

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 304  
«ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ КАДЕТ»  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета ГБОУ СОШ № 304  
Центрального района СПб

Протокол от 26.05.2023 № 11

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора  
ГБОУ СОШ №304  
Центрального района СПб

\_\_\_\_\_ Ю.Е. Яковлев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ от 26.05.2023 № 86/7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура (ритмика)»**

**для обучающихся 1-3 классов**

**Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год.**

Составитель программы: **Сикорская Ю.С., педагог  
дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2023 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 //Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41, Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (распоряжение Комитета по образованию от 01.03.17 № 617-р, Приказа Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. №1105 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика; Приказа Министерства культуры РФ от 12 марта 2012 г. № 158 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»; Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 304 «Центр подготовки кадет» Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ГБОУ СОШ № 304.

### **1.1. Основные характеристики образовательной программы.**

Ориентация современной педагогики на гуманизацию образования, развивающее обучение, личностно-ориентированный подход предполагают создание условий для становления личности учащегося, его способностей, интересов, творческого самовыражения в разных видах деятельности. Выявление и реализация творческого потенциала является одним из приоритетных направлений современной педагогики. Дисциплина «Ритмика» ставит перед собой задачу эстетического воспитания учащихся младших классов разнообразными средствами музыкально-выразительного движения. Основопологающим моментом данной дисциплины является органическая связь музыки и движения. Такая целевая установка оказывается одним из самых эффективных методов развития музыкальности — методом, основанным на естественной двигательной реакции на музыку, свойственной любому ребенку.

Музыкальность определяется способностью воспринимать содержание музыкального процесса в его целостности — чувствовать музыкальный образ, ориентироваться в музыкальных размерах, ритмически откликаться на музыкальные произведения в их живой динамике. Возможность сопереживания развивается путем соответствующей, целенаправленной организации как восприятия музыки, так и самих движений. Создание необходимых условий для естественного выявления моторных реакций тела воспитывает у детей творческую активность, воображение, постепенно развивает элементарные артистические навыки.

Дисциплина «Ритмика» базируется на изучении азов различных танцевальных систем: классического танца, бального танца, народно-характерного танца, историко-бытового танца, свободной пластики. Последовательный показ элементов танца, отдельных приемов ритмических упражнений, их тщательная проработка позволяют прочно освоить учебные основы танца и сами танцы, развивающие элементарные признаки стиля, манеры и осмысленность.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме. В том числе, игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение

упражнений, повышает эмоциональный фон занятий. Занятия ритмикой открывают удивительные возможности интеграции взаимного совершенствования физической и эстетической культуры.

## **1.2. Направленность образовательной программы.**

Программа имеет художественно - эстетическую направленность.

## **1.3. Актуальность образовательной программы.**

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что в ней представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки. Обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

## **1.4. Отличительные особенности образовательной программы.**

1.4.1. **Адаптационный** – создание комфортных условий для развития учащегося в коллективе, формирование устойчивого интереса к искусству танца, привыкание к общим требованиям коллективной деятельности.

1.4.2. **Подготовительный** – создание начального базового уровня хореографической, общей физической, музыкально-ритмической подготовленности.

1.4.3. **Начальный** – формирование необходимых навыков для технического освоения танцевальных элементов различной жанровой направленности.

1.4.4. **Основной** – закрепление и развитие уровня базовой хореографической, общей физической, музыкально-ритмической подготовленности.

1.4.5. **Завершающий** – концертная, конкурсная деятельность, совершенствование танцевального мастерства.

Каждый период имеет свою конкретную задачу, служит закреплению накопленных умений и одновременно является дальнейшим шагом творческого развития учащегося, формирования качественно новых двигательных умений и навыков.

## **1.5. Адресат программы, характеристика категории учащихся.**

Контингент учащихся, занимающихся по этой программе: от 7 до 10 лет, (1 - 3-е классы).

## **1.6. Цель образовательной программы.**

Содействие гармоничному и творческому развитию личности учащихся средствами музыкально - танцевально-двигательной активности.

## **1.7. Задачи образовательной программы.**

### **Обучающие:**

- развитие музыкальных способностей: музыкальный слух, чувство ритма, восприятие художественной музыкальной образности, музыкальная память;
- развитие двигательных качеств и умений: ловкость, точность, координация движений, пластичность;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в сценическом пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами хореографической лексики;
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку, способность к импровизации;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения;
- обучение танцевальному этикету и формирование умения переносить культуру

поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

- обучение актерскому мастерству.

***Развивающие:***

- развитие интереса к общим и специальным областям знаний музыкального и хореографического искусства;

- развитие творческой активности через индивидуальное раскрытие способностей каждого учащегося;

- развитие эстетического восприятия, художественного вкуса, творческого воображения, двигательной ориентации;

- развитие коммуникативной культуры

***Воспитательные:***

- воспитание творческой активности и потребности в самовыражении;

- воспитание эстетического вкуса, исполнительской культуры;

- воспитание интереса к здоровому образу жизни;

- воспитание ценностного отношения к красоте, любви к искусству и творчеству;

- воспитание творческой активности учащегося, ценящего в себе и других такие качества как доброжелательность, трудолюбие, уважение к творчеству других.

### **1.8. Условия реализации программы.**

В реализации программы «Ритмика» принимают учащиеся с 1-ого по 3-е классы, в возрасте от 7-ми до 10-ти лет. Срок реализации программы 3 года. Занятия проходят один раз в неделю, по одному часу, в год — 34 часа.

Форма занятий: урок, открытый урок, участие в фестивале, конкурсе, концерте.

Способы определения результативности:

- итоговые занятия;
- открытые уроки;
- выступления;
- концерты;
- конкурсы.

*Материально-техническое обеспечение:*

- танцевальный зал с зеркалами, специальным половым покрытием;
- сценическая площадка для репетиций концертных номеров и выступлений;
- кабинет для педагога;
- раздевалки для девочек и мальчиков, оборудованные вешалками и стульями;
- костюмы, обувь, реквизит, помещения для хранения костюмов, обуви и реквизита, оборудованные шкапами и перекладинами;
- помещение – фойе для родителей;
- туалеты;
- коврики для занятий, маты, гимнастические палки, скакалки.

*Технические средства:*

- музыкальный центр;
- фонотека;
- видеотека.

### **1.9. Планируемые результаты.**

**Личностные:**

1.9.1. Воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.

1.9.2. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

1.9.3. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.

1.9.4. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

1.9.5. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

### **Метапредметные:**

1.9.6. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

1.9.7. Готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения. Умение аргументированно высказывать свою точку зрения и давать оценку событий.

1.9.8. Развитие навыков межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

1.9.9. Видение красоты музыкально-хореографического исполнения. Выделение и обоснование эстетических признаков в движении в целом.

### **Предметные:**

1.9.10. Развитие навыков и умений в области хореографического искусства. Развитие пластической выразительности, творческого воображения.

1.9.11. Развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

1.9.12. Развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки).

1.9.13. Глубокое ознакомление с историей хореографического и музыкального искусства в целом.

1.9.14. Обучение танцевальной технике различных хореографических и этнических стилей.

1.9.15. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий. Нахождение способов их исправления.

1.9.16. Управление эмоциями.

## **II. Учебный план.**

### **Учебно-тематический план 1 года обучения.**

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Что такое «Ритмика». Техника безопасности. Основные понятия: громко-тихо, медленно-быстро.	1	1	-
2	Ритмико-гимнастический комплекс. Знакомство с точками зала. Понятие о правой-левой руке, правой-левой стороне. Изучение видов поклона. Музыкальные игры.	2	-	2
3	Ритмико-гимнастический комплекс. Изучение позиций ног. Ходы, проходки, прыжки по диагонали зала. Музыкальные игры.	4	-	4
4	Ритмико-гимнастический комплекс. Изучение позиций рук. Ходы, проходки, прыжки по диагонали зала. Музыкальные игры.	4	-	4
5	Самоощущение в пространстве. Перемещение в сценическом пространстве. Повторение позиций	6	2	4

	рук и ног. Музыкальные игры.			
6	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика.	6	-	6
7	Взаимодействие в группе, с партнёром. Танцевальный рисунок. Танцевальный шаг-полька. Музыкальные игры.	2	-	2
8	Постановочная работа.	7	-	7
9	Итоговое занятие.	2	-	2
10	Итого:	34	3	31

### Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Что такое ритмика.	1	1	-
2	Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу. Поклон.	2	-	2
3	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по диагонали зала.	4	-	4
4	Ритмико-гимнастический комплекс. Изучение и повторение позиция рук и ног. Музыкальные игры.	4	-	4
5	Самоощущение в пространстве. Перемещение в сценическом пространстве. Партерная гимнастика.	6	2	4
6	Ритмико-гимнастический комплекс. Термины классического танца. Партерная гимнастика.	6	-	6
7	Взаимодействие в группе, с партнёром. Танцевальный рисунок. Танцевальный шаг-галоп. Музыкальные игры.	2	-	2
8	Постановочная работа.	7	-	7
9	Итоговое занятие.	2	-	2
10	Итого:	34	3	31

### Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Что такое ритмика.	1	1	-

2	Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу. Поклон.	2	-	2
3	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по диагонали зала.	4	-	4
4	Ритмопластика. Партерная гимнастика. Тренинг по актерскому мастерству.	4	-	4
5	Самоощущение в пространстве. Перемещение в сценическом пространстве. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Основные виды танцевального искусства.	6	2	4
6	Ритмико-гимнастический комплекс. Термины классического танца. Партерная гимнастика.	6	-	6
7	Взаимодействие в группе, с партнёром. Танцевальный рисунок. Ритмико-гимнастический комплекс. Упражнения на развитие координации.	2	-	2
8	Постановочная работа.	7	-	7
9	Итоговое занятие.	2	-	2
10	Итого:	34	3	31

### III. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.	25.05.	33	33	33	Теория и практика
2 год	01.09.	25.05.	34	34	34	Теория и практика
3 год	01.09.	25.05.	34	34	34	Теория и практика

### IV. Методические и оценочные материалы.

№ п/п	Разделы программы	Форма занятий	Методические и дидактические материалы	Электронные образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие.	Беседа.		Инструкция по Технике безопасности.
2.	Партерная гимнастика.	Объяснение. Показ.	Флеш-накопитель. Ноутбук.	<a href="https://secret-terpsihor.com">https://secret-terpsihor.com</a> . Копилка хореографа. <a href="https://horeografiya.com/">https://horeografiya.com/</a> . Хореография для всех.

				<a href="http://5fan.ru/wievjob.php?id=53379">http://5fan.ru/wievjob.php?id=53379</a> Игры и игровые моменты на уроках ритмики.
3.	Психофизический тренинг.	Объяснения. Показ.	Флеш-накопитель. Ноутбук.	<a href="https://lektsii.org/6-3750.html">https://lektsii.org/6-3750.html</a> Упражнения.
4.	Термины классического танца. Азбука музыкального движения.	Объяснения. Показ.	Флеш-накопитель. Ноутбук.	<a href="https://secret-terpsihor.com">https://secret-terpsihor.com</a> . <a href="https://horeografiya.com/">https://horeografiya.com/</a> . <a href="http://5fan.ru/wievjob.php?id=53379">http://5fan.ru/wievjob.php?id=53379</a>
5.	Рисунки танца. Элементы танца.	Объяснения. Показ.	Флеш-накопитель. Ноутбук. Аксессуары.	<a href="http://maxdances.ru/uroki/uroki-balnyh-tancev">maxdances.ru/uroki/uroki-balnyh-tancev</a> лучшие танцы.рф/анатомия-бальных-танцев-видео-уроки
6.	Музыкально-подвижные игры. Координация.	Объяснения. Показ.	Флеш-накопитель. Ноутбук. Аксессуары.	<a href="http://5fan.ru/wievjob.php?id=53379">5fan.ru/wievjob.php?id=53379</a> Картотека игр.
7.	Танцевальные pas, бег, галоп.	Объяснения. Показ.	Флеш-накопитель. Ноутбук.	<a href="https://secret-terpsihor.com">https://secret-terpsihor.com</a> . <a href="https://horeografiya.com/">https://horeografiya.com/</a> . <a href="http://5fan.ru/wievjob.php?id=53379">http://5fan.ru/wievjob.php?id=53379</a>
8.	Постановочная работа.	Объяснения. Показ.	Флеш-накопитель. Ноутбук. Аксессуары.	<a href="https://secret-terpsihor.com">https://secret-terpsihor.com</a> . <a href="https://horeografiya.com/">https://horeografiya.com/</a> . <a href="http://5fan.ru/wievjob.php?id=53379">http://5fan.ru/wievjob.php?id=53379</a>

## **V. Список литературы.**

### **Список литературы для педагогов.**

1. Апанасенко Г. Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., Наука, 1993.
2. Буренина А. И. Ритмическая пластика для дошкольников. – СПб, ЛОИУУ, 1993.
3. Бекина С. И., Ломова Т. П. Музыка и движение. – М., Просвещение, 1984.
4. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. – Л.-М. 1964.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., Айрис – Пресс, 2001.
6. Крылова И. И., Алексеева И. В. – Театрализованная ритмо - пластика. – СПб., Дидактос, 1994.
7. Коркин В.П. Акробатика. – М., Физкультура и спорт 1983.
8. Мур А. Бальные танцы. – М., Аст. Астрель, 2004.
9. Серебренников Н. Н. Поддержка в дуэтом танце. – Л., Искусство, 1985.
10. Фридкин Г. Практическое руководство по музыкальной грамоте. – М., Музыка, 1968.

### **Список литературы для обучающихся и родителей.**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., Айрис – Пресс, 2001.
2. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. 1 – 3. – М., Музыка, 1980.
3. Дубянская Е. Нашим детям. –Л., Музыка, 1971.
4. Иова Е., Иоффе А., Головчинер О. Утренняя гимнастика под музыку. – М., Музыка, 1971.
5. Яновская М. Г. Творческие игры в воспитании младшего школьника. – М., 1974.



## **VI. Рабочая программа.**

### **Задачи 1 года обучения:**

- подготовить учащихся к пониманию значимости хореографического искусства в мировой культуре;
- подготовить учащихся к прохождению курса элементарной теории музыки;
- подготовить учащихся к простейшим упражнениям для базового развития физического тела;
- подготовить учащихся к простейшей ориентации на «сценической площадке»;
- подготовить учащихся к выполнению простейших ритмических упражнений и координационных движений;
- ознакомить учащихся с базовыми основами хореографической лексики.

### **Содержание программы 1-ого года обучения.**

- *музыкальная грамота*: мелодия; затакт; такт, аккорд, музыкальная фраза; метр; ритм; темп; простые музыкальные размеры (2/4, 4/4);
- *партерная гимнастика*: упражнения для стопы (каток, разбойник, маляр);
- упражнения для правильного согласования положений таза, позвоночного столба, головы, плечевого пояса и рук, ног, стопы и коленного сустава (улучшение гибкости шеи, улучшение эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов, улучшение подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья, увеличение подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья, улучшение подвижности суставов позвоночника, улучшение подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, улучшение подвижности коленных суставов, увеличение подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы, исправление осанки);
- упражнения для развития выворотности ног;
- первичная растяжка и гибкость;
- *ритмические упражнения*: голосовой счет; согласованные хлопки под музыкальное сопровождение; согласованные с голосовым счетом хлопки и шаги;
- *хореографическая лексика*: поклоны; апломб; формирование танцевального шага; позиции ног (I, VI позиции); положения рук (подготовительная, I, II, III); Demi plie; Releve на полупальцы; легкий танцевальный шаг — Pas marche; ход на полупальцах; подбивной шаг; приставной шаг;
- *композиционные перестроения*: точки класса; общее построение (колонна, шеренга, линия); шахматный порядок в линиях; перестроение в круг (по линии танца и наоборот);
- *итоговые занятия*.

### **Ожидаемые результаты 1-ого года обучения.**

- получение представлений о значимости музыкально-хореографического искусства, как в мире, так и в жизни каждого человека;
- привитие элементарных навыков осознанного движения под музыку;
- развитие координационных способностей;
- развитие чувства ритма; внимания; согласованного взаимодействия в группе;
- ознакомление с базовыми основами музыкальной и хореографической дисциплин;
- исправление осанки, походки.

### **Задачи 2 года обучения:**

- закрепить полученные ранее знания и навыки;

- подготовить учащихся к пониманию значимости их личных исполнительских навыков в различных хореографических элементах и композиций;
- усилить подготовку в рамках курса элементарной теории музыки;
- усилить комплекс партерной гимнастики для базового развития физического тела;
- усложнить ориентационные передвижения на «сценической площадке»;
- усложнить комплексы ритмических упражнений и координационных движений;
- продолжить изучение базовых основ хореографической лексики;
- способствовать развитию внимательности и наблюдательности, творческого воображения;
- обучать учащихся их двигательным возможностям, закрепляя детали техники движений;
- прививать стиль и исполнительскую манеру в движениях;
- знакомить с музыкальными произведениями разных народов мира;
- знакомить с разновидностями танцевальных стилей.

### **Содержание программы 2 года обучения.**

- *музыкальная грамота*: понятие контраста (лад мажор, минор); регистр (низкие, высокие звуки); динамика музыкального произведения (*forte*, *piano*); темп (*allegro*, *adagio*); тоника; пауза; простые размеры ( $2/4$ ,  $3/4$ ,  $2/8$ ,  $3/8$ ), сильная доля;
- *партерная гимнастика*: упражнения для стопы (сборщик, художник, гусеница);
- упражнения для правильного согласования положений таза, позвоночного столба, головы, плечевого пояса и рук, ног, стопы и коленного сустава; напряжение и расслабление мышц тела; укрепление мышц брюшного пресса; улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для развития выворотности ног;
- растяжка, гибкость;
- *ритмические упражнения*: согласованные хлопки, шаги без голосового счета; шаговый ход в различных музыкальных размерах с паузами; ритмические хлопки в парах;
- *хореографическая лексика*: апломб; положение ног (III позиция); основы поворота (положения головы); основы прыжка (*temps leve saute*); перегибы корпуса; *grand plie*, полька, галоп, марш; *pas* вальса, *pas* полонеза;
- *композиционные перестроения*: перестроение колоны в одну, в две; парное перестроение колонны в одну, в две;
- работа в паре, в тройке;
- *итоговые занятия*.

### **Ожидаемые результаты 2-ого года обучения.**

- получение представлений о значимости музыкально-хореографического искусства, как в мире, так и в жизни каждого человека;
- привитие элементарных навыков осознанного движения под музыку;
- развитие музыкально-координационных способностей;
- развитие чувства ритма, внимания, согласованного действия в группе;
- ознакомление с базовыми основами музыкальной и хореографической дисциплин;
- исправление осанки, походки;
- привитие сценического исполнительского стиля.

### **Задачи 3-его года обучения.**

- закрепить полученные ранее знания и навыки;
- подготовить учащихся к пониманию значимости их личных исполнительских навыков в различных хореографических элементах и композициях;
- усилить подготовку в рамках курса элементарной теории музыки;
- усилить комплекс партерной гимнастики для базового развития физического тела;
- усложнить ориентационные передвижения на «сценической площадке»;

- усложнить комплексы ритмических упражнений в рамках музыкально-ритмической координации;
- продолжить изучение базовых основ хореографической лексики;
- способствовать развитию внимательности и наблюдательности, творческого воображения;
- усложнить задачи двигательных функций, основываясь на координации движений (нервная, мышечная, двигательная);
- способствовать развитию темперамента учащихся;
- способствовать развитию импровизационных качеств, возможности самостоятельной постановки танцевального этюда.

### **Содержание программы 3-его года обучения.**

- *музыкальная грамота*: гармония; понятие музыкальной формы; двухчастная контрастная форма; смена ритма и лада в зависимости от характера музыкального произведения; рондо: рефрен, эпизод;
- *партерная гимнастика*: упражнения для стопы ( кораблик, серп, мельница);
- упражнения для правильного согласования положений таза, позвоночного столба, головы, плечевого пояса и рук, ног, стопы и коленного сустава; напряжение и расслабление мышц тела; укрепление мышц брюшного пресса; улучшение гибкости позвоночника; *battement* из разных положений лежа;
- упражнения для развития выворотности ног;
- растяжка, гибкость;
- *ритмические упражнения*: упражнения с замедлением и ускорением темпа (хлопки, голосовой счет, шаги, бег, подскоки, прыжки); сочетание элементов поворота с акцентом на сильную долю;
- *хореографическая лексика*: *epaulement, pas chasse, pas balance, arabesques, port de bras*, позиции ног (II, IV, V); *pas* вальса (поворот, маленький шаг с поворота); *pas* полонеза с усложненным рисунком;
- *композиционные перестроения*: перестроение колонны в одну, в две; парное перестроение колонны в одну, в две; перестроение с диагональным переходом и обратно;
- работа в паре, в тройке;
- импровизационная практика;
- *итоговые занятия*.

### **Ожидаемые результаты 3-ого года обучения.**

- получение представлений о значимости музыкально-хореографического искусства, как в мире, так и в жизни каждого человека;
- привитие навыков осознанного движения под музыку;
- развитие музыкально-координационных способностей;
- развитие чувства ритма, внимания, согласованного действия в паре и группе;
- ознакомление с базовыми основами музыкальной и хореографической дисциплин;
- способность к импровизационной музыкально-двигательной активности;
- исправление осанки, походки;
- привитие сценического исполнительского стиля;
- способность к танцевальной импровизации.