Діденко Лілія

Шембарьов Віталій

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ХОРЕОГРАФІЇ**

**в ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Методичний посібник

Полтава – 2022

*Методика навчання хореографії в закладах загальної середньої освіти.* : Методичний посібник/Упорядник: Л. Діденко -вчитель фізичної культури Полтавської загальноосвітньої школи № 10 ім. В.Г.Короленка І-ІІІ ступенів Полтавської міської ради Полтавської області,

В. Шембарьов - вчитель хореографії Полтавської загальноосвітньої школи № 10 ім. В.Г.Короленка І-ІІІ ступенів Полтавської міської ради Полтавської області

2022. 44 с.

Рецензенти : Ширай Алла Володимирівна: учитель-методист, директор Полтавської загальноосвітньої школи № 10 ім. В.Г.Короленка І-ІІІ ступенів Полтавської міської ради Полтавської області.

Третинник Юлія Володимирівна: консультант Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради.

У посібнику надана орієнтовна програма з хореографії для 1-9 класів, та методичні поради для вчителів початкових класів, фізичної культури, хореографії, керівників гуртків закладів загальної середньої освіти.

ЗМІСТ

1. Вступ .................................................................................4.
2. Орієнтовна програма з хореографії

Пояснювальна записка..............................................5

Критерії оцінювання..................................................6

Програма 1-4 класів...................................................8

Програма 5-9 класів ..................................................12

1. Методичні рекомендації. .................................................22

Елементарні основи музичної грамоти

Вправи на узгодження рухів з музикою

Музичні ігри.

Елементи національних та сучасних, бальних танців.

Ходьба та біг

Вправи ритмічної гімнастики

Вправи з хореографії «Танцювальна азбука»

1. Висновки............................................................................42
2. Список використаних джерел .........................................43

*«Фізичні вправи можуть замінити багато ліків,*

*але жодне не замінить фізичної вправи».*

*італійський фізіолог Анжело Моссо*

Вступ

У сучасному світі проблема здорового способу життя стає надзвичайно актуальною. Забруднене природне середовище, харчування продуктами, що містять шкідливі включення, вплив агресивного міського середовища (електромагнітне випромінювання, шумовий фон, загазованість) та інші фактори призводять до значного погіршення дитячого здоров’я. Медичні карти дітей, що вступають до першого класу школи вже заповнені численними діагнозами. Та й процес навчання накладає певні обмеження на школярів: мало рухаються під час уроків, проводять багато часу у закритому приміщенні, сидять в одній позі, постійно напружують органи зору та слуху й таке інше. Ось і постає нагальна потреба у збереженні та зміцненні дитячого здоров’я.

Фізичне виховання є найважливішим фактом забезпечення високої життєвої дієздатності. Без регулярних, спеціально організованих фізичних вправ в наш час, навіть діти, які успадкували від батьків міцне здоров'я і розвиток, мешкають в хороших умовах, не досягають достатньої фізичної підготовленості. І лише тільки фізичною культурою та спортом можна задовольнити недостатність організму людини в русі. Фізичні вправи не лише підтримують необхідний життєвий рівень організму, але в більшій мірі вдосконалюють всі його функції, розвиваючи фізичні якості людини.

Шкільна програма передбачає фізичний, моральний та естетичний розвиток дітей та підлітків. В задачу всебічного виховання школярів входить поняття естетичної оцінки навколишнього світу. Через емоції діти відчувають дію природи, характер любого руху. Хореографія ,музика, рух, пластика є найбільш емоційно доступним засобом до фізичного і духовного потенціалу дитини. Отже, можна сказати, що хореографія є найбільш повною складовою частиною уроку з фізкультури. Хореографія є предметом музично - ритмічного виховання.

Відповідно до спільного наказу Міністерства молоді та спорту України та Міністерства освіти та науки України «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти»( НАКАЗ № 1141/4088 від 27 жовтня 2021 року) хореографія може бути одним із видів реалізації фізичної та рухової активності учнів у школі.

Оскільки урок хореографії непередбачений у шкільному компоненті закладів загальної середньої освіти ,виникла потреба розробити орієнтовну програму з хореографії для 5-9кл., яка базується на сучасних методиках навчання, що враховують психологічні, фізичні, статеві особливості учнів.

**Пояснювальна записка**

Музика і рух є предметом музично - ритмічного виховання.

Засобами музично - ритмічного виховання успішно розв'язуються такі задачі:

1. Всебічний і гармонійний розвиток форм тіла і функцій

організму людини, спрямований на вдосконалення

фізичних здібностей, зміцнення здоров'я:

2. Формування важливих музично - рухових вмінь,

навичок і озброєння спеціальними знаннями;

3.иховання моральних, вольових, естетичних якостей,

розвиток пам'яті, уваги, розумового кругозору, загальної культури, поведінки.

Головною **метою** *програми*  є особистісний розвиток учня і збагачення його емоційно-естетичного досвіду в процесі сприймання та виконання танцювальних творів і хореографічно-практичної діяльності, формування потреби у творчій. фізичній самореалізації та духовно-естетичному самовдосконаленні засобами хореографічного мистецтва.

Загальна мета курсу конкретизується в основних **завданнях**:

* опанування хореографічними вміннями та навичками;
* оволодіння технікою виразності виконання танцю;
* формування здатності керуватися набутими танцювальними знаннями та вміннями в процесі самостійної діяльності та самоосвіти;
* виховання вольових якостей, дисциплінованості, здатності до самоконтролю.

Програма «Хореографія» розроблена та адаптована для учнів початкової школи НУШ (1-4 кл.), учнів середньої школи НУШ 5-6 кл, та 7-9 кл. загальноосвітньої школи на підставі програми з хореографії А. Тараканової «Хореографія 1-4 кл.» рекомендованої Міністерством освіти і науки України (лист №1\11-787 від 18.03.2008) та авторської програми В. Бойко для спеціалізованих шкіл художньо-естетичного профілю з українською мовою навчання з дисциплін художньо-естетичного циклу (затвердженої науково-методичною радою з питань освіти Міністерства освіти і науки України (протокол № 9 від 21 травня 2014 року).

Дана програма розрахована на 9 років (35 годин на рік) навчання (1-9 клас) та розроблена для учнів класів, якщо є бажання батьків, наявна матеріальна база та спеціаліст-хореограф.

Наданий в програмі перелік рухів є орієнтовним. Під час поурочного розподілу навчального матеріалу передбачено резервний час, який можна використовувати для проведення узагальнюючих уроків, зокрема, уроків-концертів тощо. Основним видом домашніх завдань мають бути завдання на відпрацювання рухів, засвоєних на уроці. Під час виставлення тематичного, підсумкового (семестрового, річного) оцінювання враховується оцінка роботи учня на уроці та результати участі в шкільних, міських та інших заходах.

*Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів курсу*

*« Хореографія» (5-9 класи)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні навчальних досягнень | Бали | Критерії навчальних досягнень учнів |
| І. Початковий  . | 1 | Учень (учениця) частково виконує вправи екзерсису, елементарні танцювальні рухи, музично-слухові завдання. Уміє рухатися ритмічно з одночасним поплескуванням сильних часток у такті, відтворювати найпростіші елементи маршу, танцювальної музики. |
|  | 2 | Учень (учениця вміє виконувати незначну частину вправ екзерсису, не завжди демонструє досконалі знання танцювальної азбуки, (основних позицій рук *і* ніг, вправи з екзерсису для рук, ніг). Виконує незначну частину колективно-порядкових і ритмічних вправ. |
|  | 3 | Учень (учениця) здатний виконувати окремі колективно-порядкові та ритмічні вправи під супровід різнохарактерних творів з конкретним виявом настрою (веселий, сумний, спокійний), але не завжди демонструє впевненість у пластичному відтворенні виражальних музичних засобів (повільно, швидко, помірно, дуже швидко), іноді не володіє навичками виконання ритмічних танцювальних вправ у різних темпах |
| ІІ. Середній | 4 | Учень (учениця) знає і вміє відтворювати колективно-порядкові і ритмічні вправи, вправи екзерсису лише в помірному темпі; вміє виконувати частково доступні танцювальні елементи етюдів, деяких танців. Не завжди вміє розрізняти на слух і аналізувати різні танцювальні рухи. |
|  | 5 | Учень (учениця) вміє відтворювати загальний характер музичних образів елементами класичного танцю, але не завжди вміє виконувати колективно-порядкові і ритмічні вправи у швидкому темпі; не достатньо знає основні позиції рук і ніг. Здатний виконувати нескладні танцювальні комбінації після показу педагога. |
|  | 6 | Учень (учениця) вміє відтворювати прості танцювальні кроки (з носка, потрійний крок, підскоки), виконувати нескладні вправи екзерсису, допускає неточності та потребує уточнень і допомоги вчителя. Учень (учениця) не завжди володіє основними положеннями рук в танці За допомогою вчителя вміє виконувати нескладні танцювальні етюди в усіх зазначених у програмі видах (основи класичної хореографії). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні навчальних досягнень | Бали | Критерії навчальних досягнень учнів |
| ІІІ. Достатній | 7 | Учень(учениця) упевнено володіє основами танцювальних рухів, нескладними танцювальними вправами, етюдами, комбінаціями; елементами музичної грамоти; не завжди точно розрізняє на слух танцювальні жанри: вальс, полька, галоп. Спостерігаються помітні позитивні зміни у творчій діяльності. Учень (учениця) уміє виконувати нескладні танцювальні вправи, етюди. |
|  | 8 | Учень (учениця) вміє передавати (за допомогою вчителя) відмінність у засобах вираження художніх образів (їх характеру і настрою) через виконання елементів класичного екзерсису, народного, бального і сучасного танців, але демонструє механічне виконання. Після показу вчителем учень досить повно відтворює на практиці художні образи, виражаючи особливості кожного з виконуваних етюдів, танців. Учень (учениця) не завжди вміє самостійно відтворювати варіанти танцювальних вправ, елементів танців, що вивчають напередодні. |
|  | 9 | Учень (учениця) вільно володіє елементами хореографічного екзерсису, класичного танцю, колективно-порядковими та ритмічними вправами, але допускає несуттєві неточності, що потребують зауваження чи коригування. Трапляються поодинокі недоліки у відтворенні танцювальних елементів. Учень (учениця) не завжди самостійно вміє відтворювати танцювальні етюди. |
| IV.Високий | 10 | Учень (учениця) вміє виразно відтворювати фрагменти з танцювальних постановок елементами класичного, танцю, допускаючи при цьому несуттєві неточності; міє словесно аналізувати сюжетну основу танцю, відтворювати її характер і настрій засобами танцювальної лексики. Вказані неточності може виправляти самостійно. |
| . | 11 | Учень (учениця) вміє використовувати набуті знання, уміння і здібності у нових творчих завданнях у межах програми, здатний імпровізувати власне виконання на задану тему, самостійно відтворювати хореографічні постановки, що пропонуються педагогом. |
|  | 12 | Учень (учениця) на основі глибоких знань і вмінь елементів класичного танцю у межах програми, сприймання і аналізу танцювальної музики вміє самостійно відтворювати і виконувати різні хореографічні постановки - композиції (етюди, ігри на дитячу тематику: казки, оповідання, танцювальні комбінації) як засіб вираження певного художнього образу. Учень (учениця) самостійно використовує набуті танцювальні навички, уміння та власні здібності. |

**ПРОГРАМА**

1 клас **35 годин (1 години на тиждень, з них 1години – резервний час)**

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Державні вимоги до рівня підготовки учнів |
| **І. Ритміка**  ***Колективно-порядкові й ритмічні вправи.***  Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, колу; розходження парами, четвірками тощо.  Розміщення на площині: перешикування з колони у коло, у шеренгу, ланцюжок, "равлик".  Ритмічні вправи: музично-слухове сприймання твору (веселий, спокійний, енергійний, урочистий).  Виражальні засоби музики (повільно, швидко, помірно, дуже швидко). Темп музики (на прикладі виконання рухів у різних темпах) | **Учень (учениця):**  *орієнтується* у просторі в різних перебудовах; *виконує* рухи відповідно до ритму, який пропо*­*нується музичним матеріалом;  *адекватно реагує* на розмір та характер музичного твору;  *розуміє,* що виражальні засоби музики вплива*­*ють на ритмічну структуру танцювального руху |
| **ІІ. Танцювальна абетка**  ***Вправи біля станка (обличчям До станка).***  Позиції рук: підготовча, 1, 2, 3.  Позиції ніг: 1, 2, 3 (напіввиворітні). Висування ноги на підлозі (батман тандю) вбік, вперед, назад з 1, 3 позицій.  Напівприсідання на двох ногах, не відриваючи п'яти від підлоги (демі пліє) за 1, 2, 3 позиціями. Переведення ноги вперед-назад через 1 позицію (пасе партер).  Напівколовий рух ногою за точками із зупинками вперед, вбік, на­зад (демі ронд де жамб партер). Піднімання на півпальцях за 1, 2, 3 позиціями (релеве).  Перегинання. Положення ноги на щиколотці вперед і назад (сюр ле ку де п'є).  Вправи на середині залу.  Уклін (для дівчат, хлопців). Положення рук: на поясі, за край спід­нички. Плавний рух руками, (пор де бра 1, 2). Підготовчий рух для переходу з однієї ноги на іншу (па де гаже).  Стрибки на двох ногах: за VI позицією (соте) | **Учень (учениця):**  *засвоює* основні вправи на формування основ­ного положення танцю, який виконується;  *знає,* як підготувати м'язовий апарат до вико­нання вправ екзерсису біля палиці, закріплюва­ти м'язову пам'ять на середині залу (без палиці); *орієнтується* в основних позиціях (для ніг і рук) для подальшого виконання танцювальних вправ і елементів |
| **ІІІ. Танці**  Танцювальний крок з носка (па марше).  Потрійний крок. Підскоки (поперемінно).  Простий танцювальний крок (веснянка).  Па польки. Галоп. Притупування однією ногою. Потрійний притуп. Присядки у І по­зицію (для хлопчиків) типу "м'ячик", "жабка".  Танцювальні етюди і танці будуються на зазначених елементах | **Учень (учениця):**  *починає і закінчує* танцювальний рух із початком і закінченням звучання музичного супроводу;  *виконує* танцювальні рухи, вправи, поклони на вимогу педагога |

2 клас

**35 годин (1 години на тиждень, з них 1години – резервний час)**

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Державні вимоги до рівня підготовки учнів |
| **І. Ритміка**  ***Елементи музичної грамоти і ритмічні вправи.***  Характер, темп, динамічні відтінки у музиці, їх передача через рух; затакт, затактові побудови.  Особливості маршу. Танцювальні жанри: вальс, полька, галоп. Ознайомлення з музичними розмірами 2/4, 4/4, 3/4.  **ІІ. Танцювальна азбука**  ***Вправи біля станка*** (боком).  Кидки ногою з 1 і 3 позицій вперед, вбік, назад (батман тандю жете). Глибоке присідання з відривом п'яток від підлоги (повне пліє). Коловий рух ногою вперед і назад за точками (ронд де жамб партер ан деор і ан дедан). Удари ногою по щиколотці опорної ноги (батман фрапе). Переведення працюючої ноги (пасе), підготовка до вірьовочки. Чергові кидки з перескоками з однієї ноги на другу, вперед, за VI позицією на низьких півпальцях (чосанка). Згинання до щиколотки і відривання працюючої ноги у вільному положенні вперед на 3/5 з одночасним підскоком на опорній нозі (угинання) ***Вправи па середині залу.***  Поза круазе (вперед, назад). Плавний рух руками (пор де бра, три види). Стрибки: на двох ногах за 1, 3 позиціями (соте), зі зміною ніг під час стрибка (шонжман де п'є).  **ІІІ. Танці**  ***Танцювальні елементи.***  Основні положення рук в українському танці: кисті рук, стулені в кулачки, великий палець закладений за пройму кептаря (дівчата); руки зітнуті у лікті, лежать позаду на поясі, долонями назовні (хлопці). Бігунець. Вірьовочка. Тинок. Вихилясник із потрійним притупом. Угинання. Простий танцювальний біг на напівпальцях. Змінний хід Па вальсу . Танцювальні етюди і танці будуються на зазначених елементах.  Український етюд: 1) Бігунець. 2) Вихилясник. 3) Вірьовочка. 4) При­падання. | **Учень (учениця):**  *виконує* всі ритмічні завдання в прискореному темпі;  *реагує* на побудову музичного твору;  *розрізняє* музичні розміри;  *самостійно виконує* вправи танцювального екзерсису, тримаючись однією рукою за палицю  **Учень (учениця):**  *запам'ятовує* назви вправ із системи класичного танцю, вміє їх виконувати;  *волПдіє* координацією рухів і вправ без опори  **Учень (учениця):**  *передає* через танцювальні рухи зміст і образ музичного твору;  *має уявлення* про музичні розміри, якими визна*­*чається танцювальний жанр;  *самостійно виконує* рухи для підготовки суглобо- м'язового апарату на продовження формування танцювальних рухів;  *вміє* адекватно музичному супроводу виконувати танцювальні вправи;  *розбирається* в основних розбіжностях танцю*­*вальних елементів українського танцю; |

3 клас

**35 годин (1 години на тиждень, з них 1години – резервний час)**

Повторюється весь матеріал, вивчений раніше, але дещо прискорюється темп — вправи виконуються у нескладних танцювальних комбінаціях. Крім того, додатково вивчається інший танцювальний матеріал.

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Вимоги до рівня підготовки учнів |
| **І. Ритміка**  Елементи музичної грамоти й музичні вправи. Ознайомлення з розмірами 3/8, 6/8, ритмічним рисунком з тріолями, складними розмірами. Розширення уявлення про танцювальні жанри: гавот, менует, полонез | **Учень (учениця):**  *розрізняє* різноманітні розміри музичного твору; *вміє* виконувати танцювальні рухи відповідно до складних музичних розмірів та ритмічного рисунку; самостійно визначати танцювальні жанри;  *володіє* комплексом вправ екзерсису і знає про його формуюче значення |
| **ІІ. Танцювальна абетка**  ***Вправи біля станка.***  Повне присідання (пліє). Піднімання ноги на 90° (релеве лян). Великі кидки ногою вбік, вперед, назад (гранд батман жете). Перегинання боком до станка вперед, назад.  Додатково вивчаються вправи з екзерсису народно-сценічного танцю. Напівприсідання для дівчат і повне присідання для хлопців за 1, 2, 3, 5, (6) позиціями.  Виведення ноги (носок, каблук, носок) з 3 позиції. Вивчається окремо у кожному напрямку (вбік, вперед, назад) з поверненням у 3, 5 позицію.  Середній батман убік з 3 позиції з ударом об підлогу напівпальцями. Підготовка до каб лучних рухів, опорна нога на націвпальцях, удар працюючою ногою об підлогу за 6 позицію.  Винесення ноги на каблук уперед і вбік.  Удар усією ступнею (у 6 позиції) і винесення ноги на каблук убік. Чесанка з поворотом від станка.  Почергові переступання опорної ноги на всю ступню, працюючою — вперед на ребро каблука, назад на півпальці (переступчик).  Колове ковзання по підлозі (колисання). Похитування й уклін уперед, убік, назад із переступанням з ноги на ногу (угинання а гойдалкою).  ***Вправи на середині залу.***  Повторюються вправи, розучені біля станка. Пози 1-го, 2-го і 3-го арабесків із відокремленням ноги від підлоги. Плавний рух уперед і назад (тан ліє). Стрибки, скакунець-стрибунець (український).  ***Танцювальні елементи.***  Шасе (ковзний стрибок), крок полонезу, балянсе (похитування), вальс, вальсова доріжка, па де буре (дрібні переступання), припадан­ня з подвійним ударом, вірьовочка з переступанням, голубець, вихи- лясник з угинанням, залітний крок; для хлопців: присядка, розніжка, гусячий хід, повзунець. Поворот на півпальцях (типу сутеню). Пово­рот на двох припаданнях.  **ІІІ. Танці**  Танцювальні комбінації будуються на зазначених елементах.  Українські етюди:. "Ліричний" — простий танцювальний крок із розведенням рук, крок веснянки, бічна доріжка, присядки.  Танці: Вальс та інші масові танці, які виконуються на шкільних ранках, святах | **Учень (учениця):**  *розрізняє* вправи екзерсису класичного танцю від вправ народно-сценічного танцю;  *вміє* виконувати рухи за позиціями, визна­ченими для народних танців;  *розрізняє* назви вправ; специфіку виконання танцювальних рухів українського танцю; танцювальні елементи в манері, визначеній у назві танцю (регіональної належності);  *володіє* виконавчою технікою і самостійно виконує танцювальні рухи та узгоджує їх із запропонованим музичним супроводом; *самостійно виконує* елементи танців, танці різного характру та ритму |

4 клас

**35 годин (1 години на тиждень, з них 1години – резервний час)**

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Вимоги до рівня підготовки учнів |
| Повторюються усі вивчені вправи, але у більш прискореному темпі й у різних комбінаціях.  Додатково розучується інший танцювальний матеріал.  **І. Ритміка**  Елементи музичної грамоти й ритмічні вправи: Систематизація знань з музичної грамоти і зв'язок руху з музикою. Танцювальні жанри.  **ІІ. Танцювальна абетка**  ***Вправи біля станка.***  Кидок ноги на носок з відриванням від підлоги (батман піке). Плавні згинання ноги в коліні у положенні ступні на щиколотці в усіх трьох напрямках на 45° (батман фондю). Великі кидки (гранд батман жете). Ковзний рух ноги в усіх трьох напрямках з відриванням її на 45°, 90° (девелопе). Додатково вивчаються вправи з тренажу народно- сценічного танцю.  Повне присідання за 1, 2, 3, позиціями.  Виведення ноги (батман тандю) з 1 позиції вперед убік, назад, із переведенням нога з носка на каблук і назад на носок з додаванням напівприсідання при поверненні у вихідну позицію.  Кидки на 25°—30° (на середині залу).  Ковзний рух ноги з відриванням її у трьох напрямах на 45° (девелопе). Різке девелопе на 45° у комбінації з підготовкою до вірьовочки. Колисання з поворотом від станка або до станка, з опусканням на коліно. Крок з угинанням на праву ногу вперед у схрещене положення і піднімання зігнутої ноги назад, після чого ліва нога підводиться на півпальці позаду правої, яка у витягнутому положенні піднімається вперед. Упадання з угинанням. Прикарпатський переступчик. Переступчик з підскоком у прямому положенні. Мітелочка. Розтяжка.  Вправи на середині залу. Виконуються всі вправи, розучені біля станка. Всі вони можуть виконуватися в положенні круазе й ефасе.  **ІІІ. Танці**  ***Танцювальні елементи.***  Змінний хід з кидком ноги назад. Припадання з подвійним ударом. Вірьовочка з переступанням на півпальцях. Подвійна вірьовочка. Український етюд: залітний крок, бічний хід, присядка проста і вбік. Танці: "Український ліричний", "Фігурний вальс",  Крім того, вивчаються різні танцювальні комбінації для обраних хореографічних постановок, масові (сезонні) танці, які можна виконувати під час проведення різноманітних масових шкільних заходів | **Учень (учениця):**  *орієнтується* в обсязі матеріалу, опанованого за 4 роки;  *виконує* характерні особливості танців різного походження, регіонів України;  *має уявлення* про роль хореографії у житті людини та особистому житті учня;  *знає* назви всіх танцювальних вправ, рухів, танців, що вивчали протягом навчання в початковій школі;  *практично використовує* набуті знання у різних видах хореографічної діяльності;  *вміє* виразно, ритмічно, правильно і вільно виконувати нескладні танцювальні компо­зиції, сучасні масові танці; аналізувати, оцінювати, порівнювати виконання танців різного походження, форми, стилю та спрямування |

**5 клас**

**35 годин (1 години на тиждень, з них 1години – резервний час)**

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Вимоги до рівня  підготовки учнів |
| **Теоретичні відомості**. БЖ на уроках з хореографії. Правила гігієни під час занять з хореографії. Тренувальне взуття та одяг (форма)  Поняття «хореографія». Історія виникнення хореографії. Теорія виникнення класичного танцю, бального , сучасного танцю, танці народів світу. Різновиди танцювального костюма. Танцювальна азбука. | **Учень(учениця)** Знає та виконує правила БЖ, Дотримується правил гігієни .  Має уявлення про класичний танець, бальний , сучасний , народний танок ,історію виникнення.  Про музичний розміри, якими визначається танцювальний жанр.  Знає термінологію «класичний», «бальний», «сучасний», «народний» танець  Знає особливості танцювального костюма різного жанру. |
| **Класичний танець.** Екзерсис біля станка:  1. Постановка корпусу.  2. Позиції ніг (І, II, III, IV,V,VI ). Положення ноги *surle cou-de-pied* попереду, позаду, умовне. Вивчається з положення відкритої вбік ноги, з III поз.  3. *Demi-plie* І, II, III, поз. Музичний розмір: 4/4 по 2 такти; у другому півріччі - 1 такт.  4. *Battements tendus* з І, III, поз. вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4 по 2 такти, по 1 такту.  5. *Passe par terre* з І поз. вперед, назад. Музичний розмір: 4/4 по 1 такту.  6. Поняття *en dehors, en dedans*.  7. *Rond de jambe par terre en dehors en dedans*. Музичний розмір: 4/4 по 2 такти, по 1 такту.  8. *Relevé* на півпальці в І, II поз. з витягнутих ніг та з *demi-plie*. Музичний розмір: 4/4, 2/4 по 1 такту.  10. *Battements tendus jeté* з I, III поз. вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4 по 1 такту.  11. *Battements frappes* вбік носком у підлогу.  Музичний розмір: 4/4 по 1 такту, 2/4 по 1 такту.  12. *Battements* *fondus* вбік носком у підлогу. Музичний розмір: 4/4 по 1 такту  13. *Battements relevés lents* на 45\* з І, V поз. вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4 по 2 такти.  14. *І port de bras* як завершення до різних вправ.  Музичний розмір: 4/4 по 4 такти, по 2 такти. Перегинання корпуса вбік і назад в І поз.  обличчям до станка. Музичний розмір: 4/4 по 2  такти, по 1 такту.  Екзерсіс по середині залу : гімнастичні вправи та вправи на розвиток гнучкості. | **Учень(учениця)**  *має уявлення про:*   * специфіку виконання рухів біля станка, на середині класу;   *дотримується:*   * правил виконання вправ біля станка.   *володіє:*   * основними поняття­ми (постановка корпусу, *en dehors, en dedans, relevé, allegro*);   *спостерігає:*   * за ускладненням виконання рухів біля станка, * *розпізнає:* * рухи, які відносяться до різних груп системи класичного танцю;   *характеризує:*   * особливості виконання рухів біля станка;   *виразно виконує:*   * рухи біля станка. * *дотримується правил:* * виконання рухів біля станка.   Вміє розпочати та закінчити вправу під музичний супровід; музичні розміри. |
| **Бальний танець:**  Фігурний вальс: музичний розмір ¾ VI позиція ніг, танцювальна стійка , стійка в парі ,Є «малий квадрат», «великий квадрат», « балансе», «па да буре».  «вісімка», «розкриття та закриття в парі» | **Учень(учениця)**  Починає і закінчує :танцювальний рух із початком і закінченням звучання музичного супроводу.  Виконує : танцювальні рухи, вправи, поклони за вимогою педагога.  Вправи під музичний супровід 3\4 , 4/4 |
| **Сучасний танець:**  ТанокПолька : Танцювальний крок (па марше), па польки. Потрійний крок, підскоки. Танцювальна композиція. | **Учень(учениця)**  Починає і закінчує :танцювальний рух із початком і закінченням звучання музичного супроводу.  Виконує : танцювальні рухи, вправи. |

**6 клас**

**35 годин (1години на тиждень, з них 1 години – резервний час)**

Основне завдання другого року навчання – закріплення засвоєння хореографічної абетки. Виробляється правильність та чистота виконання, розвивається сила та виснажливість, закріплюється стійкість у вправах біля станка та на середині класу. Починає розвиватися майбутня танцювальність.

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Вимоги до рівня  підготовки учнів |
| **Теоретичні відомості**. БЖ на уроках з хореографії. Правила гігієни під час занять з хореографії. Тренувальне взуття та одяг (форма)  Історія виникнення хореографії ,хронологія розвитку танцю. | **Учень(учениця**) *Знає* та виконує правила БЖ, *Дотримується* правил гігієни .  *має* уявлення  про класичний, бальний , сучасний , народний танець.  про джерела виникнення танцю . |
| **Класичний танець.** Екзерсис біля станка:  Позиції ніг І,ІІ,ІІІ,ІV,V,VІ.  1. *Grand plie* І, II, V поз. Музичний розмір: 4/4 по 2 такти.  2.*Temps relevés par terre en dehors en dedans* (*préparation до rond de jambe par terre*). Музичний розмір: 4/4 по 1 такту.  3. *Petits battements sur le cou-de-pied* з акцентом вперед, назад. Музичний розмір: 2/4 по 1 такту.  4. *Battements fondus* вперед, назад, носком у підлогу. Музичний розмір: 4/4 по 1 такту.  5. *Battements frappes* вбік, вперед, назад носком у підлогу. Музичний розмір: 4/4 по 1 такту.  6. *Battements relevés lents* на 90\* з V поз. вбік, вперед. Музичний розмір: 4/4 по 2 такти.  7. *Grands battements jeté* з І, V поз. вбік, вперед. Музичний розмір: 4/4 по 1 такту.  8. III *port de bras* як завершення до різних вправ. Музичний розмір: 3/4 по 8 тактів, 4/4 по 2 такти.  13. *Battements tendus jeté* з V поз. вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 2/4 по 1 такту.  14.*Rond de jambe par terre en dehors en dedans*. Музичний розмір: 4/4 по 1 такту.  16. IV позиція ніг.  17. *Battements tendus jetés balances* по І поз.вперед, назад. Музичний розмір: 2/4 по 1такту.  21. *Rond de jambe par terre en dehors en dedans на demi-plie*. Музичний розмір: 2/4 по 1 такту.  22. *Relevé* на півпальці в V поз. з витягнутих ніг та з *demi-plie*. Музичний розмір: 4/4 по 1такту.  24. Battements fondus на 45\* в усіх напрямках. Музичний розмір: 4/4 по 1 такту.  25. Підготовча вправа до *rond de jambe en l'air* (згинання та розгинання ноги на 45\* вбік). Музичний розмір: 4/4 по 1 такту.  26. *Battements développes* вперед, назад. Музичний розмір: 4/4 по 2 такти.  27. *Grands battements jeté* 3V поз. назад. Музичний розмір: 2/4 по 2 такти.  28. *Pas coupe* на всю стопу. Музичний розмір: 2/4 по 2 такти.  29. Напівоберти в V поз. від станка, до станка зі зміною ніг на п\п, починаючи з витягнутих ніг та *demi-plie*. Музичний розмір: 4/4 на кожен поворот.  Екзерсіс по середині залу : гімнастичні вправи та вправи на розтягування.  *Allegro:*  1. *Pas échappe* по II поз. Музичний розмір: 4/4 по 1 такту.  2. *Sissonne simple* вперед, назад. | **Учень(учениця)**  *спостерігає:*за ускладненням виконання рухів біля станка,  *розпізнає:*рухи, які належать до різних груп системи класичного танцю;  *характеризує:*   * особливості виконання рухів біля станка, на середині класу;   *виразно виконує:*  *дотримується правил:*   * виконання рухів біля станка,   *спостерігає:*   * за ускладненням виконання рухів біля станка, * *характеризує:*особливості виконання рухів біля станка. |
| **Бальний танець**  Віденський вальс(Фігурний вальс): музичний розмір ¾ VI позиція ніг, танцювальна стійка , стійка в парі, «малий квадрат», «великий квадрат», « балансе», «па да буре».  «вісімка», «розкриття та закриття в парі», «стійка» партнера та партнеркиПравила взаємодії між партнером та партнеркою. | **Учень(учениця)** Починає і закінчує танцювальний рух із початком і закінченням звучання музичного супроводу.  *Виконує* : танцювальні рухи, вправи, поклони за вимогою педагога.  *Виконує* правила взаємодії партнера та партнершу парі.  *Ознайомлений* з музичною грамотою, позиціями рук, ніг,корпусу, характерних для вальсу.  Вправи під музичнийсупровід 3\4. |
| **Сучасний танець**  Ознайомлення з танцювальним напрямком «Хіп-хоп».  Виконання базових рухів : «баунс», «стретчинг», «пружина», «кач».  Вправи на підлозі(партер).  Гімнастичні вправи: «метелик», «човник»,»кошик», «міст», «жабка», «напів шпагат», «шпагат» (поперечний та продольний). | **Учень(учениця)**  *має уявлення* про:  специфіку виконання рухів сучасного танцю;  *дотримується*: правил виконання рухів сучасного танцю; |

**7 клас**

**35 годин (1 години на тиждень, з них 1години – резервний час)**

Робота над розвитком міцності ніг та стійкості. Виконання вправ екзерсису біля станка і на середині класу в позах. Прискорення темпу виконання вправ.

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Вимоги до рівня  підготовки учнів |
| **Теоретичні відомості**. БЖ на уроках з хореографії. Правила гігієни під час занять з хореографії. Тренувальне взуття та одяг (форма)  Історія хореографії, виникнення хореографії , історичний розвиток. | **Учень(учениця*)*** *Знає та виконує* правила БЖ. *Дотримується* правил гігієни .  *Розрізняє* різні жанри хореографії |
| **Класичний танець** Екзерсис біля станка:  1. *Demi- rond de jambe* на 45\* *en dehors, en dedans* на всій стопі.  2. *Relevé* на півпальці з працюючою ногою, зігнутою на *sur le cou-de-pied*.  3. *Battements soutenu* на 45\* на всю стопу і з підніманням на півпальці.  4. *Battements fondus* на 45\* з *plie-releve* на всій стопі.  5. *Battements frappes* та *battements doubles* *frappes* на 45\* в усіх напрямках.  6. *Battements développes passes* в усіх напрямках.  7. *Grands battements jetés pointes* в усіх напрямках.  8. *Pas tombe* на місці, інша нога на *sur le cou-de-pied*.  9. III *port de bras з demi-plie* на опорній нозі, інша витягнута на носок вперед, назад.  10.*Relevé* на півпальці з ногою, піднятою на 45\* в усіх напрямках.  11.Півповорот на одній нозі *en dehors, en dedans* працююча нога в положенні *sur le cou-de-pied* з підміною ніг.  12.*Préparation* до *pirouette en dehors, en dedans* з V поз.  13.Маленькі пози: *croisée, effacée, écartée* як завершення вправ.  14.*Rond de jambe* на 45\* *en dehors, en dedans* на всій стопі.  15. *Battements frappes* на півпальцях.  16.*Battements doubles frappes* з закінченням в *demi-plie*.  17. *Rond de jambe en l'air en dehors*, *en dedans* на 45\*.  18.*Battements développes* *demi rond de jambe en dehors, en dedans*.  19. III *port de bras* з ногою, витягнутою на носок назад на *demi-plie* без переходу з опорної ноги.  20.*Temps relevés* на 45\* *en dehors, en dedans*.  21. *Battements doubles fondus* в усіх напрямках на всій стопі.  22.*Petits battements sur le cou-de-pied* на півпальцях.  23.*Grands battements jetés passes* (через І позицію) із закінченням на носок вперед, назад.  24.*Préparation і pirouette en dehors, en dedans* з V  поз.  *Allegro:*  1. *Pas assemble* вбік, вперед, назад.  2. *Pas glissade* вбік, вперед, назад.  4.*Sissonne tombe* в усіх напрямках. | **Учень(учениця)**  *спостерігає:*   * за ускладненням виконання рухів біля станка, на середині класу;   *розпізнає:*   * рухи, які належать до різних груп системи класичного танцю;   *характеризує:*   * особливості виконання рухів біля станка, на середині класу;   *виразно виконує:*   * рухи біля станка, на середині класу;   *дотримується правил:*   * виконання рухів біля станка, на середині класу;   *володіє:*   * навичками самостійної роботи; * навичками ансамблевого виконання рухів біля станка, на середині класу;   *висловлює судження* *про:*  *обґрунтовує:*   * власне розуміння специфіки виконання рухів класичного танцю;   *виявляє:*   * готовність до використання набутих програмних знань у процесі творчої самореалізації.   Рівень засвоєння програмового матеріалу перевіряється на залікових заходах. |
| **Бальний танець.**  Віденський вальс(Фігурний вальс): музичний розмір ¾ VI позиція ніг, танцювальна стійка , стійка в парі . «малий квадрат», «великий квадрат», « балансе», «па да буре».  «вісімка», «розкриття та закриття в парі», «стійка» партнера та партнерки,:Правила взаємодії між партнером та партнеркою.  Стійка в парі , танцювальний «контакт» між партнером та партнеркою. | **Учень(учениця)** *Починає* і *закінчуєЖ* танцювальний рух із початком і закінченням звучання музичного супроводу.  *Виконує* : танцювальні рухи, вправи, поклони за вимогою педагога.  Виконує правила взаємодії партнера та партнершу парі.  *Ознайомлений* з музичною грамотою, позиціями рук, ніг,корпусу, характерних для вальсу.  Вправи під музичнийсупровід 3\4 . |
| **Сучасний танець**  Ознайомлення з танцювальним напрямком «Хіп-хоп».  Виконання базових рухів : «баунс», «стретчинг», «пружина», «кач».  Вправи на підлозі(партер).  Гімнастичні вправи: «метелик», «човник»,»кошик», «міст», «жабка», «напів шпагат», «шпагат» (поперечний та продольний).  Напрямки «Хіп-хопу»: вуличний хіп-хоп, нова школа хіп-хоп, класичний хіп-хоп, альтернативний хіп-хоп . клубний хіп-хоп,фрістайл. | **Учень(учениця)**  *має уявлення про:*   * специфіку виконання рухів сучасного танцю;   *дотримується:*   * правил виконання рухів сучасного танцю;   *порівнює рухи:*   * сучасного танців;   *спостерігає:*   * за ускладненням виконання рухів;   *порівнює:*   * правила виконання рухів сучасного танців. |

**8 клас**

**35 годин (1години на тиждень з них 1 години – резервний час)**

Продовження роботи над розвитком стійкості. Розвиток виразності й музикальності виконання.

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Вимоги до рівня  підготовки учнів |
| **Теоретичні відомості.** БЖ на уроках з хореографії. Правила гігієни під час занять з хореографії. Тренувальне взуття та одяг (форма)  Історія хореографії, виникнення хореографії , історичний розвиток. | **Учень(учениця)** *Знає та виконує* правила БЖ, *Дотримується* правил гігієни .  *Знає* основні напрямки та етапи розвитку хореографії. Видатні постаті в історії хореографії. |
| **Класичний танець**. Екзерсис біля станка:  1. *Demi- rond de j ambe* на 45\* *en dehors, en dedans* на півпальцях.  2. *Battements doubles frappes* в усіх напрямках на півпальцях.  3. *Battements soutenus* на 90\* в усіх напрямках на всій стопі.  4. *Battements relevés lents з plie-releve* на всій стопі.  5. *Battements développes з plie-releve* на всій стопі.  6. *Grands rond de jambe développes en dehors*, *en dedans*.  7. Поворот *fouette en dehors, en dedans* 1/4, 1/2 кола носком у підлогу на витягнутій нозі та на *demi-plie*.  8. *Pas tombe* з просуванням, працююча нога на *sur le cou-de-pied*, носком у підлогу.  9. *Grands battements jetés passes* в усіх напрямках.  Екзерсис на середині класу:  1. *Rond de jambe par terre en tournant en dehors*, *en dedans* на 1/8, 1/4 кола.  2. *Battements doubles fondus* на всій стопі.  3. *Battements soutenus* на 45\* на всій стопі в усіх напрямках.  4. *Battements relevés lents* y великих позах.  5. *Battements développes* y великих позах.  6. *Préparation і pirouette en dehors*, *en dedans* з V поз., з II поз.  7. IV *port de bras*.  8. *Préparation* до *pirouette en dehors*, *en dedans* з IV поз.  Allegro:  1.Трамплінні *sauté* в І поз. Музичний розмір: 2/4 по 1 такту.  2. *Temps levé sauté* в 1,11 поз. Музичний розмір: 4/4 по 1 такту.  3.*Temps levé sauté* V поз. Музичний розмір: 2/4 по 2 такти, по 1 такту.  4. *Changement de pied*. Музичний розмір: 2/4 по 2 такти, по 1 такту. | **Учень(учениця)**  *спостерігає:*   * за ускладненням виконання рухів біля станка, на середині класу;   *розпізнає:*рухи, які належать до різних груп системи класичного танцю;  *характеризує:*особливості виконання рухів біля станка, на середині класу;  *виразно виконує:*рухи біля станка, на середині класу;  *дотримується правил:*   * виконання рухів біля станка, на середині класу;   *володіє:*навичками самостійної роботи;навичками ансамблевого виконання рухів станка на середині класу;  *обґрунтовує:*   * власне розуміння специфіки виконання рухів класичного танцю; *виявляє:*готовність до використання набутих програмових знань у процесі творчої самореалізації. |
| **Бальний танець**  Віденський вальс.  Повільний вальс : , танцювальна стійка , стійка в парі . «Малий квадрат», «Великий квадрат». Позиція «Браш», «Півот», «Переміна», «Недокручений спін поворот», «Прогресивне шосе».  Виконання танцювальних комбінацій повільного вальсу. | **Учень(учениця)** Починає та закінчує:танцювальний рух із початком і закінченням звучання музичного супроводу.  *Виконує* : танцювальні рухи, вправи,поклони. *Виконує* правила взаємодії партнера та партнершу парі  *Знає* відкриту та закриту променадні позиції.  Ознайомлений з музичною грамотою, позиціями рук, ніг,корпусу, характерних для вальсу. Виконує вправи під музичнийсупровід 3\4 . |
| **Сучасний танець**  Виконання танцювальних рухів у напрямку «Хіп-хоп».  Виконання рухів : «баунс», «стретчинг», «пружина», «кач».  Вправи на підлозі(партер).  Гімнастичні вправи: «метелик», «човник», »кошик», «міст», «жабка», «напів шпагат», «шпагат» (поперечний та продольний).  Напрямки «Хіп-хопу»: вуличний хіп-хоп, нова школа хіп-хоп, класичний хіп-хоп, альтернативний хіп-хоп . клубний хіп-хоп, фрістайл.  Створення танцювальних комбінацій . | **Учень(учениця)**  *має* *уявлення* про: специфіку виконання рухів сучасного танцю;  *дотримується:* правил виконання рухів сучасного танцю;  *спостерігає:* за ускладненням виконання рухів; володіє навичками самостійної роботи;  навичками ансамблевого виконання рухів |

**9 клас**

**35 годин (1 години на тиждень, з них 1 години – резервний час)**

Продовження роботи над виразністю, образністю та емоційністю танцю. Удосконалення виконавчої майстерності.

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Вимоги до рівня  підготовки учнів |
| **Теоретичні відомості**. БЖ на уроках з хореографії. Правила гігієни під час занять з хореографії. Тренувальне взуття та одяг (форма)  Історія хореографії, виникнення хореографії , історичний розвиток. Видатні постаті в розвитку танцю. Класичний балет. Сучасні напрямки та течії в хореографії. | **Учень(учениця)** *Знає та виконує* правила БЖ, дотримується правил гігієни .  *Знає* основні напрямки та етапи розвитку хореографії. Видатні постаті в історії хореографії. |
| **Класичний танець.** Екзерсис біля станка: удосконалення вправ класичного екзерсису вивчених раніше.  Екзерсис на середині класу:  1. *Rond de jambe* на 45\* *en dehors, en dedans* на  demi-plie.  2. *Grand rond de jambe développe en dehors*, *en dedans en face* та з пози в позу на всій стопі.  3. *Pas de bourrée dessus-dessous* із зміною ніг.  4. *Temps lie* вперед, назад на 90\*.  *Allegro:*  1. *Pas assemble* вбік, вперед, назад.  2. *Pas glissade* вбік, вперед, назад.  3. *Temps levé sauté* з просуванням вперед, назад.   1. 4. *Double pas assemble*.   5.*Sissonne tombe* в усіх напрямках.  6. *Pas échappe* з закінченням на одну ногу, інша в положенні *sur le cou-de-pied*.  7. *Petit pas chasse* в усіх напрямках.  8. *Petit pas jeté* в усіх напрямках en face та в позах. | **Учень(учениця)**  *спостерігає:* за ускладненням виконання рухів біля станка, на середині класу;  *розпізнає:*рухи, які належать до різних груп системи класичного танцю;  *характеризує:* особливості виконання рухів біля станка, на середині класу;  *виразно виконує:*   * рухи біля станка, на середині класу;   *дотримується правил:*   * виконання рухів біля станка, на середині класу;   *володіє:*навичками самостійної роботи;   * навичками ансамблевого виконання рухів станка на середині класу;   *обґрунтовує:*   * власне розуміння специфіки, виконання рухів класичного танцю; * *виявляє:*готовність до використання набутих програмових знань у процесі творчої самореалізації. |
| **Бальний танець**  Віденський вальс.  Повільний вальс.  Ознайомлення з танцем «Квік-степ», музична грамота танцю.  Вивчає рухи: «Четвертний поворот», «Шасе», «Тіпль шасе», «Лок степ», «Недокручений спін поворот». Створення комбінації танцю «Квік-степ».  Виконання танцювальних комбінацій. | **Учень(учениця)** Починає та закінчує:танцювальний рух із початком і закінченням звучання музичного супроводу.  *Виконує* : танцювальні рухи, вправи,поклони;  правила взаємодії партнера та партнерши в парі;  виконує вправи танцювальних комбінацій.  *Знає* відкриту та закриту променадні позиції.  Ознайомлений з музичною грамотою, позиціями рук, ніг,корпусу, характерних для вальсу. |
| Сучасний танець.  Історія розвитку танців «Контемппорарі», «Модерн», «Джаз модерн» | **Учень(учениця)** *спостерігає:*   * за ускладненням програмового матеріалу;   *виразно виконує:*   * програмовий матеріал;   *дотримується правил:*   * ансамблевого виконання; * комбінацій танців. * володіє навичками самостійної роботи; * навичками ансамблевого виконання рухів . |

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Основними засобами музично - ритмічного виховання є спеціально розроблені рухові дії, виконані відповідно до особливостей музики. Основні засоби можна поділити на групи:

- елементарні основи музичної грамоти;

- вправи на узгодження рухів з музикою;

- музичні ігри;

- ходьба, біг;

- елементи національних та сучасних танців;

- вправи ритмічної гімнастики.

- вправи з хореографії;

Педагогічно - інтелектуальний вплив на учнів здійснюється засобами музично - ритмічного виховання:

***ЕЛЕМЕНТАРНІ ОСНОВИ МУЗИЧНОЇ ГРАМОТИ****,* які містять в собі поняття про засоби музичної виразності ( ритм, темп, динаміка тощо). Ці заняття необхідні для свідомого сприйняття музичних творів та кваліфікованого проведення під музику різноманітних видів вправ у школі. В процесі систематичного слухання і аналізу музичного твору в учнів розвиваються музичні здібності, художній смак.

Наприклад. 1 клас. Хід бадьорим та спокійним кроком.

Мета. Розрізняти та передавати в русі динамічні відтінки музики, змінювати характер кроку ( енергійний, спокійний).

Опис. Діти встають в колону по одному.

Такти 1-8. Ідуть за ведучим, високо піднімаючи коліна, енергійно змахуючи руками.

Такт 9-16. Йдуть тихим кроком.

При повторенні першої частини музики рух повторюється.

Методичні вказівки: Вправи можливо замінювати:

- запропонувати дітям встати в колону парами на і (форте)

Йти бадьорим кроком, на р ( піано) перебудуватися в

колону по одному і йти тихим кроком;

- можливе використання предметів (прапорці, квіти тощо)

На і діти йдуть високо піднімаючи коліна, тримаючи руки) над головою, на р - тихим кроком, опустив руки.

***ВПРАВИ НА УЗГОДЖЕННЯ РУХІВ З МУЗИКОЮ***дозволяють учням глибше зрозуміти музично - руховий образ, розвивають здатність виконувати вправи в певному ритмі і темпі, відповідно до змісту і будови музичного твору. При цьому розвиваються здорова та рухова пам'ять, розуміння музики, музичний слух, почуття ритму, музичного сприйняття.

Наприклад. 1 клас. Приставний крок

Мета. Навчити слухати характер музики, відмічати не дуже яскраві її зміни. Слухати сильну долю такту. Відробляти рух бокового галопу.

Опис. Діти шикуються парами в шеренгу вздовж бокової стіни кімнати. Пари стоять обличчям один до одного, взявшись за руки.

Такти 1-8. Рухаються боковим кроком до протилежної стіни: на рахунок "раз" (сильну долю) кожного такту роблять крок в бік одною ногою, на " два" приставляють до неї другу ногу; один в парі починає рух правою ногою, другий - лівою; приставляючи ногу, діти легенько пружинять в колінах.

Такт 9-12. Тримаючись за руки, спокійно кружляють вправо, крок м'який, пружинистий.

Такт 13 - 16. Теж саме як в 9 – 12, але вліво.

При повторенні музики діти рухаються тим же кроком, але в зворотньому напрямку і повертаються на свої місця.

Методичні вказівки. Слідкувати, щоб діти на кожному кроці чітко приставляли п'ятку до п'ятки. Крок повинен бути легким, трохи пружинистим. Корпус треба тримати прямо , не повертаючись в бік руху.

Музичний супровід: А. Жулинський " Дитяча полька".

***МУЗИЧНІ ІГРИ*** використовуються для закріплення навичок та умінь відповідно руху до музики. Музична гра у молодшому віці вносить у життя дитини радість, яскраві враження, викликає естетичні почуття, створює широкі можливості для виявлення ініціативи, збуджує активність.

Несподівані ситуації, котрі виникають в процесі гри, потребують швидкої орієнтації, ініціативи, винахідливості.

Музичні ігри мають певні правила, які виховують у учнів волю, витримку, дисциплінованість, фантазію, Ігри особливо важливі для молодших класів, що пов'язано з віковими особливостями.

Допомогти дитині проявити в гімнастичних, танцювальних рухах свої почуття, думки педагог зможе лише тоді, коли , добираючи зміст програмового матеріалу, ретельно продумує доступність музичного супроводу, його естетичне сприйняття учнями.

Музичні ігри базуються на вмінні сприймати та розумітимелодію, її ритм, темп і окремі засоби музичної виразності.

Музичні п’єси, які враховуються у грі, повинні бути легко зрозумілими, вони добираються до кожної групи дітей з урахуванням їх вікових особливостей. Правильно підібраний музичний матеріал відкине

формальне ставлення дітей до гри. За допомогою музичних ігор учні набагато скоріше оволодівають вправами, опановують

перешикуваннями, охоче виконують вправи для розвитку фізичних якостей, вчяться слухати і розуміти музику, виконувати рухи, які збігаються зі змістом музичного твору.

В іграх використовуються кроки, танцювальні вправи,

перешикування і побудови, а також інші рухи, які вже вивчені. Підбираючи гру, викладач повинен ознайомитися з музичним твором, перевірити чи зручно виконувати рухи під обрану мелодію, зіставити зміст гри з музичним твором. При вивченні гри викладач повинен назвати гру, розповісти її зміст і правила.

Учні повинні прослухати мелодію, визначити її характер і засоби виразності, узгодити рухи зі змістом гри, після чого починається гра.

*Музичні ігри*

Пропоновані музичні ігри для дітей

Гра " Поїздка за місто"

Мета. Навчити дітей розрізняти різнохарактерні частини музичного твору, зберігати темпові зміни. Організовано діяти всім колективом.

Опис. Діти шикуються в колону по одному. Перша дитина -''електровоз".

Вступ. Такт 1-2. Звучить сигнал.

1. Частина (муз. супровід). Такт 3-4. Повільно крокують на місті.

Такт 5 - 41. Поїзд рухається повільно, збільшуючи темп ( діти

біжать). Потім рух уповільнюється, поїзд зупиняється.

Такт 42-44. Діти розбігаються по кімнаті (галявині). Прогулянка по галявині.

2. Частина ( муз. супровід) .Такт 49 - 56. Ходять обережними

кроками, дивляться по сторонах, шукають уявлені ягоди, збирають квіти.

Такт 57 - 64. На рахунок "раз" кожного такту зривають ягоди (квіти), на "два" перекладають в ліву долоню.

Повтор тактів 49 - 64 .Рухи повторюються.

П'єса лунає знову. Поїзд дає сигнал, діти біжать, шикуються в колону. Поїзд від'їжджає.

Методична вказівка. Обидві частини можна проводити як самостійні ігрові вправи, після чого діти легко розучують всю гру. Треба вимагати, щоб діти розуміли зміст своїх дій. Це допоможе правильно передати зміст гри, проявити самостійність, ініціативу, фантазію.

Гра «Увага! Музика!»

Гра розвиває увагу до музики, її характеру від початку і до закінчення мелодії. Вчить самостійно знаходити рухи, які відповідають характеру музики.

Хід гри: група стоїть у шерензі. З початком мелодії діти рухаються по майданчику у вільному напрямку. Після закінчення музики зупиняються, потім швидко шикуються в шеренгу, перевіряючи інтервал і свою поставу.

Рухи будуть залежати від музики: діти бігають, стрибають, крокують і тими ж рухами повертаються на свої місця.

Група може бути розподілена на декілька підгруп, котрі змагаються між собою.

Правила гри: повторювати гру треба під різні мелодії. Виграє підгрупа, яка декілька разів правильно виконала завдання.

Гра «Тихі ворота»

Гра вчить рухатися по залу безшумно, вільно. Вчить

виконувати легкі, обережні рухи.

Підготовка до гри: два гравці взявшись за обидві руки і піднявши їх вгору, стоять посередині залу із закритими очима, створюючи «ворота». Останні гравці вільно розташовуються по залу.

Хід гри: на такти 1 -16 діти легко біжать по всьому залу, намагаючись пробігти під воротами непоміченими. Коли припиняється мелодія, «ворота» опускають руки і ловлять пробігаючих крізь них гравців.

Правила гри: Якщо діти-«ворота» доторкнулися до гравця,

він вважається пійманим і змінює одного гравця «воріт».

Діти не повинні штовхатися навколо воріт, пробігати крізь

ворота потрібно з однієї сторони.

Гра «Веселощі»

Гра вчить ритмічно рахувати під музику.

Підготовка до гри: група ділиться на підгрупи (по 6-8

чоловік). Підгрупи шикуються у коло, рівномірно розподіляючись по залу. У правій руці діти тримають квітку (гілочку, прапорець).

Хід гри: такти 1-8 – діти рухаються підскоком по колу; такти 9 -12 – діти маленькими кроками звужують коло, поступово піднімаючи руки вгору; на такти 13-16 – коло збільшується; на «раз» 16 такта всі зупиняються, опустивши руки в сторони і витримують паузу; такти 17-24 – діти підскоками вільно розміщуються по залу.

До закінчення музики діти повинні вишикуватися у свої

вихідні положення, високо піднявши руки вгору.

Правила гри: виграє та підгрупа, яка чітко, музикально і

організовано виконала всі завдання.

Гра «Ріпка»

Гра вчить імпровізації, вчить швидко приймати положення правильної постави.

Підготовка до гри: діти шикуються у коло, обличчям до центру. У центрі сидить схрестивши ноги «ріпка».

Хід гри: діти під музику імпровізують рухи садіння, поливання «ріпки», розпушування землі і т. д. При виконанні всіх рухів треба намагатися дотримуватися правильної постави. Коли мелодія змінюється, діти біжать до стіни, стають до неї спиною і приймають положення правильної постави, піднімають руки вгору і плавно рухають руками вліво, вправо.

Правила гри: програє той, хто не набув правильної постави. Він і стає «ріпкою».

Гра «Запам’ятай музику»

У грі зіставляють різні за характером (темпу, ритму, динаміці) мелодії. Рухаючись, діти порівнюють їх між собою, запам’ятовують чотири різних по змісту музичні твори.

Хід гри: керівник надає дітям можливість рухатися під всі чотири мелодії і визначитися, які рухи краще передають характер кожної мелодії. Потім група ділиться на чотири підгрупи, які шикуються у чотири кола. Кожна підгрупа вибирає мелодію, під яку буде рухатися. Почувши свою мелодію, діти у колі починають виконувати рухи, які вони узгодили з

керівником.

Правила гри: виграють ті, хто впізнавши свою мелодію,

краще виконав рухи під музику.

Гра «Гора-Яма»

Підготовка до гри: всі гравці шикуються в 3 – 4 колони, руки на пояс. Інтервал між колонами 2 м. Кожна колона – окрема команда.

Хід гри: Під музику кожна група м’якими (приставними)

кроками рухаються за першими гравцями в будь-яку сторону. По закінченні музики, подається один з двох сигналів у верхньому чи в нижньому регістрі.

На перший сигнал кожна команда швидко шикується у маленьке коло, діти беруться за руки, піднімають їх вгору (це - «гора»).

На другий сигнал – команди приймають положення упору

присівши, це – «яма».

Правила гри: 1. Команда, яка перша прийняла

положення по сигналу, але не замкнула коло, не є

переможницею.

2. Команда, яка виконала побудову «гори» чи «ями» з помилками (втрата рівноваги, порушення форми кола) також не виграє.

Гра «При повторюванні – бігти»

Підготовка до гри: Гравці шикуються у два кола по 10– 15 чоловік в кожному, на лівій і правій стороні майданчика. Кожне коло – окрема команда. Центри у колах повинні бути поміченими.

Хід гри: На початок музики гравці першого кола виконують змінний крок, рухаючись по колу, руки на пояс. Гравці другого кола виконують крок з підскоком, руки на пояс.

Якщо мелодія повторюється двічі, команди міняються місцями.

Правила гри: 1) Виграє команда, яка швидше перебігла на іншу сторону і створила коло;

2) Якщо в команді один гравець помилився (почав бігти, коли не

змінилася мелодія), команда отримує штрафний бал, який

виліковується від виграних балів.

***ХОДЬБА ТА БІГ*** в музично - ритмічному вихованні мають загальне та спеціальне призначення. Ходьба та біг організують, активізують учнів, націлюють на роботу. Використання елементів структури кроку і бігу сприяє формуванню правильної постаті. Музичні твори різного змісту визначають особливості виконання ходьби та бігу. Це допомагає учням оволодіти різними па за характером руху (плавно, бадьоро, енергійно тощо)

Ходьба і танцювальні кроки

*М’який крок* – виконується з носка поступовим перекатом на всю стопу, без поштовхів. Руки вільно рухаються в боковій площині вперед і назад (крокуючи лівою вперед, права рука рухається вперед і навпаки).

*Ковзний крок* – виконується ковзним рухом носка вперед і поступовим перекатом на всю стопу. Руки рухаються вільно в боковій площині вперед і назад.

*Гострий крок* – маленький крок лівою, згинаючи праву вперед, відтягнувши носок і торкаючись ним підлоги біля лівого носка.

*Перекатний крок* може бути підготовчим кроком до вальсового кроку. Ковзним рухом лівого носка вперед, одночасно піднятися на носок правої ноги, виконати перекат з лівого носка на всю стопу з послідуючим згинанням ноги у коліні.

*Високий крок* – крок лівою вперед, згинаючи праву ногу вперед (стегно і гомілка утворюють прямий кут). Ліва рука вперед, права рука в сторону – назад. Рух виконується вільно з енергійним махом стегна і рук з фіксованим положенням рук і стегна.

*Схресний крок* виконується двома способами:

1) Права нога ставиться перед лівою чи позаду неї, потім виконується крок лівою в сторону. В цьому разі рух відбувається вліво і навпаки.

2) Права нога ставиться перед лівою, потім ліва нога ставиться у сторону на носок; ліва нога ставиться перед правою, права нога ставиться у сторону на носок. Рух відбувається вперед. Якщо ногу ставити назад навхрест, рух буде відбуватися назад.

*Крок «Ялинка»* - хресний крок правою перед лівою, крок лівою в сторону, хресний крок правою назад, крок лівою в сторону . Те саме виконується лівою ногою, рух відбувається вправо.

*Основні танцювальні кроки*

*Приставний крок* виконується із І – ІІІ – VІ позиції. Ковзним кроком вперед (в сторону, назад) і приставляючи іншу ногу в напівприсід з подальшим підніманням навшпиньки.

Приставний крок є підготовчою вправою до кроків галопа і польки.

*Змінний (потрійний) крок* (музичний розмір 2/4):

1 – ковзний крок правою вперед; «і» - приставити ліву до правої;

2 – ковзний крок правою вперед; «і» - пауза (ліва позаду на носку)

3 – 4 – повторяти з іншої ноги.

*Галоп*  (музичний розмір 2/4) – приставний крок з невеликим підскоком на обох ногах, виконується вперед, назад вліво, вправо декілька разів з однієї ноги.

*Крок польки* (музичний розмір 2/4) – виконується вперед, назад, в сторону з поворотом. Рахунок починається з-за такту на рахунок «і» - підскок на

лівій, права нога вперед – донизу.

1- «і» - приставний крок з правої вперед;

2- крок правою вперед;

«і» - підскок на правій, ліва нога вперед – донизу, крок

польки починається з іншої ноги.

Останній рахунок «І» є початком другого крока польки.

*Крок польки назад*:

«і» - підскок на лівій, права назад – донизу;

1-«і» - приставний крок назад з правої;

2 – крок правою назад;

«і» - підскок на правій, ліва нога назад – донизу, крок польки починається з іншої ноги.

*Крок польки в сторону з поворотом*:

Рух починається з такту на рахунок «і» - підскок на лівій, права в сторону – донизу1 - «і» - приставний крок з правої в сторону;

2 - з поворотом направо крок правою вперед;

«і» - з поворотом направо, підскок на правій, ліву ногу в сторону – донизу;

1 – «і» - приставний крок з лівої в сторону;

2 – крок лівою назад з поворотом направо;

«і» - з поворотом направо підскок на лівій, праву ногу в сторону – донизу.

Повороти виконуються в одну сторону.

*Кроки вальса* (музичний розмір 3/4) виконується вперед, назад, в сторону, з поворотом.

В. п. – ІІІ позиція ніг, права попереду, стійка на носках

1 – перекатний крок з правої;

2 – крок лівою навшпиньки;

3 – крок правою навшпиньки.

Те саме з лівої ноги. Всі кроки повинні бути однаковими по довжині. Вальсовий крок назад виконується аналогічно кроку вперед.

*Вальсовий крок в сторону:*

1 – перекатний крок правою в сторону;

2 – хресний крок лівою назад навшпиньки;

3 – крок правою на місці навшпиньки.

Вальсовий крок з поворотом на 360º виконується на два такти:

В. п. – ІІІ позиція ніг, права попереду стійка навшпиньках.

І такт:

1– перекатний крок правою з поворотом направо;

2– крок лівою в сторону на носок з поворотом направо;

3– приставити праву до лівою в стійку навшпиньках;

ІІ такт:

4– перекатний крок лівою назад з поворотом направо;

5– крок правою в сторону на носок з поворотом направо;

6– приставити ліву до правої в стійку навшпиньках.

Те саме виконується з лівої ноги з поворотом наліво.

***ЕЛЕМЕНТИ НАЦІОНАЛЬНИХ ТА СУЧАСНИХ ТАНЦІВ.***

Танці побудовані на музиці. Які визначають особливості танцювальних рухів різних народів, часів? Танцювальні елементи знайомлять учнів з народною творчістю, розвивають в них любов до мистецтва свого народу, здійснюють виховання та розвиток пластики, координації, емоціональності рухів.

Наприклад. Елементи українського танцю: "Бігунець", "Голубець", "Вихилясник".

*Танок : " Гопак".*

Музичний розмір 2 /4 Шикування парами лівим плечем до центру рухи "плетнем".

ЧАСТИНА 1

- рахунок " 1 - 16 " - вісім кроків " бігунець" по ходу танцю;

- на рахунок "16 - стати обличчям один за одного

( спиною або обличчям до центру), хлопці- руки на поясі, у

дівчат руки навхрест зігнуті вперед, долоні на ліктях.

ЧАСТИНА 2 рахунок " 1 — 2 " - два голубці по ходу танцю;

' з - 4 " - потрійний приступ з правої ноги, на пів уклін;

" 5 - 8 " - повторити рахунок " 1 - 4 " в іншій бік;

" 9 - 16 " - повторити рахунок " 1 - 8 ". Повторити 1 ЧАСТИНУ

ЧАСТИНА 3 рахунок " 1 - 2 " - " колупалочка" з правої ноги;

" 3 - 4 " - потрійний притул з правої ноги;

" 5 - 8 " - повторити " 1 - 4 " з лівої ноги;

" 9 - 16 "- повторити " 1 - 8 ". Повторити З ЧАСТИНУ. ЧАСТИНА 4 Хлопці виконують присядку

рахунок " 1 - 2 " присід з підстрибом; голову вниз;

" 3 - 4 " – встати,, ліву ногу вперед, в бік, на

п’ятку, праву руку за голову, лікоть в бік; ліву руку на пояс, дивитися через ліве плече; " 5 - 8 " повторити " 1 - 4 " з іншої ноги і руки "9-16"повторити"1-8".

Дівчата: обходять партнера лівим плечем

Рахунок " 1 - 2 " - "бігунець" з правої ноги; руки вбік, долоні в гору ; " 3 - 4 " - "бігунець" з лівої ноги; руки на

пояс;

" 5 - 12 " - повторення рухів " 1 - 4 " два рази " 13 -16 " - поворот на 360° вліво,

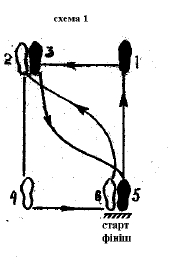
підстрибом, рухи на пояс. Танок повторити з початку.

*Вальс*

У відповідності з музикою всі

фігури вальсу будуються на трьох

крокових структурних групах –

напівквадратах.

І квадрат (правий) (схема І)

1-й напівквадрат:

1 – крок правою вперед.

2 – крок лівою вперед в сторону

3 – приставити праву

2-й напівквадрат:

1 – крок лівою назад.

2 – крок правою в сторону

3- приставити ліву

ІІ квадрат (лівий):

1 – крок лівою вперед.

2 – крок правою в сторону

3 – приставити ліву

2-й напівквадрат:

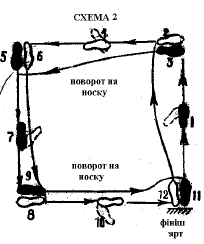
1 – крок правою назад.

2 – крок лівою в сторону

3 – приставити праву.

ІІ. Повторити на місці

(вправо, вліво)

В основі будь-якого

повороту вальсу є квадрат.

Виконуючи перший квадрат, на

кожному першому і особливу

другому кроках трішечки

повертати вправо. Засвоївши

правий поворот на місці,

перейти до повороту вліво з

лівої ноги.

ІІІ. Поворот по чвертях

На схемі 2 показані

повороти по чвертям в праву

сторону. Цей поворот суворо регламентований (за кожні три

кроки 90º), тобто повертатися від однієї стіни кімнати до другої,

потім третьої і четвертої.

Те саме виконується з лівої ноги з поворотом у ліву

сторону.

Запропоновані бальні танці

Каченята (музичний розмір – 4/4)

Вихідне положення – шоста позиція ніг, руки зігнуті

вперед, лікті донизу, долоні назовні.

Побудова – обличчям в коло.

1-й такт

Рахунок 1-4 – чотири рази зігнути і розігнути пальці рук.

2-й такт

Рахунок 1-4 – чотири рази відвести лікті в сторону і опусти донизу.

3-й такт

Рахунок 1-4 – чотири рази в напівприсід повернути стегна вліво, вправо.

4-й такт

Рахунок 1-3 – розігнувши ноги, три оплески в долоні;

4 – взятися за руки.

1-4-й такти повторити чотири рази.

17-й такт – рухатися по колу за годинниковою стрілкою обличчям по лінії танцю.

Рахунок 1 – крок правою вперед;

2 – підняти ліву вперед – вбік;

3-4 – два кроки з лівої.

18-й такт

Повторити такт 17-й з іншої ноги.

19-й – 24-й такти повторити 17-й – 18-й такт.

25-й – 31-й такт – повторити такти 17-24 в іншу сторону

(рухатися в зворотньому напрямку).

32-й такт

Рахунок 1 – крок лівою;

2 – підняти праву вперед – вбік;

3 – крок правою вперед;

4 – з поворотом направо (обличчям в коло), приставити ліву у в.п.

Сіртакі (музичний розмір – 2/4)

Вихідне положення – четверта позиція ніг.

Побудова у коло, руки кладуть на плечі один одному.

1-2-й такти

Рахунок – 1-4 – два приставних кроки вправо.

1-3-й такти

Рахунок – 1-4 – один - два приставних кроки вліво.

4-5-й такти

Рахунок – 1-2 – приставний крок вправо;

1 – крок правою вбік;

2 – ліву ногу вперед – навхрест на п’ятку.

5-8-й такти

Рахунок – 1-4 – повторити рухи 5-6-го такту в інший

бік з ліої ноги.

9-10-й такти

Рахунок – 1-2 – приставний крок вправо;

3 – крок правою вбік;

4 – ліва назад схресно на носок.

11-12-й такти

Рахунок – 1-4 – повторити рухи 9-10-го такту в інший бік з лівої ноги.

13-14-й такти

Рахунок – 1-2 - приставний крок вправо;

3 – крок правою вбік;

4 – ліву зігнути (носок біля коліна, коліно

направлено вперед)

15-16-й такти

Рахунок – 1-4 – повторити рухи 13-14-го такту в інший

бік з іншої ноги.

17-31-й такти – 7 кроків «Ялинкою» з правою вперед

зхресно (рухатися по колу вліво)

32 такти – 1-2 приставний крок вліво.

*Лєтка-Єнька* (музичний розмір – 4/4)

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Побудова у колону, поклавши руки на пояс (плечі) один одному.

1-й такт

Рахунок 1 – підскок на лівій, праву підняти вперед – в сторону;

2 – підскок на лівій, праву підставити до лівої в VI позицію;

3-4 – повторити рахунки 1-2.

2-й такт

Повторити такт 1 на іншій нозі.

3-й такт

Рахунок 1-2 – маленький стрибок вперед по VI позиції;

3-4 – маленький стрибок назад по VI позиції;

4-й такт

Рахунок 1-3 – три стрибки вперед по VI позиції;;

4 – пауза

*Макарена (*музичний розмір – 4/4)

Вихідне положення – стійка ноги нарізно.

1-й такт

Рахунок 1 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву руку вперед, долонею донизу;

2 – повторити рахунок 1 в іншу сторону з іншої руки;

3 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву долоню назовні;

4 – повторити рахунок 3 в інший бік.

2-й такт

Рахунок 1 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву руку на ліве плече;

2 – перенести вагу тіла на ліву ногу, ліву руку на праве плече;

3 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву руку за голову;

4 – повторити рахунок 3 в інший бік.

3-й такт

Рахунок 1 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву руку на ліве стегно;

2 – перенести вагу тіла на ліву ногу, ліву руку на праве стегно;

3 – перенести вагу тіла на праву ногу, праву на поперек;

4 – повторити рахунок 3 в іншу сторону.

4-й такт

Рахунок 1 – в напівприсиді перенести вагу тіла на праву ногу, руки на поперек;

2 – повторити рахунок 1 в іншу сторону;

3 – 4 – стрибок з поворотом направо в стійку ноги нарізно.

***ВПРАВИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ*** супроводжуються сучасною музикою. На прикладі ритмічної гімнастики учні вчаться виконувати вправи під музику без пауз для відпочинку. Різні за довжиною та амплітудою рухи виконуються в єдиному музичному темпі. Вправи ритмічної гімнастики сприяють вихованню складної координації швидкості рухів та інших життєво необхідних рухових якостей.

***ВПРАВИ З ХОРЕОГРАФІЇ "ТАНЦЮВАЛЬНА АЗБУКА"*** включають в себе позиції рух, ніг і класичного танцю, що є підготовчими рухами для оволодіння школою руху, засвоєння вихідним положенням, із яких будуть виконуватися різноманітні вправи, для формування правильної постаті.

*Постановка корпусу.*

Повернувшись обличчям до палки, виконавець кладе обидві руки, злегка зігнуті і опущені в ліктях, на неї; кисті вільно лежать навпроти середини корпуса. Ні в якому разі не можна охоплювати палку. Ноги в першій позиції, коліна сильно витягнуті, плечі розкриті і опущені. Вага корпуса рівномірно розподілена на обидві ноги. М'язи таза підтягнуті вгору настільки, щоб корпус був прямий, легкий та стрункий ( мал.1).



Мал.1

Постановку корпусу починають вивчати в першій позиції, потім - в другій., третій та п'ятій. Музичний розмір 3/4 та 4/4.

*Позиції ніг*

Перша позиція. Обидві ступні повернуті виворітно вбік, стикаючись лише п'ятками і утворюючи єдину пряму лінію (малі).

Друга позиція. Ступні в такому ж положенні, як і в першій позиції, але між п'ятками відстань у довжину ступні(мал.2).

Третя позиція. Ступні стикаються виворітно п'ятками, які заходять одна за одну на пів ступні (мал.З).

Четверта позиція. Одна нога витягнута вперед або назад так, щоб між ступнями була відстань невеликого кроку(мал.4).

П'ята позиція. Ступні щільно зімкнуті (виворітно), носок однієї ноги знаходиться біля п'ятки другої(мал.5).



Мал.З Мал.4 Мал.5

*Позиція рук.*

Підготовче положення. Руки опущені донизу попереду корпуса, кисті спрямовані всередину, близько одна до одної, але не торкаються, лікті заокруглені так, щоб рука не торкалася корпуса плечем. Пальці рук згруповані без напруження і "м'які" в суглобах; великий палець торкається середнього, кисть являє собою продовження загальної округлої лінії рук від плеча (мал.6).



Мал..6 Мал.7 Мал.8 Мал.9

Перша позиція. Руки округлі і підняті попереду корпуса на рівні

діафрагми. Під час піднімання рук з підготовчого положення в першу

позицію вони підтримуються від плеча до ліктя напруженими м'язами

плеча (Мал..7).

Друга позиція. Руки відведені в сторони, злегка заокруглені в ліктях. Лікті підтримуються напруженням м'язів плеча. Плечі не можна піднімати і відводити назад. Передпліччя повинно бути на одному рівні з

ліктем (Мал..8).

Третя позиція. Руки підняті вгору, заокруглені в ліктях; кисті спрямовані всередину близько одна до одної, але не торкаються і знаходяться в такому положенні, що їх можна бачити, не підводячи голови(Мал..9).

*Демі – пліе*

Пліє у класичному танці - це присідання, а демі - пліє -напівприсідання. Воно розвиває виворітність та еластичність ніг. Виконується рух, не відокремлюючи п'яток від підлоги; за цим треба уважно стежити, тому що затримання п'яток на підлозі добре розвиває сухожилля та зв'язки гомілкового суглоба.

Музичний розмір 4/4. вихідне положення: ноги в першій позиції.

На "раз", "два" - повільно опуститися, не відокремлюючи п'яток від підлоги і зберігаючи виворітність верхньої частини стегна. Коліна обох ніг широко розвести в сторони. Корпус прямий, підтягнутий.

На "три", "чотири" - повільно піднятися, зберігаючи виворітність, і стати у вихідне положення (Мал.10).



мал.10

*Гран пліє*

Велике присідання розвиває силу та еластичність ніг.

Музичний розмір 4/4. вихідне положення: ноги в першій позиції. Ліва рука на станку, права у підготовчому положенні, голова повернута праворуч. Рух виконується на 2 такти.

На два акорди вступ праву руку відкрити в другу позицію, голову повернути праворуч.

1-й такт. Одночасно з глибоким присіданням праву рук і голову повернути праворуч, опустити, погляд спрямований на кисть руки. Коли ноги досягають граничної точки, руку повернути у підготовче положення.

2-й такт. Піднімаючись з глибокого присідання, руку підняти в першу позицію; голову нахилити ліворуч, погляд спрямований на кисть руки. Па закінчення руху руку відкрити в другу позицію, голову повернути праворуч, погляд супроводжує кисть руки (Мал.11).



мал.11

*Батман тандю*

Ця вправа сприяє виробленню рухливості гомілковостопного суглоба, зміцненню ступні і коліна.

Батман тандю в сторону. Музичний розмір 4/4. Вихідне положення: ноги в першій позиції. Корпус підтягнутий, коліна витягнуті. Руки покласти на станок, лікті опущені. Рух виконується на 2 такти.

1-й такт. На "раз", "два" - праву витягнуту ногу у виворітному положенні ковзним рухом винести в другу позицію на всю ступню. Потім, у міру віддалення від опорної ноги, підйом і пальці витягнути, а ступню відокремити від підлоги. В останній момент руху працююча нога торкається підлоги лише носком.

На "три", "чотири" - пауза.

2-й такт. На "раз", "два" - працюючу ногу, поступово переводячи з носка на всю ступню, ковзним рухом повернути у першу позицію.

На "три", "чотири" - пауза(мал12).



Мал.12

*Батман тандю жете*

Цей рух розвиває силу й легкість ніг, рухливість тазостегнового суглоба.

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення: ноги в п'ятій позиції, права попереду.

На "раз - і" - маленький виворітний кидок правою ногою вперед на 25°; коліно і підйом витягнуті.

На "два - і" - праву ногу опустити в першу позицію, торкаючись носком підлоги, а потім перевести її на всю ступню.

Батман тандю можна виконувати кілька разів підряд, в різні боки, хрестиком і т. д.

Під час виконання цього руху необхідно стежити, щоб працююча нога була у виворітному положенні(Мал.1З). спочатку вивчають в першій позиції.

 Мал.13

*Рон де жамб пар терр ан деор та ан дедан*

Це - коловий рух, який описує працююча нога по підлозі назовні (ан деор) і всередину ( ан дедан). Він сприяє розвиткові виворітності, рухливості в гомілковостопному суглобі, виробляє підйом.

Ан деор. Працююча нога, витягнута вперед, описує носком по підлозі півколо, рухаючись через другу позицію назад (тобто ковзаючи носком назовні в напрямку опорної ноги).

Ан дедан. Працююча нога, витягнута назад, описує носком по підлозі півколо, рухаючись через другу позицію вперед ( тобто ковзаючи носком всередину в напрямку опорної ноги).

Рон де жамб пар терр ан деор

Музичний розмір 4/4. Вихідне положення: ноги в першій позиції. Рух виконується декілька разів.

На "раз - і" - працюючу ногу, витягнуту в коліні і підйомі, винести вперед.

На "два - і", "три - і" - описати носком (виворітно) дугу через другу позицію назад.

На "чотири - і" - не затримуючись, ногу ковзним рухом провести через першу позицію.

Рон де жамб пар терр ан дедан

Музичний розмір 4/4. Вихідне положення: ноги в першій позиції. Рух виконується декілька разів.

На "раз - і" - працюючу ногу, витягнути в коліні і підйомі, винести назад.

На "два - і", "гри - і" - описати носком (виворітно) дугу через другу позицію вперед.

На "чотири - і" - не затримуючись, ногу ковзним рухом поставити в першу позицію.

*Батман фраппе*

Цей ударний рух розвиває силу ніг, спритність та рухливість коліна.

Музичний розмір 4/4. Вихідне положення: ноги в п'ятій позиції, права попереду.

На вступ - праву руку через першу позицію відкрити в другу, одночасно праву ногу в другу позицію носком у підлогу. Голову злегка нахилити ліворуч, підняту праву руку повернути ан фас. Верхня частина ноги нерухома і виворітна.

На "раз" - одночасно з поворотом голови ан фас зігнути працюючу ногу і виворітно, з легким ударом обхопити кісточку опорної ноги ( ку - де -п'є попереду).

На "два" - пауза.

На "три" - працюючу ногу, зберігаючи виворітнісь її верхньої частини, сильно витягнути в сторону на 45°.

На "чотири" - пауза.

Рух виконується в усіх напрямках. Корпус спокійний, підтягнутий. Опорна нога виворітна і гранично витягнута. Спочатку вивчають носком у підлогу.

*Гран батман жете*

Розвиває силу, еластичність ніг у танцювальному кроці.

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення: ноги в п'ятій позиції, права попереду.

На "раз" - праву ногу ковзним рухом швидко й легко винести вперед на 90°.

На "і" - зберігаючи силу м'язів і виворітність, ногу опустити

витягнутим носком у підлогу.

На "два" - ковзним рухом повернути в п'яту позицію.

На «і »- пауза.

Так само рух виконується в усіх напрямках. Вага корпуса протягом цього руху - на опорній нозі. Корпус нерухомий Опорна нога виворітна, коліно витягнуте. Працююча нога витягнута в підйомі та коліні.

*Алегро Соте*

Музичний розмір 4/4. Вихідне положення: ноги в першій позиції, корпус підтягнутий, коліна сильно витягнугі, руки у підготовчому положенні, голова ан фас.

На "раз" - демі - пліє, п'ятки щільно притиснуті до підлоги, корпус прямий та підтягнутий.

На "два - і" - ноги сильно відштовхнути від підлоги, одночасно витягнувши у стрибку коліна. Підйом і пальці фіксують у повітрі першу позицію.

На "три - і" - стрибок закінчити на демі - пліє, ноги перевести з носка на всю ступню.

На "чотири - і" - коліна, зберігаючи виворітність, повільно витягнути і повернути у вихідне положення(мал. 14).

 мал.14

Рух виконується в першій, другій та п'ятій позиціях. Руки весь час підготовчому положенні.

Засвоївши рух на 4/4, можна виконувати його на 2/4.

Пор де бра

Після засвоєння позицій рук та епольман вивчають пор де бра -вправи для рук.

*Перше пор де бра*

Музичний розмір 4/4. Темп плавний, повільний. Вихідне положення: Поль- ман круазе, ноги в п'ятій позиції права попереду. Виконується на 2 такти.

1-й такт. На "раз", "два"' - обидві руки підняти через підготовче положення в першу позицію, голову злегка нахилити до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На "три", "чотири" - руки підняти в третю позицію, голову, повертаючи праворуч, злегка підняти, погляд спрямований на кисть правої руки.

.2-й такт. На "раз", "два" - не порушуючи округлості і починаючи рух з пальців, руки розкрити в другу позицію, голову повернути праворуч, погляд стежить за кистю правої руки.

На "три", "чотири" - розкриваючи кисті рук, повернути їх долонями донизу, лікті злегка "пом'якшити", руки поступово опустити у підготовче положення.

Далі рух виконується епольман круазе, ноги в п'ятій позиції, ліва попереду.

Кожний рух повторюють не менше чотирьох разів.

Друге пор де бра

Музичний розмір 4/4. Вихідне положення: епольман круазе, ноги в п'ятій позиції, права попереду. Рух виконується на 2 такти.

Підготовка: на перший акорд - руки підняти з підготовчого положення в першу позицію. Голову злегка нахилити до лівого плеча, погляд спрямований на кисть рук.

На другий - ліву руку підняти в третю позицію, праву відкрити в другу, голову повернути праворуч, погляд стежить за кистю правої руки.

1-й такт. На "раз", "два" - ліву руку, починаючи рух від пальців, розкрити в другу позицію, праву підняти в третю, голову повернути ліворуч, погляд стежить за кистю лівої руки.

На "три", "чотири" - ліву руку, повертаючи долонею донизу, опустити у підготовче положення, погляд супроводжує кисть руки; голову, злегка опускаючи, повернути праворуч.

2-й такт. На "раз", "два" - праву руку опустити в першу позицію, одночасно ліву руку підняти в першу позицію, голову нахилити до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На "три", "чотири" - ліву руку підняти в третю позицію, праву відкрити в другу, голову повернути праворуч і закінчити рух у вихідному положенні. Повторюється він кілька разів, після чого на два останні акорди: на "раз" - ліву руку розкрити в другу позицію, на "два" - обидві руки у підготовче положення. Так само рух виконують з лівої ноги(мал.15).

 мал.15

*Третє пор де бра*Музичний розмір 4/4. Темп плавний. Вихідне положення: епольман круазе, ноги в п'ятій позиції, права попереду. Рух виконується на 2 такти.Підготовка: на перший акорд - обидві руки підняти з підготовчого положення в першу позицію, голову злегка нахилити до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.На другий - руки розкрити в другу позицію, голову повернути праворуч, погляд стежить за кистю правої руки.

1-й такт. На "раз", "два" - корпус, підтягуючи стегна, поступово нахилити донизу, стежать за тим, щоб ноги не згиналися в колінах. Обидві руки, опускаючи, з'єднати в підготовчому положенні, голову нахилити разом з корпусом, погляд супроводжує кисть правої руки.

На "три", "чотири" - корпус поступово повернути у вихідне положення, руки через першу позицію підняти в третю, голову повернути праворуч.

2-й такт. На "раз", "два" - корпус поступово перегнути в талії настільки, щоб ноги не згиналися в колінах; руки в третій позиції, голова повернута праворуч.Мал.16



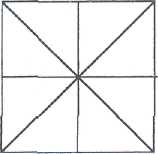
*Епольман*

На "три", "чотири" - досягши граничної точки перегинання, корпус поступово повернути у вихідне положення; руки розкрити в другу позицію, закінчуючи рух (мал.16).

У класичному танці всі основні пози виконуються не в положенні корпуса ан фас, а епольман. Це положення корпусу по діагоналі до глядача і визначається поняттям круазе і еффасе. Спочатку вивчають епольман круазе, пізніше - епольман еффасе.

Для більш конкретного уявлення про положення танцюристів у позах та напрямку рухів при виконання етюдів, що подані в книзі, пропонуємо схему класу ( або залу) - мал..17.

**4 5 6** мал.17



Епольман круазе з правої ноги

Музичний розмір 3\4. Темп помірний, плавний. Вихідне положення; ноги в п'ятій позиції, права попереду. Корпус в положенні ан фас. Щоб стати в положення епольман круазе, треба корпус і ноги спрямувати в точку 8 схеми. Голову повернути праворуч. Руки у підготовчому положенні.

Приклад. З клас. Коло ногою по точках «Рон де жамб пар терр ан деор» та "ан дедан" - це коловий рух який описує працююча нога по підлозі назовні ( ан деор) і всередину ( ан дедан) він сприяє розвиткові виворотністі, рухливості в гомілковостопному суглобі, виробляє підйом.

"Ан деор". Працююча нога витягнута вперед, описує носком по підлозі півколо, рухаючись через другу позицію назад (тобто ковзаючи носком назовні в напрямку опорної ноги)

"Ан дедан". Працююча нога витягнута назад, описує носком по підлозі півколо, рухаючись через другу позицію вперед ( тобто ковзаючи носком всередину в напрямку опорної ноги)ю

'Рон де жамб пар терр ан деор". Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення ноги в першій позиції. Рух виконується декілька разів.

На "раз і" - працюючу ногу витягнути в коліні та підйомі винести назад.

На "два і ", "три і" - описати носком '( виворітно) дугу через другу позицію вперед.

На "чотири і" - не затримуючи ногу ковзким рухом поставити в 1 позицію

**ВИСНОВКИ**

В Полтавської загальноосвітньої школи № 10 ім. В.Г. Короленка І-ІІІ ступенів Полтавської міської ради Полтавської області, загальної середньої освіти предмет «Хореографія» викладається системно, як складова частина предмета «Фізична культура» та проводиться в різних формах: урок, гурток, факультатив у системі позакласної роботи

Базовим компонентом занять є:

1. Виконання класичного екзерсису біля станка. Ці вправи полягають в тому, щоб шляхом доцільно підібраних, постійно повторюваних тренувальних вправ допомогти учням розвинути тіло і навчитися вільно та пластично керувати власними рухами. Порядок вправ біля станка необхідно встановлювати за принципом чергувань рухів, що тренують різні групи м'язів.
2. Музичний супровід, який має бути органічно пов'язаний з виконуваною вправою, відповідати руху за характером, стилем і національним колоритом. Рух має бути точно узгоджений з ритмом музики. Музика сприяє розширенню і збагаченню дитячого інтелекту.
3. Елементи сучасного танцю, які актуалізують інновації в розвитку танцювальної творчості та формують моральну особистість дитини на зразках мистецтва XXI століття.

Результатами впровадження навчального предмету «Хореографія» в закладах загальної середньої освіти є:

* зміцнення дитячого організму, розвиток фізичних якостей учнів;
* коригування фізичних і психологічних недоліків дитини (перевтома, загальмованість, збудження);
* підвищення життєвого тонусу, що позначається на навчальній діяльності здобувачів освіти;
* виконання провідної ролі в естетичному вихованні підростаючого покоління.

При написанні методичного посібника нами було доведено позитивний вплив хореографії на рухову діяльність учнів, що дало підставу для впровадження даної програми в закладах загальної середньої освіти.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Березова Г. Хореографічна робота зі школярами. – К.: Музична Україна, 1989. – 145 с.
2. Бондаренко Л. А. Методика хореографічної роботи в школі. – К.,: 1994. – 167 с.
3. Бондаренко Л. А. Ритміка і танець у 1 – 4 класах загальноосвітньої школи. – К.: Музична школа, 1996. – 110 с.
4. Бєлов М. Естетичне виховання засобами хореографічного мистецтва. – М.,: 1983. – 46 с.
5. Бойко В.Ф Авторської програми для спеціалізованих шкіл художньо-естетичного профілю з українською мовою навчання з дисциплін художньо-естетичного циклу затверджена науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України надані висновки «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (протокол № 9 від 21 травня 2014 року)
6. Боброва Г. Художественная гимнастика в спортивных школах. – М.: ФиС, 1974. – С.139-208.
7. Гимнастика. – М.: ФиС, 1985. – №1. – С. 57-61. Ги Денни, Люк Дассвиль. Все танцы. – К.: Музична Україна,1987. – 368 с.
8. Дункан А. Моя жизнь. – М., 1930. – С. 147-148, 163.

Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М.: Музыка, 1972. – Вип. 2. – С. 3-31.

1. Куппер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФиС.:

1987. – С. 62-81.

1. Савитська Н.О. Музика і ритмічні рухи: Методичні матеріали до курсу музична ритміка. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2009. – 67 с.8.
2. Тараконова А. «Хореографія 1-4 кл.» рекомендовано МОН України лист№1\11-787 від 18.03.2008
3. Мавромати Д., Упражнения художественной гимнастики. –М.: ФиС, 1972. – С. 113-141.
4. Мотов В.В., Иванова О.А., Ланцберг Н.А. Ритмическая

гимнастика. – М.: Знание, 1985. – 64 с.

1. Руднев С.Д., Э.М. Фиш. Ритмика. Музыкальные движения. –М.: Просвящение, 1972. – 326 с.
2. Ритми. Збірник бальних танців/ Упор. Н.В. Островський,

Н.М. Михайлов, Г. Берцовська. – К.: Мистецтво, 1968. –Вип.1.

1. Смаглій Г.А., Маловий Л.В. Основи теорії музики. – Харків: Факт, 2005. – 383 с.
2. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.:Здоровье, 1986. – С. 3-64.
3. Франино Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1972. – С. 3-6.

