.