

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Иркутская область**

**Управление образования Администрации Ангарского городского  
округа**

**МБОУ "Гимназия № 1"**

**РАССМОТРЕНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Пуляевская Т. И.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по НМР

\_\_\_\_\_  
Бердников А.Г.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Раевская Л.В.  
Приказ №373 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РИТМИКЕ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ**

**(1-3 класс)**

**Троицкая Анастасия Александровна**

**Педагог дополнительного образования**

2023 – 2024 учебный год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по ритмике составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы по учебным предметам и рабочим программам: И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.

Направленность программы – художественно-эстетическая.

**Ритмика** – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное. Ритмика – исполнительный вид музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении. Основа ритмики – музыка, а движения используются как средство более глубокого ее восприятия и понимания. Программное содержание ритмики подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения. В этом и новизна, и актуальность, и педагогическая целесообразность предмета ритмики. Восприятие музыки – активный слуха - двигательный процесс. Через движение ребенок ярче и эмоциональней воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (ритм, темп, динамика). Репертуар музыкальных произведений, и само восприятие музыки, анализ музыкальных произведений расширяют и углубляют музыкальный кругозор ребенка, пополняя знания о музыке, эпохе, композиторах, средствах музыкальной выразительности, музыкальных терминах, способствуют формированию музыкально-эстетического сознания и культуры ребенка. Занятия ритмики проходят под музыкальное сопровождение, это способствует глубокому воздействию на центры нервной системы ребенка, естественно вовлекая его в процесс эмоционального переживания музыки.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений.

Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Данная программа построена с учетом анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста их индивидуальных физических возможностей. Занятия принесут детям радость от общения с музыкой, разовьют творческие способности.

**Целью занятий ритмикой является** формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

**Задачи программы:**

1. Развивать основы музыкальной культуры.
2. Развивать музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
3. Учить детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
4. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, музыкально-ритмические чувства).
5. Учить детей:
  - определять музыкальные жанры (танец, марш, песня),
  - определять виды ритмики (танец, игра, упражнение).
  - понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

6. Учить изменять движения и направления движения в соответствии с формой музыкального произведения.
7. Формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений и жестов в танцах-играх, хороводах, упражнениях.
8. Развивать творческие способности, предлагая задания на импровизацию, этюды.

Программа и программно-методическое сопровождение предмета отвечают требованиям, заложенным в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования:

- общим целям образования – ориентации на развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира, признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса;
- задачам образования – развитию способностей к художественно - образному, эмоционально-ценностному восприятию музыки как вида искусства, выражению в творческой деятельности своего отношения к окружающему миру, опоре на предметные, мета предметные и личностные результаты обучения.

**Урок в начальной школе состоит из 5 частей:**

**1 часть:** Разминка

**2 часть:** Упражнения на совершенствование навыков основных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков и т.д.)

**3 часть:** Партерная гимнастика.

**4 часть:** Танцевальные композиции.

**5 часть:** Музыкальные игры.

Результаты работы показываются в форме открытого занятия, а также на школьных праздниках, фестивалях.

В учебном плане образовательного учреждения на изучение предмета «Ритмика» отводится 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность урока ритмики - 40 минут.

**Предметными результатами изучения учениками курса ритмики являются:**

1. формирование музыкальной культуры, развитие эмоциональной заинтересованности в восприятии музыкальной культуры, музыкального мышления, воображения, вкуса.
2. эмоциональное восприятие музыкального произведения, определение основного настроения и характера;
3. положительное отношение к предмету ритмики, желание передавать содержание музыки в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;
4. выразительное исполнение музыкально-ритмических композиций в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;
5. выполнение детьми различных творческих заданий по созданию музыкальных этюдов (образных и имитационных) на основе сформированных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков, галопа).
6. развитие у детей пространственного мышления и пространственное воображения в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.
7. умение общаться в танце с партнером, слаженно исполнять танцевальные композиции в коллективе.

#### **1 класс.**

Метапредметными результатами изучения курса ритмики в 1-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

1. принимать учебную задачу;

2. понимать позицию слушателя при восприятии музыкальных образов, характерных особенностей танцев;
3. осуществлять первоначальный контроль своего участия в интересных для него видах музыкально-ритмической деятельности;
4. адекватно воспринимать предложения учителя;
5. принимать музыкально-исполнительскую задачу и инструкцию учителя;
6. принимать позицию исполнителя музыкально- ритмических упражнений, композиций, танцев;
7. воспринимать мнение и предложения сверстников, родителей в отношении исполнения музыкально-ритмических композиций, танцев.

#### **Познавательные УУД:**

1. ориентироваться в информационном материале предмета ритмики, осуществлять поиск нужной информации в Музыкальном словаре и других справочниках;
2. использовать простые символические варианты музыкальной записи (термины, основные музыкально-теоретические понятия);
3. первоначальной ориентации в способах решения исполнительской задачи;
4. находить в музыкальном тексте разные части;
5. понимать содержание музыки, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения;
6. составлять простое схематическое изображение формы музыкального произведения.

#### **Коммуникативные УУД:**

1. воспринимать музыкальное произведение и мнение других людей о музыке;
2. учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки;
3. принимать участие в коллективной музыкально - ритмической деятельности, учиться общаться в паре с партнером;

4. понимать важность исполнения по группам (мальчики хлопают, девочки топают, учитель аккомпанирует, дети танцуют и т.д.);
5. контролировать свои действия в коллективной работе;
6. исполнять со сверстниками музыкальные произведения, выполняя при этом разные функции (ритмическое сопровождение на разных детских инструментах и т.п.);
7. использовать простые речевые средства для передачи мелодии, движения при исполнении движений под музыку;
8. следить за действиями других участников в процессе музыкально-ритмической деятельности.

Предметными результатами изучения курса ритмики в 1-м классе являются формирование следующих умений:

1. воспринимать доступную ему музыку разного эмоционально-образного содержания;
2. различать музыку разных жанров: песни, танцы и марши;
3. выражать свое отношение к музыкальным произведениям, его содержанию;
4. воплощать характер, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения в движении;
5. отличать русские народные песни и пляски от музыки других народов;
6. воплощать образное содержание музыки в играх, движениях, импровизациях, творческих заданиях;
7. слушать музыкальное произведение, выделяя в нем основное настроение, разные части, выразительные особенности; наблюдать за изменениями темпа, динамики, настроения;
8. находить сходство и различие тем и образов, доступных пониманию детей;
9. различать более короткие и более длинные звуки, различать условные обозначения (форте – пиано и др.).

- 10.выразительно исполнять музыкально-ритмические задания, упражнения, композиции, игры;
- 11.воспринимать темповые (медленно, умеренно, быстро), динамические (громко, тихо) особенности музыки;
- 12.развивать у детей пространственное мышление и пространственное воображение в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.

## **2-й класс.**

Личностными результатами изучения предметно-методического курса ритмики во 2-м классе является формирование следующих умений:

1. формирование музыкальной культуры, активизации музыкального восприятия, мышления, воображения и других психических процессов учащихся;
2. формирование ощущения свободы движений в передаче музыкально-образного содержания и характерных особенностей музыки.
3. развитие инициативы и самостоятельности в выполнении творческих заданий по созданию музыкальных этюдов на основе сформированных движений.
4. развитие у детей пространственного воображения в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.

Метапредметными результатами изучения курса ритмики во 2-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

1. принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;
2. планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;
3. эмоционально откликаться на музыкальную характеристику образов героев музыкальных сказок и музыкальных зарисовок;



4. выполнять действия в устной форме;
5. осуществлять контроль своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности;
6. понимать смысл инструкции учителя и заданий, предложенных в музыкально-ритмических упражнениях, композициях, танцах, играх, импровизациях;
7. выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
8. выразительно выполнять музыкально-ритмические движения.

#### **Познавательные УУД:**

1. осуществлять поиск нужной информации, используя материал и сведения, полученные от взрослых (Музыкальный словарь, справочники, задания «Вспомни, что ты знаешь о хороводе»);
2. расширять свои представления о музыке и средствах музыкальной выразительности, теоретических знаниях;
3. пространственные ориентации в способах решения исполнительской задачи;
4. использовать простые символические варианты музыкальной записи, в том числе карточки ритма;
5. читать простое схематическое изображение рисунка танца;
6. различать условные обозначения сравнивать разные части музыкального текста;
7. осуществлять поиск дополнительной информации о танцах, эпохе и т.д.
8. работать с музыкальными текстами: анализировать их, слышать ритмические особенности, темп, форму произведения;
9. соотносить различные произведения по настроению, форме, по некоторым средствам музыкальной выразительности (темп, динамика, ритм, мелодия).

#### **Коммуникативные УУД:**

1. использовать простые речевые средства для передачи своего впечатления от музыки;

2. исполнять музыкально- ритмические движения, танцы со сверстниками;
3. учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки;
4. принимать участие в коллективных импровизациях, инсценировках;
5. следить за действиями других участников в процессе коллективной музыкально-ритмической деятельности;
6. контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения (от каждого в группе зависит общий результат).
7. выражать свое мнение о музыке и танцах в процессе работы над исполнением музыкально-ритмических движений.

Предметными результатами изучения курса ритмики во 2-м классе являются формирование следующих умений:

1. эмоциональное восприятие музыки разнообразного содержания, различных жанров;
2. умение различать и эмоционально откликаться на музыку разных жанров: песню, танец, марш; воспринимать их характерные особенности;
3. умение эмоционально выражать свое отношение к музыкальным произведениям доступного содержания;
4. различать жанры народной музыки и основные ее особенности;
5. размышлять и рассуждать о характере музыкальных произведений, о разнообразии чувств, передаваемых в музыке;
6. передавать содержание музыки, ее образа и характерные особенности танцев, упражнений в движении;
7. выражать свои эмоции в музыкально-ритмической деятельности;
8. передавать характерные особенности танцев в коллективном исполнении;
9. воспринимать темповые, динамические особенности музыки; различать простые ритмические группы;

10. сопоставлять музыкальные особенности народной и профессиональной музыки;
11. выразительно и ритмично двигаться под музыку разного характера, передавая смену настроения в движении.

### **3–й класс.**

Личностными результатами изучения учебно-методического курса ритмики в 3-м классе является формирование следующих умений:

1. эмоциональная отзывчивость на доступные, и близкие ребенку по настроению музыкальные произведения;
2. умение исполнять музыкально-ритмические композиции в различных стилях: народном, классическом, бальном, современном, стилизованно-народном.
3. умение подбирать манеру, пластику, жесты, элементы этикета для исполнения танцев в соответствии с эпохой создания музыкального произведения.
4. умение создавать танцевальные композиции, инсценировки, выполнять творческие задания.
5. развитие у детей пространственного мышления и пространственного воображения в творческих заданиях по созданию танцевальных композиций, творческих этюдов, игр.
6. интерес к различным видам музыкально- ритмической и творческой деятельности;
7. первоначальные представления о художественно-эстетическом, образном, нравственном содержании музыкально-ритмических композиций и танцев;
8. этические и эстетические чувства, первоначальное осознание роли прекрасного в жизни человека;
9. выражение в музыкально-ритмическом исполнительстве (в том числе импровизациях) своих чувств и настроений; понимание настроения других людей.

10. нравственно-эстетических переживаний музыки;
11. позиции слушателя и исполнителя музыкально-ритмических композиций, танцев;
12. первоначальной ориентации на оценку результатов коллективной музыкально-ритмической деятельности.

Метапредметными результатами изучения курса ритмики в 3-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

1. принимать и сохранять учебную, в том числе музыкально-исполнительскую задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
2. планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
3. выполнять музыкально-ритмические движения в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;
4. осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности.
5. понимать смысл предложенных конструктивных и творческих заданий в музыкально-ритмической деятельности;
6. воспринимать мнение о музыкальном произведении сверстников и взрослых.

**Познавательные УУД:**

1. осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников, расширять свои представления о музыке, танцах, эпохе создания;
2. самостоятельно работать с музыкальными текстами, анализировать их строение, характерные особенности, уметь сравнивать с ранее изученными произведениями;

3. передавать свои впечатления о музыкально-ритмических композициях, танцах;
4. выбирать способы решения музыкально-ритмических задач;
5. соотносить содержание рисунков и схематических изображений перестроений танца с выполнением рисунка танца в движении;
6. обобщать учебный материал;
7. устанавливать аналогии;
8. сравнивать средства музыкальной выразительности в танцевальной музыке и других видах искусства (литература, живопись)

**Коммуникативные УУД:**

1. осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников, расширять свои представления о музыке и танцах;
2. самостоятельно работать с музыкальными текстами и заданиями, анализировать их строение, характер, особенности музыкального образа;
3. передавать свои впечатления о музыкально-ритмической композиции;
4. выбирать способы решения музыкально-ритмической задачи;
5. соотносить иллюстративный материал и основное содержание музыкального произведения;
6. соотносить содержание рисунков и схематических изображений с перестроениями в танце;
7. проводить сравнение и классификацию изученных объектов по заданным критериям;
8. обобщать учебный материал;
9. устанавливать аналогии;

Предметными результатами изучения курса ритмики в 3-м классе являются формирование следующих умений:

1. эмоционально выражать свое отношение к музыкально-ритмической деятельности;

2. ориентироваться в жанрах и основных особенностях музыки танцев;
3. понимать возможности музыки передавать чувства и мысли человека;
4. передавать в различных видах музыкально-ритмической деятельности художественно-образное содержание и основные особенности сочинений разных композиторов и народного творчества, представлениями о композиторском и исполнительском творчестве;
5. владеть музыкальными понятиями: мажорная и минорная гаммы, фермата, паузы различных длительностей, диез, бемоль, ария, канон;
6. выразительно двигаться под музыку, передавая средства музыкальной выразительности, форму произведения в движении;
7. различать мелодию и аккомпанемент; передавать различный ритмический рисунок в движении;
8. сопоставлять музыкальные образы в звучании разных музыкально-ритмических движений;
9. различать язык танца и выразительно передавать его характерные особенности в движении.

В процессе изучения музыкального искусства у выпускников начальной школы будет развиваться интеллектуальная и эмоциональная сферы, воспитываться художественный вкус, расширяться музыкальный и культурный кругозор. В ходе обучения искусству будет идти активный процесс становления социально-личностных отношений, проявления творческих инициатив в мире музыки, восприимчивости и способности к сопереживанию, развитие образного и ассоциативного мышления, творческой фантазии.

**Выпускник научится:**

1. наблюдать за многообразными явлениями музыкально-ритмического искусства, выражать свое отношение к искусству, передавая художественно-образное содержание произведения в единстве с его формой в движении;

2. выявлять выразительные средства и особенности музыкального языка и передавать их в движении;
3. выражать эмоциональное содержание музыкальных произведений в исполнении, в художественно-творческой деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

1. принимать активное участие в художественных событиях класса, музыкально-эстетической жизни школы, города, (музыкальные вечера, концерты, конкурсы и т.д.).
2. самостоятельно решать творческие задачи, высказывать свои впечатления о концертах, спектаклях и т.д., оценивая их с художественно – эстетической точки зрения.
3. заниматься музыкально-ритмическим самообразованием при организации культурного досуга, составлении домашней фонотеки, посещении концертов, фестивалей и т.д.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА РИТМИКИ**

1. Комплекс ритмической и партерной (упражнения на коврах) гимнастики.
2. Танцевальные композиции, игры и упражнения с предметами.
3. Детские спортивно-эстрадные танцы, народные, бальные и современные танцы.
4. Игровое танцевальное творчество.

#### 4. Календарно-тематическое планирование.

##### 1 класс.

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1	01.0.2023	Инструктаж по технике безопасности. Вводный урок, что такое «Ритмика». Основные понятия: громко - тихо, медленно и быстро.	1
2	08.09.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Знакомство с точками зала. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Поклон (Приветствие). Музыкальные игры.	1
3	15.09.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » -изучение позиций рук. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ладощки». Музыкальные игры.	1
4	22.09.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » -изучение позиций рук. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ладощки». Музыкальные игры.	1
5	29.09.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » -изучение позиций рук. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ладощки». Музыкальные игры.	1
6	06.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»-изучение позиций ног (1-3).Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Ладощки». Музыкальные игры.	1
7	13.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»-изучение позиций ног(1-3). Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ладощки». Музыкальные игры.	1
8	20.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Движения на развитие координации. Бег и прыжки. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Тучка». Музыкальные игры.	1
9	27.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Изучение поворотов: на месте, с продвижением вперёд и назад. Танцевальная композиция «Тучка». Музыкальные игры.	1
10	10.11.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Изучение поворотов: на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо и лево. Танцевальная композиция «Тучка». Музыкальные игры.	1
11	17.11.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Изучение поворотов: на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо и лево. Танцевальная композиция «Тучка». Музыкальные игры.	1
12	24.11.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Изучение позиций ног (4-5). Ходы, проходки , прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальный шаг – подскок. Разучивание	1



		танцевального этюда «Скоро, скоро новый год». Музыкальные игры.	
13	01.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Изучение позиций ног (4-5). Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальный шаг – подскок. Разучивание танцевального этюда «Скоро, скоро новый год». Музыкальные игры.	1
14	08.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Разучивание танцевального этюда «Скоро, скоро новый год». Музыкальные игры.	1
15	15.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – галоп. Разучивание танцевального этюда «Скоро, скоро новый год». Музыкальные игры.	1
16	22.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
17	29.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – полька. Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
18	12.01.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – полька. Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
19	19.01.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – полька. Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
20	26.01.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – полька. Работа в парах. Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
21	02.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – полька. Работа в парах. Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
22	09.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по кругу и диагонали). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
23	16.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по кругу и диагонали). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
24	01.03.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по кругу и диагонали).	1

		Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	
25	15.03.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по кругу и диагонали). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
26	22.03.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по линиям). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
27	05.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег, прыжки, ходы и проходки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по линиям). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
28	12.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег, прыжки, ходы и проходки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по линиям). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
29	19.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег, прыжки, ходы и проходки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по линиям). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
30	26.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег, прыжки, ходы и проходки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по линиям). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры.	1
31	03.05.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Закрепление пройденного материала. Исполнение танцевальных этюдов «Ладшки», «Тучка», «Барбарики». Музыкальные игры.	1
32	10.05.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Закрепление пройденного материала. Исполнение танцевальных этюдов «Ладшки», «Тучка», «Барбарики». Музыкальные игры.	1
33	17.05.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Закрепление пройденного материала. Исполнение танцевальных этюдов «Ладшки», «Тучка», «Барбарики». Музыкальные игры.	1
34	24.05.2024	Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок.	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

### 2 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1	07.09.2023	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Что такое ритмика. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства.	1
2	14.09.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры.	1
3	21.09.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Музыкальные игры.	1
4	28.09.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Музыкальные игры.	1
5	05.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	1
6	12.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	1
7	19.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	1
8	26.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	1
9	09.11.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	1
10	16.11.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие по 1 и 2 поз. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	1
11	23.11.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие по 1 и 2 поз. Ходы, проходки, прыжки по кругу.	1

		Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	
12	30.11.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие по 1 и 2 поз. Партерная гимнастика. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца-подскок. Музыкальные игры.	1
13	07.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » релеве. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца - галоп. Музыкальные игры.	1
14	14.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » релеве. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца - галоп. Музыкальные игры.	1
15	21.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.	1
16	28.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.	1
17	11.01.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.	1
18	18.01.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.	1
19	25.01.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.	1
20	01.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
21	08.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
22	15.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
23	22.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю. Ходы, проходки, прыжки по кругу.	1

		Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.	
24	29.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю (крестом). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
25	07.03.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Пор де бра 1 и 2 форма. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.	1
26	14.03.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	1
27	21.03.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	1
28	04.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	1
29	11.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	1
30	18.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	1
31	25.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Пор де бра 3 и 4 форма. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.	1
32	02.05.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Пор де бра (1,2,3,4 форма). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.	1
33	16.05.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Повторение пройденного матерьяла. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	1
34	23.05.2024	Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок.	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

### 3 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1	07.09.2023	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Что	1

		такое ритмика. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства.	
2	14.09.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры.	1
3	21.09.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Основные шаги русского танца. Музыкальные игры.	1
4	28.09.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Основные шаги русского танца. Музыкальные игры.	1
5	05.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» Позиции рук и ног в народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Гармошка, хлопки и хлопушки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры.	1
6	12.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» Позиции рук и ног в народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Гармошка, хлопки и хлопушки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры.	1
7	19.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» Позиции рук и ног в народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Гармошка, хлопки и хлопушки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры.	1
8	26.10.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» Позиции рук и ног в народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Гармошка, хлопки и хлопушки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры.	1
9	09.11.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» Позиции рук и ног в народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Гармошка, хлопки и хлопушки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры.	1
10	16.11.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног в русском танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Основные шаги танца (шаркающий ход). Музыкальные игры.	1
11	23.11.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног в русском танце. Ходы, проходки,	1

		прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Основные шаги танца (шаркающий ход). Музыкальные игры.	
12	30.11.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»- положения рук и ног в русском танце. Партерная гимнастика. Упражнения ёлочка и гармошка. Танцевальная композиция «Варенька». Музыкальные игры.	1
13	07.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопущки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
14	14.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопущки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
15	21.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопущки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
16	28.12.2023	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопущки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
17	11.01.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопущки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
18	18.01.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопущки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
19	25.01.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопущки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
20	01.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Основные шаги русского танца. Знакомство с дробями. Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
21	08.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Основные шаги русского танца. Знакомство с дробями. Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	1

22	15.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Основные шаги русского танца. Знакомство с дробями. Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
23	22.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Основные шаги русского танца. Знакомство с дробями. Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	1
24	29.02.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Знакомство с танцевальной композицией «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
25	07.03.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Знакомство с танцевальной композицией «Я, т ы, он, она». Музыкальные игры.	1
26	14.03.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
27	21.03.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
28	04.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
29	11.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
30	18.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
31	25.04.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
32	02.05.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения по диагонали. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
33	16.05.2024	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного матерьяла. Танцевальные композиции «Варенька», «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
34	23.05.2024	Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок.	1
<b>ИТОГО</b>			<b>34</b>



## Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май
Тема 1	11 ч								
Тема 2	11 ч								
Тема 3	11 ч								
Тема 4	11 ч								
Тема 5	5 ч	6 ч							
Тема 6		11 ч							
Тема 7		11 ч							
Тема 8		11 ч							
Тема 9		5 ч	6 ч						
Тема 10			11 ч						
Тема 11			11 ч						
Тема 12			11 ч						
Тема 13				11 ч					
Тема 14				11 ч					
Тема 15				11 ч					
Тема 16				11 ч					
Тема 17				5 ч	6 ч				
Тема 18					11 ч				
Тема 19					11 ч				
Тема 20					5 ч	6 ч			
Тема 21						11 ч			
Тема 22						11 ч			
Тема 23						11 ч			
Тема 24						6 ч	5 ч		
Тема 25							11 ч		
Тема 26							11 ч		
Тема 27							6 ч	5 ч	
Тема 28								11 ч	
Тема 29								11 ч	
Тема 30								11 ч	
Тема 31								6 ч	5 ч
Тема 32									11 ч
Тема 33									11 ч
Тема 34									11 ч
Промежуточная аттестация		Зачет		Зачет			Зачет		Зачет
ВСЕГО	49 ч	44 ч	39 ч	49 ч	33 ч	45 ч	33 ч	44 ч	38 ч
ИТОГО	374 ч								

### 1. Вводный урок.

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев, о форме одежды для занятий.

### 2. Азбука хореографии.

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;

- позиции в паре;
- упражнения у станка и на середине зала классического и народного танца (плие, релеве, батман тендю, гранд батман и т.д.)
- Пор де бра

### **3. Знакомство с точками зала.**

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

### **4. Ритмико-гимнастический комплекс**

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

#### **Примерные упражнения:**

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого, и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;

- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I поз (поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

**Аэробная серия** – это часть занятия служит для увеличения и поддержания ЧСС в пределах тренировочной зоны, допустимой для детского организма, для увеличения минутного объёма кровообращения.

**Марш** - на месте. Маршируем как обычно, но оттягиваем стопу и как можно выше поднимаем колени. Держим прямую осанку. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).

- Ходьба может выполняться:
- на месте;
  - с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
  - с пружинным движением коленей
- Марш - с продвижением вперед: с продвижением назад – назад.

**Step-touch** - приставной шаг.

Из положения ноги вместе делаем шаг правой ногой в сторону (вправо), на счёт "2" необходимо приставить левую ногу к правой на носок.

**Double step touch** – двойное движение в сторону приставными шагами.

**Open step (1-2)** - открытый шаг.

Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт "1" необходимо перенести тяжесть тела на правую ногу, колено слегка согнуто, пятка на полу, на счёт "2" левая нога акцентировано касается пола носком. Используем движения рук .

**Knee up** - подъем колена.

Из положения стоя ноги вместе сгибаем рабочую ногу в колене и поднимаем вперёд как можно выше, оттягивая при этом носок («1»). На счёт «2» возвращаем ногу в исходное положение. Не забывайте сохранять правильную осанку!

#### Захлест ноги назад (leg curl).

#### **V-step-ви-стэп**

Наша цель - нарисовать на полу английскую букву «V». Кисточкой в данном случае будут ваши ножки. Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняем шаг правой ногой вперёд на северо-восток, затем левая нога идёт вперёд на северо-запад. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочерёдно правую и левую ногу. Таким образом, мы вернулись в исходное положение. Используем различные движения рук.

**A-Step** используем различные движения рук.

#### **Grape wine –(скрестный шаг)**

В дословном переводе с английского этот шаг означает «виноградная лоза».

Из положения ноги вместе на счёт «1» необходимо сделать шаг правой в сторону (вправо), затем делаем шаг левой ногой скрестно (сзади) правой («2»). Ещё раз шаг правой в сторону (вправо) («3»). Приставляем левую ногу к правой («4»)

#### **Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе).**

Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняем шаг правой ногой вправо, затем левая нога идёт влево. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочерёдно правую и левую ногу. Исполнить упражнение на месте а затем с поворотом по кругу в правую ,левую сторону.

**Mambo** - вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. 1 - Шаг правой вперед (центр тяжести слегка переносим на правую ногу) , 2 – шаг левой на месте (центр тяжести больше на левой ноге), на 3,4 – выполняются аналогичные шаги назад.

**Cha-cha-cha** – часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». “1” – шаг правой «и» – шаг левой. “3” – шаг правой.

### **Прыжки**

**Разновидности бега** (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

**Подскоки** ( skips ): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

**Мах** ( kick ). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Закончить аэробную часть Маршем выполняя упражнения стоя на месте на месте (поднимаем и опускаем руки, восстанавливаем дыхание).

### **Упражнения на развития гибкости.**

«**Стрейчинг**» растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук, плечевого пояса.

1. Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры).
2. Сесть с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек.).

## Ходы, проходки, прыжки, партерная гимнастика.

### 1-2 класс

1.	Поклон из 1-ой позиции для мальчиков и для девочек	1
2.	Шаги с носка (марш)	1
3.	Шаги на полу пальцах	1
4.	Шаги на пятках	1
5.	Шаги на внешней стороне стопы	1
6.	Шаги на внутренней стороне стопы	1
7.	Шаги с высоко поднятыми коленями	1
8.	Мелкий бег на полу пальцах	1
9.	Бег с высоко поднятыми коленями	1
10.	Бег, сгибая ноги назад	1
11.	Боковой галоп (лицом в круг, спиной в круг)	1
12.	Подскоки	1
13.	Demi plie по 1-ой позиции	1
14.	Releve из 1-ой позиции	1
15.	Сочетание Demi plie и Releve из 1-ой позиции	1
16.	Наклоны корпуса вперед, параллельно полу по 1-й позиции	1
17.	Наклоны корпуса вперед, доставая пальцами рук до пола по 1-й позиции	1
18.	Вытягивание и сокращение стоп в невыворотной позиции (одновременное и поочередное)	1
19.	Сгибание колена одной ноги (колени направлено вверх, пальцы ноги вытянуты и касаются пола, правая и левая нога работают поочередно)	1
20.	Подъем одной ноги вверх от пола с втянутыми пальцами (правая и левая нога работают поочередно)	1
21.	Наклоны корпуса вперед к вытянутым ногам с руками вытянутыми вперед	1
22.	«Лягушка»	1
23.	Сидя на полу, наклоны корпуса вправо и влево, опуская правый бок на правую ногу, левый бок на левую ногу	1
24.	Наклоны корпуса вперед к правой и левой ноге поочередно (ноги раскрыты в стороны)	1
25.	Наклоны корпуса вперед к полу (ноги раскрыты в стороны)	1
26.	Наклоны корпуса вправо и влево с руками, сцепленными за головой ближе к шее. Доставая локтями до пола за ногами, раскрытыми в стороны	1
27.	Поочередный подъем левой и правой ноги вверх, затем подъем обеих ног вместе вверх	1
28.	Подъем корпуса с пола, наклон корпуса вперед к ногам, подъем корпуса от ног и опускание корпуса на пол в исходное положение	1
29.	Подъем ног от пола наверх, перекидывание ног через голову (достать пальцами ног до пола) возвращение ног в положение 90° относительно пола и возвращение в исходное положение	1
30.	«Лодочка»	1
31.	«Колечко»	1
32.	Прыжки saute по 6-й позиции в продвижении	1
33.	Прыжки saute по 1-й позиции в продвижении	1

34.	Поджатые прыжки в продвижении	1
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>

### 3 класс

№ п/п	Содержание тем и разделов	Общее кол-во часов
1.	Поклон из 1-ой позиции для мальчиков и поклон из 5-й позиции для девочек	0,5
	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 движения первого года обучения повторяются	1
13.	Шаг польки	0,5
14.	Наклоны корпуса из 5-й позиции	1
15.	Наклоны из 1-й позиции	1
16.	Сочетание Demi plie и Releve из 1-ой позиции	1
17.	Одновременное, затем поочередное сокращение стоп	1
18.	Сгибание колена	1
19.	Сгибание колена и разворот его к полу	1
20.	Подъем прямой ноги вверх, перевод ее через нерабочую ногу на крест до пола	1
21.	«Лягушка»	1
22.	Наклоны корпуса вправо и влево (боком)	1
23.	Наклоны корпуса вправо и влево (лицом)	1
24.	Наклоны корпуса вперед	1
25.	Наклоны корпуса вправо и влево (руки за головой)	1
26.	Открывание ноги в сторону по принципу battement tendu	1
27.	Подъем ноги от пола по принципу battement jete	1
28.	Подъем ноги по принципу adagio	1
29.	Броски ног по принципу grand battement	1
30.	Подъем корпуса с пола, наклон вперед, подъем от ног, опускание на пол, подъем ног вверх, перевод через голову назад и возвращение в исходное положение	1
31.	Подъем ног назад по принципу battement jete	1
32.	«Лодочка»	0,5
33.	«Колечко»	0,5
34.	Полушпагат, шпагат	0,5
35.	Прыжки saute по 1-ой позиции	1
36.	Поджатые прыжки по 6-ой позиции	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

### Описание движений

#### 1-2 класс

1.Поклон из 1-ой позиции для девочек (муз. Размер  $\frac{3}{4}$ ) .Выполняется на первом году обучения.

Руки во время поклона находятся на поясе, крепко прижаты к талии, педагог при помощи физического воздействия должен показать, как надо прижать ладонь, почувствовать небольшое напряжение мышц запястья.

Выполняется шаг с носка правой ноги в сторону, левая нога остаётся на носке в стороне, затем приставляется к правой ноге в 1-ую позицию и выполняется *demi plie*. Также поклон выполняется в левую сторону.

Поклон из 5-ой позиции для девочек (муз. Размер  $\frac{3}{4}$ ). Выполняется на втором году обучения.

Руки во время поклона держат юбку с двух сторон и занимают положение чуть впереди корпуса, локти вытянуты.

Правая нога впереди, выполняется шаг с носка правой ноги, левая нога остаётся на носке в стороне, затем переводится в положение на пальцы за пятку правой ноги, выполняется *demi plie* и опускается в 5-ую позицию сзади правой ноги. Также поклон выполняется в левую сторону.

Поклон из 1-ой позиции для мальчиков (муз. Размер  $\frac{3}{4}$ ). Выполняется на первом и втором году обучения.

Руки находятся вдоль корпуса. Выполняется также как поклон у девочек, рука открывается в сторону, в положение 2-ой позиции и опускается вниз.

При выполнении поклона в правую сторону открывается правая рука, в левую сторону — левая рука.

### **Разминка по кругу**

#### **2. Шаги с носка в продвижении по кругу (марш) (муз. размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги во время продвижения выносятся вперёд над полом, пальцы и колени вытянуты, ноги опускаются на пол с пальцев на пятку.

#### **3. Шаги на полу пальцах в продвижении по кругу. (муз. размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения вытянуты.

#### **4. Шаги на пятках в продвижении по кругу. (муз. размер 2/4)**



Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Стопа во время движения сокращена, важно чтобы учащиеся выполняли каждый шаг точно под музыку, не семенили мелким шагом и не допускали отклонение корпуса вперёд.

**5. Шаги на внешней стороне стопы в продвижении по кругу.**(муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Стопы направлены пальцами вперёд, колени вытянуты.

**6. Шаги на внутренней стороне стопы в продвижении по кругу.** (муз. Размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Во время этого движения не допускается отклонение корпуса вперёд, пальцы ног направлены вперёд.

**7. Шаги с высоко поднятыми коленями в продвижении по кругу.**(муз. Размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени в согнутом положении поднимаются вверх, пальцы ног вытянуты, стопа полностью опускается на пол, не допускается опускание стопы на полу пальцы.

**8. Мелкий бег на полу пальцах в продвижении по кругу.**(муз. размер 2/4)  
Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения вытянуты, бег выполняется на полу пальцах, не допускается бег на всей стопе.

**9. Бег с высоко поднятыми коленями в продвижении по кругу.**(муз. размер 2/4). Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения поднимаются вверх, пальцы ног вытянуты, бег выполняется на полу пальцах, не допускается бег на всей стопе.

**10. Бег сгибая ноги назад в продвижении по кругу.**(муз. размер 2/4)  
Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения сгибаются назад, пальцы ног вытянуты, бег выполняется на полу пальцах, не допускается бег на всей стопе

**11. Боковой галоп ( с правой и с левой ноги)** (муз. размер 2/4)  
Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Движение по кругу с правой ноги выполняется лицом в круг, с левой ноги — спиной в круг. Ноги соединяются

во время прыжка в 6-ую позицию, не допускается продвижение по кругу лицом по направлению движения.

**12. Подскоки в продвижении по кругу (муз . размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени поднимаются вверх, пальцы ног вытянуты, подскоки выполняются на полу пальцах, не допускается выполнение этого движения на всей стопе.

**13. Demi plie по 1-ой позиции. (муз. размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени раскрываются в стороны, пятки находятся на полу.

**14. Releve из 1-ой позиции. (муз. размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Пятки поднимаются над полом, колени вытянуты. При опускании пяток на пол не допускается сгибание коленного сустава и отведение пяток назад в положение 2-ой параллельной позиции.

**15. Комбинация Demi plie и Releve (муз. размер 2/4)**

**16. Наклоны корпуса вперёд стоя на полу в 1-ой позиции. (муз размер 3/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Корпус наклоняется вперёд параллельно полу, колени вытянуты, стопы сохраняют 1-ую позицию, голова тянется подбородком вперёд, не допускается сгибание коленного сустава.

**17. Наклоны корпуса вперёд стоя на полу в 1-ой позиции, доставая пальцами рук до пола (муз. Размер 3/4)**

Руки опущены вдоль корпуса, корпус наклоняется вперёд. пальцы рук достают до пола, колени вытянуты, стопы сохраняют 1-ую позицию не допускается сгибание коленного сустава.

**Партерная гимнастика**

**Сидя на полу**

**18.** Одновременное, затем поочерёдное сокращение стоп по невыворотной позиции, пальцы ног тянутся к полу (муз. Размер 2/4). Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги вытянуты вперёд. Во время

движения не допускается сгибание коленного сустава, спина сохраняет прямое положение (угол 90\* относительно пола)

**19.** Сгибание колена (муз. Размер 2/4) Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги вытянуты вперёд. Колено, направленное вверх, сгибается и подтягивается к грудной клетке, пальцы ног вытянуты и касаются пола, спина сохраняет прямое положение (90\* относительно пола). Правая и левая нога работает по очереди по 4-8 раз с каждой ноги.

**20.** Подъём одной ноги вверх от пола с вытянутыми пальцами по невыворотной позиции . (муз. размер 2/4). Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги вытянуты вперёд. Правая и левая нога работает по очереди по 4-8 раз с каждой ноги. Во время движения не допускается сгибание коленного сустава, спина сохраняет прямое положение (угол 90\* относительно пола).

**21.** Наклоны корпуса к ногам (муз. размер  $\frac{3}{4}$ ). Руки раскрыты в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты вперёд. Во время наклона руки переводятся вперёд и сохраняют одну параллельную линию с ногами, подбородок тянется вперёд, пальцы рук и ног вытянуты.

**22.** «Лягушка» (муз. Размер  $\frac{3}{4}$  ). Ноги согнутые в коленях раскрыты в стороны, руки сцеплены пальцами и находятся под пальцами ног, спина сохраняет прямое положение. Корпус наклоняется вперёд в такой последовательности: нижняя часть живота — грудная клетка - голова, руки согнутые в локтях опускаются на пол перед ногами. Корпус поднимается в исходное положение в такой последовательности : голова — грудная клетка — нижняя часть живота.

**23.** Наклоны корпуса вправо и влево (**боком**)(муз. размер 2/4). Ноги раскрыты с стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение, руки раскрыты в стороны, ладони направлены вниз. Во время наклона правая рука опускается на правую ногу, корпус ложится на правый бок, на правую ногу и левая рука опускается сверху на корпус, затем корпус выпрямляется, руки занимают положение в стороны ладонями вниз. Точно

также выполняется наклон корпуса в левую сторону к левой ноге. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены с стороны.

**24. Наклоны корпуса вправо и влево (лицом)** (муз. размер 2/4). Ноги раскрыты в стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение, руки раскрыты в стороны, ладони направлены вниз. Во время наклона корпус поворачивается лицом к правой ноге, руки опускаются вниз к ноге и создают прямую линию параллельно ноге, затем корпус выпрямляется, руки занимают положение в стороны ладонями вниз. Точно также выполняется наклон корпуса в левую сторону к левой ноге. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены в стороны.

**25. Наклоны корпуса вперёд** (муз. размер 2/4). Ноги раскрыты в стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение, руки раскрыты в стороны, ладони направлены вниз. Корпус наклоняется вперёд к полу, подбородок тянется вперёд, спина сохраняет прямое положение параллельное полу, руки переводятся вперёд и создают одну прямую линию с корпусом. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены в стороны.

**26. Наклоны корпуса вправо и влево (руки за головой)** (муз. размер 2/4). Ноги раскрыты в стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение. руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Во время наклона вправо локоть правой руки достаёт до пола за правой ногой, локоть левой руки направлен вверх, подбородок тянется вперёд. Точно также выполняется наклон корпуса в левую сторону. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены в стороны, наклоны должны быть точно в стороны, не допускается сгибание корпуса вперёд и сведение локтей вперёд.

Во время всех движений сидя на полу педагог должен физически воздействовать на учащегося объяснив. как спина должна сохранять прямое положение : педагог должен взять учащегося за голову у основания двумя

руками и слегка потянуть голову вверх, таким образом выпрямляя позвоночник.

### **Лёжа на полу на спине**

**27.** Подъём прямой ноги вверх (муз. размер 3/4). Ноги вытянуты вперёд, руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Нога медленно поднимается от пола, колено выпрямлено, пальцы ног вытянуты, нога поднимается до уровня 90\* относительно пола. Движение выполняется с правой и с левой ноги по очереди по 4-8 раз с каждой ноги, это движение можно выполнять в двух темпах - *adagio* и *grand battement*. Важно чтобы во время выполнения этого движения нога которая остаётся на полу сохраняла прямое положение, пальцы были вытянуты. Также это движение можно выполнять поднимая одновременно две ноги вверх, во время выполнения этого движения важно чтобы тазобедренные кости оставались на полу, пятки были вместе и между корпусом который находится на полу и ногами поднятыми вверх сохранялся угол 90\*. Это движение выполняется в ритме *adagio*.

**28.** Подъём корпуса с пола (муз. размер 3/4). Ноги вытянуты вперёд, руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Корпус поднимается с пола и занимает положение 90\* относительно пола и ног, затем наклоняется вперёд к ногам, подбородок тянется вперёд, корпус поднимается от ног и опять занимает положение 90\* относительно пола и затем опускается на пол на спину в исходное положение. Во время этого движения важно чтобы колени были выпрямлены, пальцы ног вытянуты, пятки были вместе.

**29.** Подъём ног от пола и перекидывание ног через голову (муз. размер 3/4).

Ноги вытянуты вперёд, руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Две ноги поднимаются с пола и занимают положение 90\* относительно пола, пятки вместе, пальцы ног вытянуты, затем ноги перекидываются через голову, пальцы ног достают до пола, колени вытянуты, далее ноги возвращаются в положение 90\* относительно пола и опускаются на пол в

исходное положение. Во время всего движения руки сохраняют положение за головой.

### **Лёжа на полу на животе**

**30.** «Лодочка» (муз размер 3/4). Ноги и руки одновременно поднимаются с пола и сохраняют ровную параллельную линию относительно пола. Пальцы ног вытянуты, колени выпрямлены, пятки соединены вместе, подбородок тянется вперёд, пальцы рук и локти вытянуты.

**31.** «Колечко» (муз. размер 3/4). Корпус поднимается на руках от пола, локти выпрямляются, ноги раскрываются немного в стороны и сгибаются в коленях, плечи опускаются вниз. Голова и пальцы ног тянутся друг к другу .

**32. Стоя на коленях,** руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее, пятки , пальцы ног, пятки и колени соединены вместе(муз. размер 2/4) . Корпус опускается на пол вправо и влево от ног стоящих на коленях, Во время движения руки сохраняют положение за головой, пятки, пальцы, и колени находятся вместе, не допускается наклона корпуса вперёд и соединения локтей.

**33. Стоя на коленях,** усложнение предыдущего движения: после опускания на пол, подъём коленей и подтягивание их к грудной клетке, затем перевод ног на пол в противоположную сторону и подъём в положение стоя на коленях, далее повторение движения и возвращение в исходное положение. Поворот осуществляется в правую и в левую Сторону (муз. размер 2/4).

### **Прыжки**

**34.** Прыжки cote по 6-ой позиции в продвижении (муз размер 2/4). Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Перед прыжком и после прыжка выполняется demi plie, пятки опускаются на пол, корпус сохраняет прямое положение. Во время прыжка ноги сохраняют 6-ую позицию.

**35.** Прыжки cote по 1-ой позиции в продвижении(муз. размер 2/4). Используются все методические рекомендации предыдущего движения.

**36.** Поджатые прыжки в продвижении (муз. размер 2/4). Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Во время прыжка ноги сохраняют 6-ую позицию, пальцы ног вытягиваются, приземление осуществляется на полу пальцы.

### **3-4 класс**

**1.** Поклон из 5-ой позиции (для девочек) (муз. размер 3/4)

Поклон из 1-ой позиции (для мальчиков) (муз. Размер 3/4)

#### **Разминка по кругу**

Используются движения со 2 по 12 первого года обучения и все методические рекомендации к ним.

**13.** Шаг польки (муз. размер 3.4). Для изучения этого движения необходимо выполнить подготовительные движения. Исходная позиция 5, шассе с правой ноги, сохраняя выворотность во время продвижения, шассе с левой ноги. Затем когда эти движения будут усвоены можно переходить к соединению шассе с правой ноги и шассе с левой ноги по одному с каждой ноги. Во время выполнения шага польки важно чтобы корпус всегда был направлен по ходу движения, не допускается поворотов корпуса вслед за ногой, пальцы ног вытянуты, колени выпрямлены.

#### **Наклоны корпуса**

**14.** Наклоны корпуса из 5-ой позиции (муз. размер  $\frac{3}{4}$ ) методические рекомендации приведены далее.

**15.** Наклоны корпуса из 1-ой позиции (муз. размер  $\frac{3}{4}$ ) методические рекомендации приводятся далее.

**16.** Сочетание demi plie и releve из 1-ой позиции(муз. размер 2/4).

#### **Партерная гимнастика**

##### **Сидя на полу**

**17.** Выполняется движение №18 из первого года обучения, стопы меняют положение на выворотное, пятки ног остаются вместе пальцы ног разведены в стороны.

**18.** Выполняется движение № 19 из первого года обучения.

**19.** Сгибание колена, разворот его к полу, возвращение в исходное положение (муз. размер 2/4). Ноги вытянуты вперёд, пятки соединены вместе, пальцы ног разведены в стороны и вытянуты, руки находятся на талии. ладони прижаты. Колено правой ноги сгибается и направляется вверх, пальцы ноги касаются пола, колено опускается на пол в сторону и касается пола, колено возвращается в положение вверх и выпрямляется в исходное положение. Во время этого движения левая нога находится в вытянутом положении на полу, пальцы левой ноги вытянуты и направлены в сторону, спина сохраняет прямое положение. Это движение выполняется с правой и с левой ноги по очереди по 4-8 раз с каждой ноги.

**20.** Подъём прямой ноги вверх, перевод её через нерабочую ногу до пола на крест, выпрямление над полом и возвращение в исходное положение (муз. размер 2/4).

Ноги вытянуты вперёд, пятки соединены вместе, пальцы ног разведены в стороны и вытянуты, руки находятся на талии, ладони прижаты. Правая нога поднимается от пола вверх, сгибается в колене и опускается на пол через левую ногу на крест, пальцы вытянуты, поднимается с пола и вытягивается над полом, затем опускается на пол в исходное положение. Во время этого движения левая нога находится в вытянутом положении на полу, пальцы левой ноги вытянуты и направлены в сторону. Спина сохраняет прямое положение. Это движение выполняется с правой и с левой ноги по очереди по 4-8 раз с каждой ноги.

**21.** «Лягушка» Используются все методические рекомендации первого года обучения.

**22, 23, 24, 25** Используются движения первого года обучения с 23 по 26.

#### **Лёжа на полу, на спине**

**26.** Открывание ноги с сторону по принципу *battement tendu*. (муз. размер 2/4)

**27.** Подъём ноги от пола по принципу *battement jete*.((муз. размер 2/4)



**28.** Подъём ноги по принципу *adagio*. (муз. размер 2/4)

**29.** Броски ног по принципу *grand battement*. (муз. размер 2/4)

**Методические рекомендации для упражнений с 26 по 29.**

Упражнения для выработки выворотности:

Лёжа на полу: пятки соединены вместе, пальцы ног разведены в стороны, мизинцы на ногах находятся на полу, выполняется открывание ноги в сторону по полу по принципу *battement tendu* и возвращается в исходное положение при этом педагог помогает находясь у ног учащегося и поддерживая рабочую ногу, немного вытягивая её вперёд, напоминая учащемуся что нерабочая нога находится рядом в выворотном положении неподвижна, также важно чтобы ягодичные мышцы при этом находились на полу и тазобедренные кости сохраняли ровную линию. В последствии это движение явится прочным фундаментом для выполнения *battement tendu* у станка и на середине, также это движение способствует скорейшему выучиванию русских ходов, «моталочки» движение будет выполняться грамотно и выворотно.

Из этого положения можно проучивать *battement jete* комбинируя с предыдущим движением: нога открывается по полу в сторону, возвращается в исходное положение и поднимается вперёд на 25\* , возвращается обратно. Когда будет усвоено это упражнение подъём ноги вперёд нужно увеличить до 90\*, под прямым углом к корпусу, при этом также педагог путём физического усилия объясняет учащемуся, как происходит подъём ноги, ягодичные мышцы остаются на полу, тазобедренные кости сохраняют ровную линию, при этом рабочая нога сохраняет выворотное положение, пальцы ног вытянуты, пятка направлена вверх. В дальнейшем это упражнение облегчит выучивание таких движений у станка как *adagio* и *grand battement*.

**30.** Подъём корпуса с пола, наклон корпуса вперёд к ногам, подъём корпуса от ног, и опускание корпуса на пол, подъём двух ног вверх, перекидывание ног через голову до пола, возвращение ног вверх и опускание ног в исходное положение (муз. размер 2/4).

Методические рекомендации приведены далее.

### **Лежа на полу на животе**

**31.** Подъём ноги назад по принципу battement jete.(муз. Размер 2/4)

Методические рекомендации приведены далее.

**32.** «Лодочка» Используются все методические рекомендации первого года обучения.

**33.** «Колечко» Используются все методические рекомендации первого года обучения.

**34.** Полу шпагат (муз. размер 2/4) Методические рекомендации приведены далее.

### **Прыжки**

**35.** Прыжки cote по 1-ой позиции. Используются все методические рекомендации первого года обучения.

**36.** Поджатые прыжки по 6-ой позиции. Используются все методические рекомендации первого года обучения.

### **Методические рекомендации для упражнения № 14, 15**

Важным фактором для развития выворотности является 5 позиция ног, педагог должен следить за правильным выполнением 5 позиции, не допускаются завалы на большие пальцы и на мизинцы, пятка точно должна стоять напротив пальцев ног, Педагог должен правильно показать выполнение позиции и путём физического воздействия соединить ноги учащегося в правильное положение. При выполнении 5 позиции педагог должен постоянно напоминать о правильности выполнения позиции.

Пример упражнения для развития выворотности:

Стоя на полу, 5 позиция, правая нога впереди, наклон корпуса вперёд, пальцы рук дотрагиваются до пола, колени остаются вытянутыми, стопы сохраняют положение 5 позиции, голова продолжает наклон. кончик носа дотрагивается до колена правой ноги, голова поднимается вперёд, пальцы рук остаются на полу, колени остаются вытянутыми, корпус выпрямляется. Упражнение повторяется несколько раз, ноги меняют положение 5 позиция

левая нога впереди, когда учащиеся запомнят последовательность выполнения упражнения, можно его усложнить: педагог поддерживает учащегося за тазобедренные кости, не позволяя при наклоне отклоняться назад, таким образом в работе участвуют мышцы передней поверхности бедра, мышцы подколенного сустава, и мышцы ахилла. Движение позволяет развить выворотность, устойчивость и растянуть мышцы подколенного сустава. Также наклоны корпуса могут выполняться и по первой выворотной позиции.

### **Методические рекомендации для упражнения № 31**

Ещё один пример для развития выворотности, а в дальнейшем для правильного выполнения *battement tendu* и *battement jete* у станка и на середине, а также для проучивания русских ходов.

Движение выполняется лежа на животе, руки сложены перед собой : одна ладонь лежит на полу, другая на руке лежащей на полу, подбородок опущен на сложенные руки. Перед движением педагог должен объяснить о положении корпуса, грудная клетка полностью лежит на полу, также прижаты к полу тазобедренные кости, пятки соединены в выворотном положении, пальцы ног разведены в стороны и прижаты к полу. Выполняется подъём ноги вверх на 25\*, пальцы ноги вытянуты, пятка направлена к полу при этом тазобедренная кость остаётся на полу. Движение имитирует движение *battement tendu*. назад в положении стоя на полу. На начальной стадии выполнения этого движения педагог должен физическим усилием показать как должна работать нога и как оставаться тазобедренная кость на полу. Когда учащиеся освоят выполнение подъёма ноги на 25\*, высоту подъёма нужно увеличивать это поможет в дальнейшем выполнять *adagio* и *grand battement* назад выворотно.

Необходимыми данными, которыми должен обладать учащийся хореографической школы является гибкость в трёх направлениях: вперёд, назад, в стороны. Один из приведённых выше примеров позволяет развить гибкость в направлении вперёд - это наклоны корпуса из 5 позиции. Следующий пример позволяет развить гибкость в направлении назад, а также

развить мышцы поясничного отдела и укрепление и растяжку мышц передней поверхности бедра.

### **Методические рекомендации для упражнения № 34**

Движение выполняется в положении на колене. Учащийся становится на колени и правую ногу вытягивает назад. При этом левая ягодичная мышца опускается на пятку левой ноги согнутой в колене, руки занимают положение в стороны ладонями вниз. Первая часть упражнения: небольшие наклоны корпуса назад, руки сохраняют прямую линию относительно пола. Вторая часть упражнения: нога вытянутая назад начинает сгибаться в колене вверх с вытянутыми пальцами ног под прямым углом относительно пола. Третья часть упражнения: наклоны корпуса вперёд, руки сохраняют ровную линию над полом, нога вытянутая сзади сохраняет ровное положение и вытянутые пальцы ног. При выполнении всех трёх частей этого упражнения необходимо не допускать скашивания стопы расположенной под ягодичной мышцей, поднимания этой стопы на полупальцы, съезжания на пол ягодичной мышцы, заваливания корпуса на пол. Упражнение выполняется с двух ног.

### **Методические рекомендации для упражнения № 30**

Пример для развития гибкости в направлении вперёд, для развития гибкости верхнего позвоночного отдела, а также для укрепления мышц пресса. Движение выполняется лежа на полу, на спине. Руки учащегося находятся за головой в области шеи, ноги вытянуты, пятки соединены, пальцы разведены в стороны и вытянуты. Учащийся выполняет подъём корпуса с пола под углом 90\* относительно ног, далее выполняет наклон корпуса вперёд к ногам при этом подбородок тянется к коленям, руки сохраняют положение за головой, далее подъём корпуса в предыдущее положение и опускание корпуса на пол в первоначальное положение, далее подъём двух ног от пола под углом 90\* относительно пола и перевод двух ног за голову при этом руки сохраняют положение за головой, ноги вытянуты и сохраняют выворотное положение, далее перевод ног в предыдущее положение и опускание ног на пол.

При выполнении этого движения педагог должен следить и не допускать соединения пальцев ног. При подъёме ног не допускать подъёма тазобедренных костей и следить за сохранением угла 90\* при возвращении ног из положения за головой.

Все вышеизложенные упражнения успешно используются в процессе обучения учащихся хореографической школы и способствуют скорейшему выучиванию сложных танцевальных комбинаций в дальнейшем

### **Движения стоя в линиях на середине зала**

**17.** Гармошка с *demi plie* . Сохраняются рекомендации первого года обучения.

**18.** Моталочка (муз. размер 2/4). Руки на талии, ладони прижаты. Правая нога сгибается в колене назад с одновременным подскоком на левой ноге, правая нога вытягивается вперёд с одновременным подскоком на левой ноге, правая нога сохраняет выворотное положение, пальцы ног вытянуты, колено вытянуто, когда нога выводится вперёд. Также движение выполняется с левой ноги.

**19.** Молоточки (муз. размер 2/4) Руки на талии, ладони прижаты. Правая нога сгибается в колене назад с одновременным подскоком на левой ноге. Правая нога опускается на полупальцы на пол за правую ногу, колени вместе. Также движение выполняется с левой ноги.

**20.** Комбинация из моталочки и ковырялочки и притопом в конце движения в 1-ю позицию. (муз. размер 2/4). Руки на талии, ладони прижаты.

**21.** Комбинация из моталочки и молоточков с притопом в конце движения в 1-ю позицию (муз. размер 2/4). Руки на талии, ладони прижаты.

**22.** Комбинация из моталочки, ковырялочки и молоточков с притопом к конце движения в 1-ю позицию (муз. размер 2/4). Руки на талии, ладони прижаты.

**23.** Подскоки в повороте на 4 точки ( в правую и левую сторону) (муз. размер 2/4) . Руки у девочек за юбку, у мальчиков на талии, ладони прижаты.

Поворот осуществляется сразу с первым подскоком, второй подскок выполняется уже в изменённом ракурсе.

**24.** Подскоки в повороте на 2 точки (в правую и левую сторону) (муз. размер 2/4).

**25.** Комбинация из галопа и подскоков в повороте (в правую и левую сторону) (муз. размер 2/4). Руки у девочек за юбку, у мальчиков на талии, ладони прижаты. Галоп выполняется с правой ноги в правую сторону, подскок выполняется сначала с левой ноги в правую сторону, затем с правой. Галоп выполняется с левой ноги в левую сторону, подскок выполняется сначала с правой ноги в левую сторону, затем с левой.

### **Урок-смотр знаний**

Проводится в конце учебного года.

## **5. СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### Материальные средства:

- хореографический зал;
- CD проигрыватель;
- фонотека; - детские песни;
- коврики для выполнения упражнений.

## 6. ЛИТЕРАТУРА.

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.