Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Горизонт»
(МАОУ ДО «ДЮЦ «Горизонт»)

142280, Московская область, г.Протвино, ул.Гагарина, дом. 2А. Тел./факс 8-(4967) 74-56-16 E-mail: moudodduz@mail.r

Методическая разработка

«Работа над стопой»

Педагог дополнительного образования

Степина Ирина Николаевна

2020

Протвино

Работа над стопой.

I. Разогрев

- Хольба с носка, гимнастический шаг
- Ходьба на полупальцах 5 минут
- Ходьба на пятках с поджатыми пальцами
- Ходьба на полупальцах с точкой в passe (пассе)
- Ходьба на полупальцах 8 шагов – на пятках 8 шагов, по 4 шага, по 2 шага
- После разогрева. Ходьба на подвернутых полупальцах

II. У станка

- Releve (релеве) подъемы на полупальцы по VI позиции
  И.П. VI позиция лицом к станку, руки на палке.
  1-4 Releve 4 раза
  1-16 стоим на полупальцах в VI позиции см.фото

- Releve (релеве) подъемы на полупальцы по I позиции
  И.П. I позиция лицом к станку, руки на палке.
  1-4 Releve 4 раза
  1-16 стоим на полупальцах в I позиции

- И.П. VI позиция лицом к станку, руки на палке.
  1- Releve
  2- Plie (плие - приседание) на полупальцах
  3- полупальцы
  4- VI позиция 8 раз

- И.П. I позиция лицом к станку, руки на палке.
  1- Releve
  2- Plie (приседание) на полупальцах
  3- полупальцы
  4- I позиция 8 раз тоже с ротацией

- И.П. VI позиция лицом к станку, руки на палке.
  1- Plie (приседание) на полупальцах
  2- Releve
  3- Plie
  4- VI позиция

- И.П. I позиция лицом к станку, руки на палке.
  1- Plie (приседание) на полупальцах
  2- Releve
  3- Plie
  4- I позиция
- И.П. VI позиция лицом к станку, руки на палке
  1- Правая нога полупальцы
  2- «пуант» опора на большой палец
  3- Подвернутые полупальцы
  4- Plie обе ноги
  5- Подвернутые полупальцы
  6- «пуант» опора на большой палец
  7- Правая нога полупальцы
  8- И.П. 4 раза
     Тоже с левой ноги.
- И.П. I позиция лицом к станку, руки на палке
  1- Battement tendu (батман тандю отведение вытянутой ноги) правая нога в сторону
  2- Подвернутые полупальцы plie правая нога
  3- Battement tendu
  4- И.П. VI позиция 4 раза
     Тоже с левой ноги, поочередно.
- И.П. VI позиция лицом к станку, руки на палке
  1-8 Releve на полупальцы
  1-4 Flat (флэт) сокращенная стопа правая
  1-4 Flat (флэт) сокращенная стопа левая

- Releve (релеве) подъемы на подвернутые полупальцы по VI позиции
  И.П. VI позиция лицом к станку, руки на палке.
  1-4 Releve на подвернутые полупальцы 4 раза
  1-16 стоим на подвернутых полупальцах в VI позиции

- И.П. VI позиция лицом к станку, руки на палке.
  1- Releve на подвернутые полупальцы
  2- Plie (плие - приседание) на подвернутые полупальцы
  3- подвернутые полупальцы
  4- VI позиция 8 раз

III. На середине

- И.П. VI позиция, руки на поясе
  1-2 Releve на полупальцы 8 раз
  1-8 Releve на полупальцы удержание

- И.П. I позиция, руки на поясе
  1-2 Releve на полупальцы 8 раз
  1-8 Releve на полупальцы удержание

- И.П. VI позиция, руки на поясе
  1- правая нога на полупальцы
  2- VI позиция
  3- левая нога на полупальцы
  4- VI позиция 8 раз
- И.П. I позиция, руки на поясе
  1- Releve
  2- правая нога на полупальцы
  3- Releve
  4- I позиция
  5- Releve
  6- левая нога на полупальцы

7- Releve
8- I позиция 8 раз

- И.П. VI позиция, руки на поясе
  1- Plie
  2- Полупальцы на Plie
  3- Releve
  4- VI позиция 8 раз

- И.П. VI позиция, руки на поясе
  1- Правая нога полупальцы
  2- «пуант» опора на большой палец
  3- Подвернутые полупальцы
  4- Plie обе ноги
  5- Подвернутые полупальцы
  6- «пуант» опора на большой палец
  7- Правая нога полупальцы
  8- И.П. 4 раза
  Тоже с левой ноги.

- И.П. VI позиция, руки на поясе
  1-8 Releve на полупальцы
  1-4 Flat (флэт) сокращенная стопа правая
  1-4 Flat (флэт) сокращенная стопа левая 8 раз

- И.П. VI позиция полупальцы, руки на поясе
  Flat (флэт) поочередно левая и правая стопа на месте и с продвижением вперед и назад

- И.П. I позиция, руки на поясе
  1-8 Releve на полупальцы
  1-4 Flat (флэт) сокращенная стопа правая
  1-4 Flat (флэт) сокращенная стопа левая 8 раз

- И.П. I позиция полупальцы, руки на поясе
  Flat (флэт) поочередно левая и правая стопа на месте и
  с продвижением вперед и назад

- И.П. Сед вVI позиции на подвернутых полупальцах, руки сзади
  1-8 Удержание

- И.П. Сед вVI позиции на подвернутых полупальцах, руки впереди
  1-8 выпрямляем ноги, прямая линия руки-туловище, тянем подъем и колени
  1-8 Удержание
  1-8 медленно возвращаемся в и.п.

- И.П. Сед вVI позиции на подвернутых полупальцах, руки сзади
  1-8 Выпрямляем правую ногу вверх, колени вместе, удержание
  1-8 Сгибаем ногу в колене, разворачиваем и кладем правую пятку на левое колено, удержание Тоже с другой ноги 4 раза

- И.П. VI позиция, руки на поясе
  1- Battement tendu правая нога вперед
  2- «пуант» опора на большой палец
  3- Подвернутые полупальцы
  4- Подвернутые полупальцы
  5- «пуант» опора на большой палец
  6- Полупальцы
  7- Battement tendu
  8- VI позиция
  Тоже с левой ноги по 4 раза

- И.П. I позиция, руки на поясе
  1-Battement tendu правая нога вперед

  2-«пуант» опора на большой палец

  3-Подвернутые полупальцы

  4-Подвернутые полупальцы

  5-«пуант» опора на большой палец

  6-Полупальцы

  7-Battement tendu

  8-I позиция

  Тоже с левой ноги по 4 раза

- И.П. VI позиция, руки на поясе
  1-Battement jete (батман жете) правая нога вперед
  2- Flat
  3- Battement tendu
  4- VI позиция
  Тоже с левой ноги по 4 раза

- И.П. I позиция, руки на поясе
  1- Battement jete (батман жете) правая нога вперед
  2- Flat
  3- Battement tendu
  4- VI позиция
  Тоже с левой ноги по 4 раза

- И.П. VI позиция, руки на поясе
  1- Когти орла поджатые пальцы
  2- Пальцы на сокращенные на себя
  Чередуем 8 раз
- И.П. VI позиция свободная, руки на поясе
  1- Растопыренные сокращенные пальцы
  2- Удар пальцами 8 раз
- И.П. VI позиция, руки на поясе
  1-4 пианино от мизинца к большому 4 раза
  1-4 пианино от большого к мизинцу 4 раза

- И.П. VI позиция, руки на поясе
  1-4 арка - поджатые пальцы
  1-4 пальцы сокращенные на себя растопыренные

- И.П. VI позиция, руки на поясе

  1-4 сокращая пальцы под стопу продвижение вперед одной ногой «Гусеница» 4 раза
  5-8 тоже с продвижением назад
  Тоже левой ногой по 2 раза
  Тоже чередуя ноги с продвижением вперед и назад

- И.П. Сед ноги вместе, руки вверх змейкой
  1-8 Тянем стопу, пятки отрываются от пола

  1-8 Flat сокращенная стопа - пятки отрываются от пола

  1-8 I позиция «Бантик» мизинцы тянуться к полу

  1-8 Галочка «Птичка» стопа натянута, пятки вместе

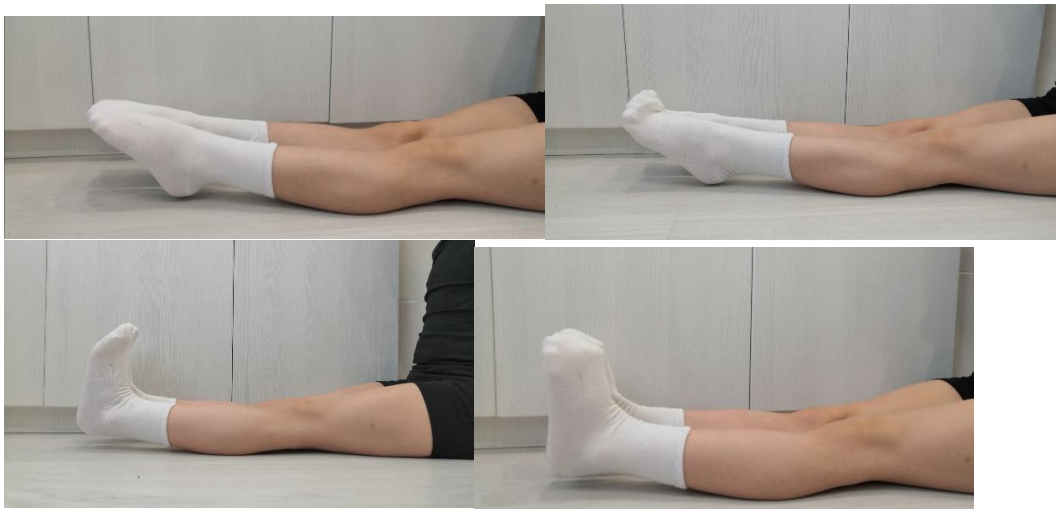
- И.П. Сед ноги вместе стопа натянута, руки вверх змейкой

  1-2 Сокращаем пальцы

  3-4 Flat Сокращаем стопу

  5-6 Сокращенная стопа подогнуть пальцы «когти орла»

  7-8 Натянутая стопа



- И.П. Сед ноги вместе стопа натянута, руки вверх змейкой

  1-8 Держим угол

  1-8 Складка

- И.П. Сед ноги вместе стопа натянута, руки вверх

  1- Угол, сократить стопу

  2-6 Берем руками ноги, ладонь на стопе

  7- Угол, руки – туловище одна линия

  8- И.П.

- И.П. Сед ноги вместе стопа натянута, руки в стороны «крест»
  1-поднять ногу пяткой вверх на 45
  2-3 удержание
  4-И.П.
  Тоже с левой ноги.

IV. С мячиком

- И.П. VI позиция, руки на поясе
  Маленький мячик, можно теннисный
  1-8 мячик под подушечкой большого пальца правой ноги - давим
  1-8 тоже левая нога

- И.П. VI позиция, руки на поясе
  Маленький мячик, можно теннисный
  1-8 мячик под сводом стопы правой ноги - катаем
  1-8 тоже левая нога

- И.П. VI позиция мячик под сводом стопы (маленький мячик, можно теннисный), руки на поясе
  1-8 мячик под сводом стопы правой ноги – подкатываем мяч «держим яблоко в стопе»
  1-8 тоже левая нога

V. С носками, платочек

- И.П. VI позиция, руки на поясе, носок лежит на полу перед ногой
  1- Захватить пальцами носок и резко поднять согнутую в колене ногу
  2- Удержание
  3- Отпустить носок
  4- И.П.
  Тоже с левой ноги. 8 раз

- И.П. VI позиция, руки на поясе, носок лежит на полу перед ногой
  1-Захватить пальцами носок и резко поднять согнутую в колене ногу
  2-6 Махи согнутой ногой удерживая носок. «Машем платочком».
  7- отпустить носок
  8-И.П. Тоже левой ногой

- И.П. VI позиция, руки на поясе, носок лежит на полу перед ногой
  1-Захватить пальцами носок и резко поднять согнутую в колене ногу
  2-6 Круги согнутой ногой удерживая носок. «Мешаем кашу».
  7- отпустить носок
  8-И.П. Тоже левой ногой

- И.П. VI позиция, руки на поясе, носок лежит на полу перед ногой в длину
  1-8 сокращая пальцы подминаем под стопу носок
  одной ногой «Гусеница» 4 раза
  1-8 тоже другой ногой

- И.П. Сед ноги вместе носки натянуты удерживаем пальцами носок, руки вверх змейкой
  1-8 Тянем стопу, пятки отрываются от пола, убираем дыру под коленками

VI. С карандашами

- И.П. Сед ноги вместе, носки натянуты
  1-8 Удерживаем карандаш подъемом

- И.П. Сед ноги вместе носки натянуты
  1-8 передаем карандаш из правой ноги в левую удерживаем
  1-8 передаем карандаш из левой ноги в правую удерживаем
- И.П. VI позиция, руки на поясе. Карандаши лежат на полу, стакан.
  Собираем карандаши пальцами одной ноги удерживая равновесие на одной ноге. Тоже другой ногой.
  Конкурс собрать за 1 минуту.

VII. Разными предметами: лист бумаги, резинка, резина для растяжки

- И.П. сидя. удерживаем лист бумаги пальцами одной ногой, передаем лист из правой ноги в левую

- И.П. сидя. На правой ноге резинка для волос. Снять резинку с правой ноги левой, без помощи рук.

- И.П. VI позиция, руки на поясе, резина для растяжки лежит на полу перед ногой в длину

  1-8 сокращая пальцы подминаем под стопу резину
  одной ногой «Гусеница» 4 раза
  1-8 тоже другой ногой