

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Школа № 85 ГО город Уфа Республики Башкортостан

ПРИНЯТО

МО

МАОУ Школа № 85

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Исхакова Е.В. 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Ритмика»

4 классов

Срок освоения программы: 1 год

г. Уфа -2023 г.

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 пространственного 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.

4-й класс.

Личностными результатами изучения курса ритмики в 4-м классе является формирование следующих умений:

1. эмоциональная отзывчивость на музыку, осознание содержания музыкальных произведений, его драматургии;
2. эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма;
3. умение исполнять музыкально-ритмические композиции в различных стилях: народно-характерном, классическом, бальном, современном, стилизованно-народном. Учить подбирать манеру, пластику, жесты, элементы этикета для исполнения танцев в соответствии с эпохой создания музыкального произведения.
4. умение детей выполнять различные творческие задания по созданию танцевальных композиций, инсценировок песен на основе сформированных движений и добиваться свободы в исполнении и передаче характерных особенностей музыки танца.
5. умения и навыки в выполнении задач на пространственные ориентировки в творческих заданиях, составлении танцевальных композиций.
6. учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, устойчивая мотивация к различным видам музыкально-ритмической деятельности;
7. навыки оценки и самооценки результатов музыкально-ритмической деятельности;
8. основа для формирования культуры здорового образа жизни и организации культурного досуга.
9. способности видеть в людях лучшие качества;
10. способности реализовывать собственный творческий потенциал, применяя знания и представления о музыке.

Мета предметными результатами изучения курса ритмики в 4-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

1. понимать смысл исполнительских и творческих заданий, вносить в них свои коррективы;
2. планировать свои действия в соответствии с поставленными художественно-исполнительскими и учебными задачами;
3. различать способ и результат собственных и коллективных действий;
4. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей, сверстников и других людей;
5. вносить необходимые коррективы в действие после его оценки и самооценки;
6. осуществлять контроль своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности;
7. выполнять учебные действия в устной, письменной речи и во внутреннем плане;
8. воспринимать мнение сверстников и взрослых о музыкальном произведении, особенностях его исполнения;
9. высказывать собственное мнение о явлениях музыкального искусства;
10. принимать инициативу в музыкально-ритмических импровизациях и инсценировках;

Познавательные УУД:

1. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных и творческих заданий с использованием учебной и дополнительной литературы, в том числе в открытом информационном пространстве (контролируемом пространстве Интернета);
2. использовать знаково-символические средства, в том числе схемы, для решения учебных (музыкально-ритмических) задач;
3. воспринимать и анализировать музыкальные тексты, в том числе нотные;
4. строить сообщения в устной и письменной форме, используя примеры музыкальной записи;
5. проводить сравнение и классификацию изученных объектов по заданным критериям;
6. обобщать (самостоятельно выделять ряд или класс объектов);
7. устанавливать аналогии;
8. представлять информацию в виде сообщения с иллюстрациями (презентация проектов).
9. соотносить различные произведения по настроению, форме, по различным средствам музыкальной выразительности (темп, ритм, динамика, мелодия);
10. строить свои рассуждения о характере, жанре, средствах художественно-музыкальной выразительности

Коммуникативные УУД:

1. выражать свое мнение о музыке, используя разные речевые средства (монолог, диалог, сочинения), в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
2. выразительно исполнять музыкально- ритмические движения, воспринимать их как средство общения между людьми;
3. контролировать свои музыкально- ритмические движения в коллективной работе (импровизациях, инсценировках), соотносить их с действиями других участников и понимать важность совместной работы;
4. продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми, в том числе в проектной деятельности;
5. задавать вопросы;
6. использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
7. стремиться к координации различных позиций.
8. участвовать в диалоге, в обсуждении различных явлений жизни и искусства;
9. продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
10. продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

Предметными результатами изучения курса ритмики в 4-м классе являются формирование следующих умений:

1. эмоционально и осознанно воспринимать музыку различных жанров, включая фрагменты крупных музыкальных жанров; (в упражнениях, композициях, танцах, играх, и др.).
2. эмоционально, эстетически откликаться на искусство, выражать свое отношение к музыке в различных видах музыкально-ритмической деятельности;
3. размышлять о музыке как способе выражения чувств и мыслей человека и анализировать музыкальные произведения;
4. соотносить музыкально- ритмические движения с жизненными впечатлениями;
5. умение сопоставлять различные образцы народной и профессиональной музыки,
6. ценить отечественные народные музыкальные традиции, понимая, что музыка разных народов выражает общие для всех людей мысли и чувства;
7. умение воплощать художественно-образное содержание и интонационно-мелодические особенности профессионального и народного творчества в музыкально-ритмической деятельности;
8. соотносить выразительные и изобразительные интонации, узнавать характерные черты музыкальной речи разных композиторов, воплощать особенности музыки, средства музыкальной выразительности в движении;

9. наблюдать за процессом и результатом музыкального развития на основе сходства и различий интонаций, тем, образов и распознавать художественный смысл различных форм построения музыки и передавать их в движении;
10. наблюдать за процессом и результатом музыкально-ритмической деятельности;
11. общаться и взаимодействовать в процессе коллективного воплощения различных художественных образов в движении;
12. узнавать звучание различных певческих голосов, хоров, музыкальных инструментов и оркестров
13. выразительно исполнять музыкально- ритмические движения разных форм и жанров;
14. определять виды музыки, сопоставлять музыкальные образы в звучании различных музыкальных инструментов;
15. оценивать и соотносить содержание и музыкальный язык народного и профессионального музыкального творчества разных стран мира.

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, выразить 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.

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 объема 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 вперед 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 вперед на северо-восток, затем левая нога идет вперед на северо-запад. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочередно 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 идет влево. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочередно 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 вперед, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры).

2 Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с).

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 3/4) методические рекомендации приведены далее.

15. Наклоны корпуса из 1-ой позиции (муз. размер 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 подъема нужно увеличивать это поможет в дальнейшем выполнять *adagio* и *grand battement* назад выворотной.

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 ковырялочка 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.