

- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
  - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
  - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад;
  - вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
  - вращения кистями во II позиции;
  - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
3. Упражнения на развитие поясничного пояса:
- наклоны корпуса в стороны;
  - наклоны корпуса вперёд.
4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания;
- отведение ноги в сторону на носок;
  - отведение ноги в сторону на каблук;
  - отведение ноги вперёд на носок;
  - отведение ноги вперёд на каблук;
  - отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
  - отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
  - подъёмы согнутой в колене ноги вперёд;
  - отведение ноги назад на носок;
  - отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
  - отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
  - подъёмы на полупальцы;
  - многократные прыжки на двух ногах;

### 2.3.2. Содержание раздела № 2:

## **РИТМИКА**

### **I. Теория дисциплины**

1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато.
2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

### **II. Музыкально-ритмические игры.**

- Упражнения, игры и метр:
- Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

- Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

#### **1. Упражнения, игры и фразировка.**

- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

#### **2. Упражнения, игры и темп.**

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:
- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:
- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением: