

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

ПРОГРАММА
по учебному предмету
«РИТМИКА - ГИМНАСТИКА»
для детей раннего эстетического развития

Лысьва 2016

Рассмотрено методическим советом

от «23» 03 2016 г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДШИ»



Т.В.Попова
2016 г.

Разработчик программы:
Преподаватель первой квалификационной категории хореографического отделения
Пастухова Светлана Владимировна

Программа составлена на основе:

Проект программы для подготовительных классов для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств - Сердюков В. П. (1977г.)

Примерная программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств «Ритмика и танец» - Бахто С. Е. (1984г)

Программа по ритмике в детской музыкальной школе - Франио Г. С. (1997г.)

Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы) – Пинаева Е. А.(2006г.)

Рецензенты:

Гордиенко Лариса Михайловна
Педагог высшей квалификационной категории
дополнительного образования,
«Почетный работник общего образования РФ»
МБУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества»

Овчинникова Лариса Владимировна
Педагог высшей квалификационной категории
Дополнительного образования,
«Почетный работник общего образования РФ»
МБУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества»

Наталья Ивановна Шатова
Директор МБУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества»

РЕЦЕНЗИЯ
на программу учебного предмета «Ритмика-гимнастика»
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области
раннего эстетического развития
МБУ ДО «ДШИ» г. Лысьвы

Программа учебного предмета «Ритмика - гимнастика» дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области эстетического развития (составитель - преподаватель хореографического отделения МБУ ДО Детская школа искусств г. Лысьвы Пастухова С. В.) программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями по учебному предмету «Ритмика и гимнастика» дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области раннего эстетического развития включает следующие разделы: пояснительную записку содержание учебного предмета требования к уровню подготовки обучающегося формам и методам контроля методическое обеспечение учебного предмета списки рекомендуемой методической литературы.


Содержание программы учебного предмета соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания структуре условиям реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по раннему эстетическому развитию «Ритмика - гимнастика».

Данная программа направлена на приобретение детьми знаний умений навыков музыкально - двигательной деятельности освоение простейших гимнастических элементов направлены на развитие - физических данных а так же на эстетическое воспитание духовно - нравственное воспитание обучающихся.

Программа рассчитана на выработку у обучающихся навыков творческой деятельности умение ориентироваться в пространстве иметь навыки коллективного исполнения формирование навыков взаимодействия с преподавателем. Программа отображает разнообразие репертуара. Программа учебного предмета «Ритмика - гимнастика» дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области раннего эстетического развития рекомендована для реализации в детской школе искусств.

Рецензенты:

Гордиенко Лариса Михайловна
Педагог высшей квалификационной категории
дополнительного образования,
«Почетный работник общего образования РФ»
МБУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества»
г. Лысьва


Гордиенко Л.М.

Пояснительная записка

Значение развития в дошкольный период.

Детские танцы – это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научиться тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

Ритмическая гимнастика на отделении раннего эстетического образования входит в систему музыкального воспитания. На занятиях происходит изучение тех элементов выразительности, которые естественно и логично могут быть отражены в движении, где развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание уроков «ритмическая гимнастика» создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Актуальность: отличительной особенностью адаптированной программы является необходимость более раннего обучения детей ритмике, которая направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого материала соответственно их психофизическому развитию. Вариантность использования предлагаемого материала, (т. е. на каждом уроке используется задания всех разделов),

Цели программы:

Развитие творческого потенциала ребёнка, воспитание национального самосознания к музыке через танец, воспитание музыкально-двигательной культуры. Дать учащемуся необходимые двигательные навыки, увлечь, заинтересовать, предоставить возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальным ритмам. Это будет способствовать гармоническому развитию души и тела ребёнка.

Задачи программы:

Развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание организованной, гармонически развитой личности, восприятия характера музыки, развитие музыкально-выразительных представлений и творческой активности, воспитание чувства ритма, музыкально-ритмической памяти и сознательное освоение детьми метроритмической структуры музыки.

На первых этапах работы с детьми на уроке ритмика строится на основных движениях: ходьбе, беге, различного рода прыжках, образных

этюдах, с соблюдением правильного положения корпуса при движении и торможении, на гимнастических (общеразвивающих), тренирующих различные группы мышц, построениях и перестроениях, танцевальных движениях – танцах, играх.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5-6 лет (1 год обучения), 6-7 лет (2 год обучения).

Срок реализации: 2 года обучения.

Формы и режим занятий: урок 1 раз в неделю, продолжительность 1 академического часа устанавливается 20 мин.

Количественный состав группы: 10-12 человек. Занятие идет 20 минут ритмика и 20 гимнастика.

Количество учебных недель: 34.

Формы подведения итогов: реализации дополнительной образовательной программы:

- открытые уроки для родителей;
- качество знаний и практических навыков обучающихся выявляются на открытых уроках.

Основные методы обучения:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желателен образный;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание обучающимися музыкально – двигательных образов.

Требования к музыкальному оформлению урока.

Музыкальное оформление является основой музыкально – ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры обучающихся. Музыкальное оформление уроков «Ритмика и танец» должны быть разнообразным и качественно исполненным. Будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальные произведения (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп. Ритмический рисунок характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

При знакомстве с фразами следует подбирать пьесы с простой и ясной фразировкой. Вначале лучше давать фразы, одинаковые по протяженности и ритму. Для начала также целесообразно использовать фразы, оканчивающиеся на половинные длительности, так как в этом случае детям легче ощутить конец одной фразы, сделать остановку и начать новую. На следующем этапе работы предлагаются пьесы, в которых длинные и короткие фразы чередуются.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;

- народную музыку;
- музыку в современных ритмах;
- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

Воспитание восприятия характера музыки.

Методические рекомендации.

1. Прослушав музыку, педагог предлагает детям самостоятельно отобразить её характер в движениях. Это даёт ему возможность выявить отношение детей к данному произведению, а также определить их творческие возможности. Педагог обращает внимание детей на более удачное исполнение. Иногда лучшие варианты повторяются всеми детьми. Так создаются сочиненные детьми и совместно с педагогом игровые упражнения, танцы. Творческий процесс способствует развитию познавательного интереса. Важно уметь подбирать такие упражнения, игры, пляски, которые формировали бы у детей отношение к окружающему миру, углубляли их представления о жизни, труде, природе.
2. После прослушивания музыки и определения её характера (спокойный, бодрый, веселый и т. д.) педагог показывает детям зафиксированные движения (гимнастические, танцевальные), стараясь добиться правильной реакции на музыку и выразительности исполнения движений. Выразительное исполнение музыки должно способствовать созданию ярких художественных образов, близких и понятных детям и легко поддающимся передаче средствами движения.

Программные требования.

Стимулировать проявления активности и самостоятельности детей в передаче характера музыки своего отношения к музыкальному произведению через движение.

Темп.

Методические рекомендации.

При исполнении музыкального произведения точно соблюдать предложенный композитором темп. Воспитывать у детей умение удерживать нужный темп, что положительно скажется на гармоничном развитии обучающегося.

Программные требования.

1. Уметь двигаться в темпе исполняемого произведения.
2. Узнавать темпы: медленный, быстрый, умеренный.
3. Уметь ускорять и замедлять темп.
4. Выполнять по памяти ходьбу, бег, ритмические рисунки в заданном темпе после временного прекращения музыки (в знакомых музыкальных произведениях и упражнениях «эхо»).
5. Сохранять заданный темп в речевых упражнениях (произнесение текста в заданном темпе во время ходьбы или бега равными длительностями).

Динамика.

Методические рекомендации.

Характер музыки, темп и динамика неотделимы друг от друга, и работа над ними осуществляется в тесном единстве, часто на одном и том же музыкальном материале. Этим темы находят своё выражение в творчестве детей, в импровизациях различных движений под музыку, в свободных танцевальных движениях, а также упражнениях, играх и танцах с фиксированными движениями.

Программные требования.

1. Ознакомиться с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием прослушиваемого произведения.
2. Обращать внимание на связь между динамикой и изменением силы мышечного напряжения. На *f* – движения энергичней, мышечное напряжение больше, затрата энергии значительней, чем на *p*. На *p* – легкий бег, на *f* – бег широким шагом. Упражнение для рук: «покачаемся с лентами», «маленькие и большие», «крылья бабочки».

Метроритм.

Методические рекомендации.

Ритм является одним из важных выразительных средств музыки, поэтому при выполнении любых музыкально-ритмических заданий, преследующих дидактические цели, следует так же учить детей выполнять их в характере музыки.

Отмечать их можно хлопками, шагами.

Например, на сильную долю сделать хлопок, на слабую – развести руки в стороны; топать одной ногой на сильную долю, или при ходьбе делать акцент одной ногой. Эти упражнения даются в размере 2/4.

Можно подобрать пьесы, в которых ритмический рисунок фраз повторяется (1-2, 3-4, 5-6 и т. д.).

Программные требования.

В данной теме материал примерно распределен по четвертям в соответствии с программой по сольфеджио.

1. Интуитивное восприятие на слух метрической пульсации, ощущение сильных и слабых долей.

2. Интуитивное освоение соотношений длительностей (долгие, короткие звуки). Прохлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков, а также ходьба под музыку: сочетание четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4, 3/4 (I четверть).

3. Знакомство с понятием «сильная доля».

шагами ритмического рисунка знакомого музыкального произведения (частично без музыкального сопровождения). (Работа по выполнению ритмических рисунков проводится на протяжении всего учебного года).

4. Использование речевых упражнений (логоритмика) для соблюдения темпа и выполнения ритмических рисунков.

5. Осознанное исполнение речевых упражнений.

У детей надо вырабатывать ощущение одновременности начала движения с началом музыки – после вступления или после окончания предыдущей фразы.

Куплетная форма в различных народных и детских песнях закрепляется в хороводах, народных плясках в виде зафиксированных движений. Вступление в песнях и пьесах вначале воспринимается детьми интуитивно. Постепенно дети приучаются начинать движение на первую сильную долю после вступления. Первую сильную долю можно отмечать хлопком в ладоши или притопом ноги об пол.

На коротких и доступных произведениях ознакомление с понятием «вступление» (построение, предшествующее началу движения). После вступления – самостоятельно, без словесного указания педагога начинать движение, ощущая первую сильную долю.

Техническое оснащение занятий: - фортепиано, музыкальный центр, аудиокассеты, CD – диски, USB – носитель.

Перечень учебно-методического обеспечения.

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- Нотно-методическая литература.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Аудиокассеты, CD – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Фортепиано.
- Резиновые мячи среднего размера.
- Коврики.
- Костюмы для концертной деятельности.

Тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов в год	
		1 год	2 год
	Раздел - 1 Хореографическая азбука		
1.1.	Разогрев отдельных групп мышц и подвижности суставов Ритмика.	10	10
1.2.	Партерная гимнастика	15	15
1.3.	Этюды на образы	9	9
	Всего недель	34	34

Содержание курса.

Первый год обучения.

Дети младшего дошкольного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем дошкольном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- постановка корпуса;
- упражнение головой - "Тик - так", "Гуси", Шамаханская царица";
- упражнения для плеч - "Незнайка", "Горб верблюда", "Цыганочка";
- упражнения для рук - "Стрелки часов" "Поймай комарика", "Куколки", «Ветряные мельницы»; для кистей - "Зайка", для пальцев "Веер";
- упражнения для корпуса - "Неваляшка", " Волна";
- упражнение для ног - " Петушок";
- упражнение для стоп - "Елочка", носок и пяточка - "Пингвин"

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- танцевальный бег;
- галоп;
- прыжки в сочетании по принципу контраста - ""Воробушек", "Обезьянки", "Зайчики", "Буратино";
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, лента, и т д)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;

- построение в линию;
 - построение в две линии.
- Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

Исходное положение, лежа на спине.

1. Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах первой прямой позиции.
2. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
3. Лежа на спине: «лягушка».
4. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45*, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе прямой позиции.
5. Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции. •
6. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно) затем двух ног одновременно в положение «калачик».
7. Лежа на спине: - раскачивание вперед - назад в положении «калачик».
8. «Мостик» из положения, лежа на спине, затем из положения стоя.

Исходное положение, сидя на полу.

1. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой позиции.
2. Сидя на полу: подъем - опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
3. Сидя на полу: повороты головы направо и налево.
4. Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.
5. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.
6. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп из прямого и выворотного положения.
7. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп из прямого и выворотного положения.

8. Сидя на полу: «лягушка».
9. Сидя на полу: «уголок».
10. Сидя на полу: «веер».

Исходное положение, лежа на животе.

1. Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
 2. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки затем без опоры.
 3. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
 4. Лежа на животе: «самолет».
 5. Лежа на животе: «коробочка».
 6. Лежа на животе: «рыбка».
- «Кошечка».

Заключительная часть урока.

1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте. С продвижением вперед, назад из стороны в сторону.
2. Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.
3. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке затем у колена.
4. Медленное поднятие рук вперед - вверх, в сторону - вверх с одновременным отведением ног на носок назад и в сторону.
5. Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение.
6. Резкий подъем рук вперед - вверх, в сторону - вверх с одновременным подъемом на полупальцы.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- «пружинка», «фиксики», «часики», «тусовка зайцев», «русский самовар»;
- ознакомление детей с играми «В золотые ворота...», «На ковре котятка спят...»;
- применение игр на занятиях.

Ожидаемые результаты.

Программные требования на 1-м году обучения *Примерный объём навыков по движению.*

1. Уметь координировать движения, расслабить мышцы (особенно рук, верхнего плечевого пояса) после напряжения.
2. Согласовывать движения со строением музыкального произведения (четко начинать и менять движения по частям, фразам, ощущая их окончание).
3. При ходьбе держать корпус прямо, не опускать головы, не шаркать ногами, соблюдать координацию движений (рук, ног). Освоить виды ходьбы: обычный шаг с «подушечки», с носка, на носках, пружинный шаг, шаг с высоким подъемом ног.
4. При беге корпус несколько наклонять вперед, движение рук свободно, без напряжения. Освоить виды бега: легкий, пружинный, широкий, с высоким подъемом ног.
5. Освоить подготовительные упражнения к прыжкам: «пружинки» (после подъема на носки мягкие полуприседания с расслаблением мышц коленного сустава), ходьбу и бег пружинным шагом. Выполнять прыжки на месте, на двух ногах с продвижением вперед, подскоки на месте с ноги на ногу, с продвижением вперед, на кружении.

Содержание курса

Второго года обучения.

Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения обучающихся): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы. Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

-образные движения;

- танцевальные образные этюды на полу «Тучка»

Выполнение проученных упражнения партерной гимнастики на растягивания и гибкость. Повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения удлинением комбинаций движений, увеличением количества обрабатываемого в упражнении движения

Исходное положение, лежа на спине.

1. Лежа на спине: поочередное, затем одновременное вытягивание и сокращение стоп в выворотном положении.
2. Лежа на спине: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
3. Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45*, затем на 90* с опусканием в исходное положение вперед.
4. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении
ноги, поднятой на 45*, затем на 90*.
5. Лежа на спине: наклоны корпуса в сторону.
6. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45* затем на 90*.
7. Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90? и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.
8. Лежа на спине: поднимание согнутой в колене ноги в выворотном положении (developpe). Возвращение ноги до исходного положения, затем отведение ноги в выворотном положении вперед, в сторону на 45*, затем на 90*.
9. Лежа на спине: резкие броски ног поочередно в выворотном положении
вперед на 45*, затем на 90*.
10. Лежа на спине: положение рук, port de bras - подготовительное.
11. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги. Затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола, затем с раскрытием ноги в сторону.
12. Лежа на животе: открывание ноги на 90* затем положить ногу на пол с правой стороны.
13. Лежа на животе: «Сфинкс».

Исходное положение: сидя на полу:

1. Сидя на полу: наклоны корпуса вправо, влево, вперед и назад сидя на шпагате
2. Сидя на полу: «лягушка»

3. Сидя на полу: «Складка»

Исходное положение: на животе

1. Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45*, затем на 90* с опусканием
в исходное положение, назад.
2. Лежа на животе: резкие броски назад в выворотном положении.
3. Лежа на животе: подъем корпуса 'с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении с руками: на затылке, затем в III позиции или отведенными в сторону.
4. Лежа на животе: медленный подъем ноги на 90* и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.
5. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки затем без опоры: сомкнутые за спиной, в III позиции.

Заключительная часть урока.

1. Короткие комбинации на подскоках по линиям и по кругу.
2. Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.
3. Небольшие танцевальные этюды, составленные из пройденных движений.
4. Различные port de bras и движения на восстановление дыхания.
5. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.
6. Простейшие приемы массажа ног > спины, рук.
7. Прыжки по первой позиции на месте и с продвижением
вперед - назад
и вправо - влево.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

Тема 4. Итоговое занятие.

- показ родителям проученного материала;
- выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

Ожидаемые результаты.

Программные требования на 2-м году обучения

При любых видах движений и остановках соблюдать правильное положение тела.

1. Освоить гимнастические упражнения и упражнения с предметами. Добиваться полной связи движений с музыкой: ощущение характера музыки, темпа.

2. Освоить построения и перестроения. Уметь строиться в шахматном порядке, в круг, соблюдая интервалы, строить круг из положения стоя в шахматном порядке, держась за руки, из рассыпного положения, строиться в звеньевые колонны для выполнения гимнастических упражнений.

При рассыпном построении уметь использовать все имеющееся пространство, соблюдая определенные интервалы, чтобы не мешать друг другу при выполнении движений.

3. Освоить несколько танцевальных движений: хороводный шаг, приставной шаг с полуприседанием, полуприседание с поочередным выставлением ноги на пятку, топающий шаг на месте, шаг с продвижением вперед и в кружении, притопы, различного рода подскоки. В хороводах идти по кругу, правильно держа голову и корпус, четко делать повороты, сужать и расширять круг, выполнять движения, согласуя их с музыкой, свободно держать друг друга за руки, не напрягая их.

4. Уметь легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения, т.е. менять движения по фразам, частям, четко и вовремя переходить от одного движения к другому, ощущая конец части, фразы. Уметь в движениях передавать характер музыки (плавная, быстрая, задорная и т.д.).

Список использованной и рекомендуемой литературы.

1. Барышникова Т. К., Азбука хореографии; С. - П. «Респекс» «Люкси» 1996г.
2. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1, 2. – М.: Музыка, 1978.
3. Пуртова Т. В., Беликова А. П., Кветная О. В. Учите детей танцевать, «Владос», - М. 2004г.
4. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике: 1 кл. – М.: Музыка, 1995.
5. Франио Г. Методическое пособие по ритмике: 2кл. – М.: Музыка, 1996.
6. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1990.
7. Федотова С. Г., Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств, - М. 2003г.
8. Яновская В. Ритмика. – М.: Музыка, 1979.
9. Е.А.Пинаева Ритмика и танец примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств. Москва 2006.