

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №4» Г. ГРОЗНОГО**



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 3 ГОДА

Г. ГРОЗНОГО 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография – искусство, объединяющее все виды танцевальной культуры. Танец – это искусство, в котором художественный образ создается посредством музыкальных организующих движений и линий. В танцевальном искусстве существует три основных вида классических, народных и этнических и эстрадный танец.

Классический танец является фундаментальным обучением для всего классического танцевального дисциплины. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ

Дать понятие о танцевальном искусстве, о разнообразии и вариативности движений.

Развить физические данные учащихся посредством движений классического, народного и этнического и эстрадного танца.

Повысить музыкально-интонационную культуру. Сформировать музыкальные эстетический вкус. Понимать сущность развития личности.

получить представление о вариативности танцевальных движений

развить свои физические данные (сила, выносливость, гибкость)

развить танцевальные данные (выносливость, гибкость, пластика)

развить музыкальность, артистичность, пластичность и эмоциональность

овладеть начальными основами танца

стремиться к совершенствованию своих движений – вариативности, выносливости, гибкости, пластичности.

ЦЕЛИ

Учащиеся за время обучения должны:

Изучение урока по классическому танцу рассчитано на 2 года обучения, начиная с 1 класса отделения эстрадно-танцевального искусства и при 27 учебных неделях в году составляет 162 часа. Формы занятий – групповая (в среднем – 10 чел.), продолжительность урока в 1 классе – 4 часа, во 2 классе – 3 часа в неделю.

Изучение урока по классическому танцу рассчитано на 2 года обучения, начиная со 2 класса отделения эстрадно-танцевального искусства и при 27 учебных неделях в году составляет 162 часа. Формы занятий – групповая (в среднем – 10 чел.), продолжительность урока во 2 классе – 3 часа, в 3 классе – 4 часа в неделю.

Изучение урока по народному – этническому танцу рассчитано на 1 год обучения, начиная с 3 класса отделения эстрадно-танцевального искусства и при 27 учебных неделях в году составляет 84 часов. Формы занятий – групповая (в среднем – 10 чел.), продолжительность урока в 3 классе – 3 часа в неделю.

Изучение урока по эстрадному танцу рассчитано на 1 год обучения, начиная с 3 класса отделения эстрадно-танцевального искусства и при 27 учебных неделях в

году составляет **54 часов**. Форма занятий – групповая (в среднем – 10 чел.), продолжительность урока в 3 классе – 2 часа в неделю.

Прохождение программы опирается на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

Программа содержит теоретический материал, тренировочные упражнения, танцевальные шаги, композиции.

Теоретические сведения даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над движениями.

Программа дана по годам обучения, в течение которых ученикам следует усвоить определённый минимум умения, знаний, навыков, сведений по хореографии.

ПРОХОЖДЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

| Класс | Предмет | Кол-во часов в неделю | Кол-во учебных недель | Всего часов | Формы контроля | |
|---------|--|-----------------------|-----------------------|-------------|-------------------|----------|
| | | | | | Контрольные уроки | Экзамены |
| 1 класс | Ритмика | 4 | 34 | 108 | 2 | 0 |
| 2 класс | Ритмика | 2 | 34 | 54 | 2 | 0 |
| 2 класс | Классический танец | 2 | 34 | 54 | 2 | 0 |
| 3 класс | Классический танец | 4 | 34 | 108 | 2 | 0 |
| 3 класс | Народно – сценический танец | 2 | 34 | 54 | 2 | 0 |
| 3 класс | Историко-бытовой и современный бальный танец | 2 | 34 | 54 | 2 | 0 |
| | ИТОГО: | | | 432 | | |

В конце каждого полугодия (декабрь-май) проводятся итоговые контрольные уроки.

Для занятий имеется просторное помещение, оборудованное специальными станками и зеркала.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЭКЗЕРСИС

Обучение по всем танцевальным направлениям начинается с экзерсиса, где разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и plié (приседания); постановка корпуса, рук и головы.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Танцевать на середине зала значительно сложнее, чем у станка.

Работая перед зеркалом, не следует сосредотачивать внимание на какой либо отдельной части тела, — необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следя за правильностью формы и положением ног. Кроме зрительного восприятия должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости.

прыжки

Прыжки - самая трудная часть урока. Все, что вырабатывается экзерсисом и *adagio*, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию. По особенное внимание следует уделять самим прыжкам.

Прыжок зависит от силы мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступней и коленей, развитого ахилового сухожилия, крепости пальцев ноги в особенности от силы бедра.

Организационная работа строится с учётом особенностей каждого класса, а также целей и задач работы школы. Она заключается в следующем: составление расписаний, ведение журнала, приобщение учеников к правилам поведения в школе, ознакомление родителей с уставом школы и правилами; она распространяется на заботу о художественном оформлении зала, проверке внешнего вида учащихся, сохранности помещения. Включает и организационную работу по концертной деятельности (выбор репертуара, пошив костюмов).

Учебно - тематический план

Ритмика

1-год обучения (первый класс)

| № | Наименование тем | Кол-во часов По теме |
|----------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| I- триместр | | |
| 1 | Поклон | 4 |
| 2 | Разминка стоя | 8 |
| 3 | Партерная гимнастика | 13 |
| 4 | Ходы | 8 |
| 5 | Музыкальные игры | 4 |
| ИТОГО: | | 37 часа |
| II-триместр | | |
| 1 | Разминка стоя | 8 |
| 2 | Партерная гимнастика | 8 |
| 3 | Ходы. Марши | 8 |
| 4 | Музыкальные игры | 4 |
| 5 | Танцевальные элементы | 9 |
| ИТОГО: | | 37 часа |
| III-триместр | | |
| 1 | Разминка стоя | 5 |
| 2 | Партерная гимнастика | 6 |
| 3 | Ходы | 5 |
| 4 | Танцевальные элементы | 5 |
| 5 | Музыкальные игры | 4 |
| 6 | Танцевальные этюды на выученные темы | 9 |
| ИТОГО: | | 34 часов |
| Всего за год: | | 108 часов |

Ритмика
2-год обучения (второй класс)

| № | Наименование тем | Кол-во часов по теме |
|----------------------|---|----------------------|
| I- триместр | | |
| 1 | Поклон | 3 |
| 2 | Разминка стоя | 3 |
| 3 | Партерная гимнастика | 5 |
| 4 | Ходы | 2 |
| 5 | Музыкальные игры | 2 |
| 6 | Элементы классического и народного танцев | 4 |
| ИТОГО: | | 19 часа |
| II-триместр | | |
| 1 | Разминка стоя | 3 |
| 2 | Партерная гимнастика | 7 |
| 3 | Ходы. Марши | 3 |
| 4 | Музыкальные игры | 2 |
| 5 | Элементы классического и народного танцев | 4 |
| ИТОГО: | | 19 часа |
| III-триместр | | |
| 1 | Разминка стоя | 2 |
| 2 | Партерная гимнастика | 2 |
| 3 | Ходы | 2 |
| 4 | Танцевальные элементы | 3 |
| 5 | Музыкальные игры | 2 |
| 6 | Танцевальные этюды на выученные темы | 5 |
| ИТОГО: | | 16 часа |
| Всего за год: | | 54 |
| часов | | |

Классический танец
1-й год обучения (второй класс)

| № | Наименование тем | Кол-во часов по теме |
|----------------------|-------------------------|----------------------|
| I- триместр | | |
| 1 | Экзерсис у станка | 7 |
| 2 | Экзерсис на середине | 4 |
| 3 | Прыжки | 3 |
| 4 | Танцевальные шаги, ходы | 4 |
| ИТОГО: | | 18 часа |
| II-триместр | | |
| 1 | Экзерсис у станка | 6 |
| 2 | Экзерсис на середине | 4 |
| 3 | Прыжки | 3 |
| 4 | Танцевальные шаги, ходы | 5 |
| ИТОГО: | | 18 часа |
| III-триместр | | |
| 1 | Экзерсис у станка | 5 |
| 2 | Экзерсис на середине | 4 |
| 3 | Прыжки | 3 |
| 4 | Танцевальные шаги, ходы | 6 |
| ИТОГО: | | 18 часа |
| Всего за год: | | 54 |
| часов | | |

Классический танец
2-й год обучения (третий класс)

| № | Наименование тем | Кол-во часов по теме |
|---------------------|-------------------------|----------------------|
| I- триместр | | |
| 1 | Экзерсис у станка | 15 |
| 2 | Экзерсис на середине | 8 |
| 3 | Прыжки | 6 |
| 4 | Танцевальные шаги, ходы | 8 |
| ИТОГО: | | 37 часа |
| II-триместр | | |
| 1 | Экзерсис у станка | 14 |
| 2 | Экзерсис на середине | 8 |
| 3 | Прыжки | 6 |
| 4 | Танцевальные шаги, ходы | 9 |
| ИТОГО: | | 37 часа |
| III-триместр | | |
| 1 | Экзерсис у станка | 10 |
| 2 | Экзерсис на середине | 8 |
| 3 | Прыжки | 7 |
| 4 | Танцевальные шаги, ходы | 9 |
| ИТОГО: | | 34 часов |
| Всего загод: | | 136 часов |

Эстрадный танец
1-й год обучения (третий класс)

| № | Наименование тем | Кол-во часов по теме |
|----------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| I- триместр | | |
| 1 | Положение и движения у станка | 8 |
| 2 | Позиции ног, рук | 6 |
| 3 | Танцевальные шаги, ходы | 4 |
| ИТОГО: | | 18 часа |
| II-триместр | | |
| 1 | Поклон в русском характере | 2 |
| 2 | Движения у станка | 8 |
| 4 | Танцевальные движения на середине | 8 |
| ИТОГО: | | 18 часа |
| III-триместр | | |
| 1 | Работа с платочком(девочки) | 2 |
| 2 | Хлопки в ладоши и хлопушки-мальчики | 3 |
| 3 | Полу присядки-мальчики | 3 |
| 4 | Подготовка к дробям | 4 |
| | Танцевальные этюды и танцы | 6 |
| ИТОГО: | | 18 часа |
| Всего за год: | | 54 |
| часов | | |

Эстрадный танец
1-й год обучения (третий класс)

| № | Наименование тем | Кол-во часов по теме |
|----------------------|---|-----------------------------|
| I- триместр | | |
| 1 | Организационное занятие | 1 |
| 2 | Постановка корпуса, рук, ног и головы | 4 |
| 3 | Поклоны девочек | 3 |
| 4 | Танцевальные шаги и движения | 10 |
| ИТОГО: | | 18 часа |
| II-триместр | | |
| 1 | Подскоки | 3 |
| 2 | Галоп | 3 |
| 3 | Танцевальный бег | 3 |
| 4 | Танцевальные комбинации из подскоков и галопа | 5 |
| 6 | Прыжки | 4 |
| ИТОГО: | | 18 часа |
| III-триместр | | |
| 1 | Упражнения на ориентацию в пространстве | 3 |
| 2 | Построения и перестроения | 3 |
| 3 | Партерная гимнастика | 5 |
| 4 | Танцевальные этюды и танцы | 7 |
| ИТОГО: | | 18 часа |
| Всего за год: | | 54 |
| часов | | |

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Ритмика

1-год обучения (первый класс)

Поклон

Разминка стоя:

- работа головы
- работа плеч
- наклоны корпуса (вперёд, в стороны)
- прыжки по 6 позиции
- марш (с акцентом на правую ногу)

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА:

- Работа стопы
- Сгибание и разгибание коленного сустава
- Наклоны вперед
- Работа на выворотность
- Работа на гибкость позвоночника
- Маленькие броски натянутой ногой
- Растяжки

ХОДЫ:

- Простой шаг с носка
- Шаг на правую ногу (на месте и в продвижении по кругу)
- Переменный ход
- Хороводный шаг на полупальцах

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

- Подскок как элемент танца
- Притоп
- Гармошка
- Ковырялочка
- Приставной шаг
- Боковой галоп

Музыкальные игры (на развитие свободного движения)

«Послушай и изобрази»

«Кто лучше повторит»

Танцевальные этюды на выученные движения.

Понятие терминов : линия, колонна, круг, диагональ.

Положение рук :на поясе, взявшись за руки

Ритмика

2-год обучения (второй класс)

Элементы классического, народного и бального танца.

Шаги:

Движение головы:

- бытовой
 - легкий шаг с носка (танцевальный)
 - шаг на полупальцах
 - легкий бег
 - шаг с подскоком
 - боковой подскок (галоп)
 - русский переменный шаг
 - повороты направо-налево
 - вверх-вниз
 - наклоны вправо-влево
3. Движение рук
- сжимание и разжимание кистей рук (руки вытянуты в стороны)
 - сжимание разжимание кистей рук с одновременными поворотами (руки вытянуты в стороны)
 - вращение кистей рук
 - поворот ладоней (положения рук в стороны)
 - покачивание вытянутых рук над головой
 - подъем и опускание запястья (руки вытянуты в любом положении над головой)
4. Позиции ног 1,3,5,6 (свободное положение)
5. Полуприседание по 1,3,5,6 позициям
6. Выдвижение ноги в сторону, вперед из 6,1 позиций
7. Выдвижение ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед
8. Выдвижение ноги в сторону и вперед с переводом носок-каблук в характере народного танца
9. Поднимание на полупальцы по шестой позиции
10. Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием
11. Прыжки на двух ногах по 6 позиции
12. Движение плеч и корпуса
- поднимание и опускание плеч одновременно или поочередно
 - отведение плеч назад и вперед
13. Повороты туловища
14. Наклоны в сторону, вниз (руки в различном положении)
15. Положение и движения рук принятые в русской пляске
- свободно опущенные вниз
 - руки в бок
 - руки скрещенные на груди
 - взмахи платочком
 - хлопки в ладоши

16. Движения для развития ног и стопы

- подъем на полупальцы по 6, 1 прямой позициям
- пережат с носка на пятку по 6, 1 прямой позициям
- поочередное поднимание пятки, носка
- кружение на полупальцах вправо, влево, на месте

17. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- различение правой и левой ноги, руки, плеча
- повороты вправо и влево
- движение по линии танца и против линии танца
- движение в прямой линии (по одному и в паре)

18. Построения или перестроения:

- в колонну по одному
- в пары и обратно
- из колонны в шеренгу
- круг
- сужение или расширение круга
- свободное размещение в зале
- «Воротца»

29. Работа головы на точку

20. Двигательно-ритмические игры и упражнения, этюды:

- игра «Паровозик»

- игра «Домики». Цель – учить детей различать музыку своего персонажа, которого надо изобразить с помощью движений: прыжки на двух ногах, легкий бег, бег высоко поднятыми коленями, правильно и эмоционально исполнять движения.

- этюд «Русская пляска» (с платочком)

- этюд «Ложжари». Цель – отработка движений русской пляски, а также закрепление навыков различных перестроений, развитие эмоциональных способностей детей. Умение ритмически акцентировать под музыку.

- ритмическая игра «Повторяй-ка». Цель – приучать учеников к внимательному повтору за учителем элементов танца, развитие координационных движений.

- этюд на пройденные движения

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА:

- Работа стопы
- Сгибание и разгибание коленного сустава
- Наклоны вперед
- Работа на гибкость позвоночника
- Бросок прямой ноги вверх стоя на колене
- Маленькие броски натянутой ногой
- Мостик
- Растяжки

ХОДЫ:

- Простой шаг с носка
- Переменный ход
- Хороводный шаг на полупальцах

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

- Подскок как элемент танца
- Притоп
- Гармошка
- Ковырялочка
- Приставной шаг
- Боковой галоп

Классический танец **1-год обучения (второй класс)**

Основными задачами обучения в первом классе являются: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений, развитие музыкального слуха.

Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса, где разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг, вырабатывается устойчивость, приучающая к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

Все движения у станка начинаются изучаться лицом к станку, держась двумя руками, в медленном темпе. Позже движения исполняются боком к станку.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Позиции ног I, II
2. Постановка корпуса в I, II позициях.
3. Позиции рук (вначале изучаются на середине зала) подгот. пол. I, II, III.
4. Demi-plie, по I, II, позиции.
5. Battement tendu (все направления с I, V поз.).
6. Battement tendu jete все направления в I, V поз. на 30
7. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (поточкам)
8. Releve на полупальцах в I, II поз.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Поклон.
2. Позиции рук подгот. пол. I, II, III.
3. Положения корпуса en face..
4. Port de bras (I).
5. Demi-plie (I, II позиции).
6. Battement tendu в I, V поз. en face.

Allegro

1. Temps leve saute по I, II позициям.
2. Трамплинные прыжки.

Танцевальные шаги.

1. Галоп.
2. Мелкий бег на носочках.
3. Мягкий шаг вперед и назад (в медленном темпе).
4. Шаг на полупальцах вперед и назад.
5. Перестроения в зале.

ТРЕБОВАНИЯ НА ГОДОВОЙ КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК

Ученик должен хорошо знать движения, стараться точно их исполнить.

Уметь правильно распределять тяжесть тела.

Легко, без напряжения, выполнять танцевальные шаги.

Классический танец 2-год обучения (третий класс)

Основными задачами второго года обучения являются развитие силы ног путем увеличения количества упражнений; развитие устойчивости; освоение техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Закрепление знаний, умений и навыков, приобретенных в первом классе.

Наряду с этим вводится более сложная координация движений, используя малые позы классического танца в экзерсисе у станка и на середине.

Начинается изучение прыжков и ознакомление с техникой поворотов на двух ногах.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Demi-plie, по I, II, V позициям.
2. Battement tendu в все направления с I, V поз. и с demi-plie.
3. Battement tendu pour le pied в сторону.
4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (поточкам)
5. Battement frappe носком в пол.
6. Releve на полупальцах в I, II, V поз.
7. Перегибы корпуса.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ

1. Поклон.
2. Основные положения корпуса en arq. croisee.
3. Поза croisee носком в пол.
4. Port de bras (I, II).
5. Demi-plie (I, II, V позиции).
6. Battement tendu в I, V поз. en face с demi-plie в I, II, V позициях.
7. Releve на полупальцах в I, II, V поз. с вытянутых ног и с plie.
8. Шаг вальса.

Allegro

1. Temps leve saute по I, II, V позициям.
2. Трамплинные прыжки.
4. Pas assemble (с открыванием ноги в сторону).

ТРЕБОВАНИЯ НА ГОЛОВОЙ КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК.

Ученик выполняет комбинации классического экзерсиса.

Знает названия движений и их перевод.

Уверенно исполняет движения на середине (хорошо владеет телом, держит равновесие).

Может исполнить танцевальную композицию (полька, вальс).

Народно – сценический танец 1-год обучения (третий класс)

Дать представления о движениях русского народного танца.

Раскрыть характерную особенность исполнения русского народного танца.

Постановка корпуса, рук, головы. Знакомство с основными движениями и манерой исполнения русского танца.

1. Шаги:

бытовой;

сценический;

легкий шаг с носка (танцевальный);

шаг на полупальцах;

легкий бег на полупальцах;

шаг с подскоком;

боковой подскок;

повороты направо, налево;

повороты с различной амплитудой.

вправо, влево с различной амплитудой;

вперед вправо и вперед влево (плавные).

Раскрывание рук вперед в сторону из положения на поясе и в характере русского танца;

переводы рук из позиции в позицию подготовительная (1,2,3,4,5).

движения плеч и корпуса;

подъем плеч в различном темпе и характере;

поочередное выведение плеча вперед;

наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

различие правой и левой ноги, руки, плеча;

повороты вправо и влево;

построение в колонну по одному, по два в паре;

перестроения из колонны по одному в пары и обратно на месте и на шагах;

перестроения из колонны в шеренгу и обратно;

круг, сужение и расширение круга;

"воротца";

"змейка";

"спираль";

свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

с выбросом ноги вперед;

с выбросом ноги в сторону.

удары всей стопой в пол (левой, правой);

притопы по VI позиции одинарные, двойные, тройные.

"Русский хоровод" – построен на танцевальном шаге в различном характере и ритме;

танец с хлопками – построен на подскоках, галопе, притопах.

2. Движения головы :

3. Наклоны:

4. Позиции рук.

5. Плечи:

6. Вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом "носок-каблук" (в характере русского танца).

7. Реверанс для учениц в ритме вальса.

8. Прыжки на двух ногах по VI позиции.

9. Упражнения на ориентировку в пространстве:

10. Взмахи платочком (девочки).

11. Хлопки в ладоши.

12. Полуприсядки:

13. Подготовка к дробям:

4 Танцевальные этюды и танцы:

Требования на годовой контрольный урок.

Ученик должен исполнить этюды, построенные на программном материале.

Важно показать не только технику исполнения, но стараться передать характер русского танца.

Эстрадный танец 1-год обучения (третий класс)

Организационное занятие.

Форма для занятий в объединении современного танца;

Правила поведения в Центре и на занятии;

Инструктаж по технике безопасности.

Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы.

Изучаются следующие разделы:

1. Осанка и ось корпуса.
2. Плечевой и грудной пояса.
3. Руки.
4. Стопы.
5. Releve (подъём на полупальцы) по VI позиции ног.

III. Танцевальные элементы.

1. Поклоны
2. шаги: танцевальный, переменный, шаги на полупальцах, на пятках, на plie, скрестные шаги;
3. подскоки вперёд и назад;
4. подскоки в комбинации с галопом;
5. галоп;
6. лёгкий бег вперёд и назад, в повороте (в различных комбинациях с другими движениями);
7. прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную

IV. Упражнения на ориентацию в пространстве.

1. различие правой и левой руки, ноги, плеча;
2. повороты вправо, влево;
3. построения по линиям;
4. построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;
5. перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
6. круг, сужение и расширение круга;
7. свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

V. Партерная гимнастика.

1. положение на спине, позвоночник всеми точкам касается пола;
2. сокращение и вытягивание стопы в положении VI и I позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях;
3. разворачивание стоп в сокращённом состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях;
4. подъём вытянутой ноги вперёд и в сторону, лёжа на спине;
5. упражнение для развития выворотности: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях развести в стороны, пятки вместе;
6. упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик»;
- растяжки: полушпагаты, шпагаты (поперечный, продольный).