

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Інструктивно-методичні розробки

до практичних занять з дисципліни

«Ритміка та хореографія»

Інструктивно-методичні розробки
до практичних занять з дисципліни
«Ритміка та хореографія»

На практичні заняття з дисципліни «Ритміка та хореографія» передбачено 11 тем.

Кредит 1. Загальні основи теорії ритміки і хореографії

Тема 1. Основи музично – ритмічного та хореографічного виховання.

Мета: Ознайомити студентів з засобами музично - ритмічного та хореографічного виховання.

- Завдання:**
1. Ознайомити студентів з засобами музично- ритмічного та хореографічного виховання.
 2. Ознайомити студентів з музичним забезпеченням занять.
 3. Вчити техніку виконання та методичку навчання різних видів вправ з музичним супроводженням.

1.1 Побудова музичного твору

При читанні в слух у розмовній мові ми робимо зупинки, невеликі паузи так як без цього наша мова була б не зрозуміла. У літературі існують для цього знаки пунктуації, а читання з дотриманням цих знаків називається виразним читанням.

У музиці так само існують спеціальні крапки, коми, завдяки яким музичний твір набуває виразності.

При неодноразовому прослухованні музичного твору спочатку визначається ділення на великі частини, відмінні одна від одної за характером та змістом. Потім стає відчутним ділення в середині цих частин.

Частини музичного твору – називаються **побудовами**.

Окремі побудови відрізняються одне від одного ступеню закінченості музичної думки.

Побудови, виражаючи відносно закінчену музичну думку – називаються **періодом**.

У періоді з'єднуються два музичних речення. Вони зазвичай однакові або схожі в логічній основі, але закінчуються по різному: перше з них звучить не повністю завершено (запитально), друге, навпаки, повністю закінчено.

Речення в свою чергу, ділиться на більш мілкі побудови – **фрази**. Фрази – це не великі і відносно закінчені частини музичного твору.

Для музичного супроводження музичних вправ різної складності в основному використовуються твори малої форми: (пісні, танці, романси та

ін.). У таких творах кожний період складається з двох речень, речення – з двох фраз, а кожна фраза – із двох або чотирьох тактів.

Схема побудови періоду

ПЕРІОД

Речення															
1								2							
Фрази															
1				2				3				4			
Такт															
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Музичні твори крупної форми – багато частинні, зі складними побудовами. Їх важко та неможливо поєднувати з рухами, тому вони не підлягають, та не можуть використовуватися для музичного супроводження фізичних вправ. Скорочення таких творів, як правило змінює форму та зміст музичного твору, тому такі твори крупної форми скорочувати неможна, їх використання для фізичної культури недоречне.

Навчати гімнастів виконувати фізичні вправи у співвідношенні з побудовами музичного твору потрібно поступово.

2.1 МЕЛОДІЯ

Мелодія – означає спів, наспів. Це основа музики, в ній в першу чергу виражається задум композитора.

Мелодія – це одноголосне вираження музичної думки. Вона представляє собою чергування звуків, які знаходяться у визначеному співвідношенні по висоті і мають визначений темп і ритм.

Мелодія – допомагає запам'ятати музику а також фізичну вправу. Знаючи мелодію твору під яку виконується фізична вправа, студенти можуть повторити його без музики зберігаючи потрібний темп, ритм та навіть динамічні відтінки. Почувши мелодію слухачі швидко відновлюють (на основі сформованих умовно-рефлекторних зв'язків між музикою та рухом) послідовність фізичних вправ.

Мелодія підказує характер руху, форму та послідовність елементів. У мелодії є свої закони. Основний її закон – хвилеподібність. Мелодична лінія має – наростання і спадання.

Сукупність руху мелодії вгору, вниз та на місці називається **мелодичним малюнком**.

Види мелодичних малюнків:

1. Зростаючий рух мелодії (перехід до більш високих звуків);
2. Понижуючий рух мелодії (перехід до більш низьких звуків);
3. Хвилеподібні рухи (послідовність зростаючих і понижуючих рухів).

Мелодична вершина:

Мелодичною вершиною – називається самий високий звук, досягнутий мелодією при кожному її підйомі.

Кульмінація:

Кульмінація – це момент найвищого напруження в музичному творі, або в його окремій частині.

3.1 Ритм

Ритм – це одне з головних особливостей музики. Це послідовне співвідношення музичних звуків різної довжини. Звуки записуються знаками, які називаються нотами. Нота представляє собою кружок пустий або затушований.

Для позначення різних довжин звуків до кола додаються вертикальні палички (штилі), (хвости).

Ноти розміщуються на нотоносці, який складається з п'яти паралельних ліній, які представляють разом одну нотну строчку. Рахунок лініям ведеться з низу до верху. Спочатку нотного стану ставиться вертикальна лінія, яка з'єднує всі п'ять ліній. Вона називається початковою рисою. Ноти пишуться на лініях та між лініями. Палички (штилі) ставляться на нотному стані біля кружечків (головок нот).

Довжини нот:

По довжинах ноти бувають: а) ціла; б) половинна; в) четвертна; г) восьма .

Сама довга нота – ціла, далі йде дроблення. Чергування звуків різної довжини створює **ритмічний малюнок мелодії**. Значення ритмічного малюнку для виразності музики в поєднанні з фізичними вправами дуже велике. Ритмічний малюнок сам по собі може характеризувати жанри музики в поєднанні з рухами (вальс, полька, галоп, марш).

Відтворення ритмічного малюнку рухами, фізичними вправами розвиває музичну пам'ять, координацію рухів, швидкість реакції.

4.1 Регістри

Регістри – це різноманітна висота звучання музики. У кожному голосі або музичному інструменті, умовно розрізняють три регістри:

- 1) Високий;
- 2) Середній;
- 3) Низький.

Високий – де мелодія звучить у високих звуках, середній де мелодія звучить у середніх звуках, низький де мелодія звучить у низьких звуках.

Регістри – допомагають створювати певний образ, контрастність в музиці. Впливають на характер руху. При виконанні фізичних вправ необхідно враховувати амплітуду, м'язову напругу, характер виконання вправ з регістром звучання музики. Наприклад, при звучанні музики у високому регістрі виконувати ходьбу на носках, в середньому регістрі звичайну ходьбу, в низькому регістрі – ходьбу випадами. При звучанні музики у високому регістрі загально-розвиваючі вправи виконуються з підвищеним центром ваги, а при звучанні музики у низькому регістрі – з пониженим центром ваги. Вправи на осанку та для верхнього плечового поясу виконуються у високому та середньому регістрах. Вправи:випади, присіди та ін. виконуються в низькому регістрі.

5.1 ТЕМП

Темпом – називається швидкість виконання музики. Емоційний склад людини відображується на його поведінці. Схвильованість, тривога супроводжується швидкими та різкими рухами. Спокійність має помірний темп руху. Відтінки музичних темпів різноманітні також як і емоції. Сумна музика пов'язана зі спокійним темпом, весела музика пов'язана зі швидким темпом. Тривожна музика частіше буває швидкою, святкова – буває повільною.

Таким чином, характер музики сприймається передусім через її темп. Хаотично змінювати швидкість музичного твору неможна, так як це веде до зміни його змісту та збій загально-розвиваючої вправи, яка несе відповідальність за напругу м'язової ваги.

Темп – позначається на початку музичного твору словами, написаними над нотною строчкою. Більше використання до цього часу має італійська термінологія. Взагалі музичних темпів дуже багато. Для фізичної культури, спортивних танців, музично-ритмічного виховання достатньо ознайомитись з основними назвами темпів:

1. *adagio* (адажіо) – повільно;
2. *andante* (анданте) – помірно;
3. *allegro* (алегро) – швидко

Для більшої виразності музичного твору, при виконанні фізичних вправ використовується поступове прискорення, або уповільнення темпу виконання. Вони позначаються наступними словами:

1. *accelerando* (ачелерандо) – прискорення;
 2. *ritardanto* (рітарданто) – уповільнення
- Для оволодіння різними темпами виконавцям дають спеціальні завдання.

6.1 МЕТР. МУЗИЧНИЙ РОЗМІР

У кожній мелодії, як правило, ударні (акцентовані, сильні) долі через рівні частини часу передаються в суворій послідовності з більш слабкими (неакцентованими) долями.

Така періодичність ударних та не ударних звуків називається **метром**.

Музичним розміром – називається вираження долей метра визначеною довжиною.

Основних розмірів два:

1. Двохдольний (парний) в якому чергуються одна ударна доля, а одна не ударна;
2. Трьохдольний (непарний) в якому чергуються одна ударна і дві не ударні долі.

Із співвідношенням простих розмірів створюються складні. В чотирьохдольному розмірі чергуються сильна доля, слабка доля, відповідно сильна і слабка. Розмір позначається спочатку нотного запису музичного твору у вигляді двох цифр, які виставляються одна над другою ($2/4$, $3/4$, $4/4$). Верхня (перша) цифра показує кількість долей в такті, а нижня (друга) – якою довжиною виражена доля в даному розмірі.

Тактом – називається відрізок твору від одної сильної долі до наступної сильної долі. В нотному запису такти відділенні один від одного вертикальною лінією поперек нотного стану. Ця лінія називається тактовою лінією. Тактова лінія ставиться перед сильною долею для того, щоб її виділити. Часто музичні твори починаються не з сильної долі (не спочатку, а з середини такту). Відрізок нотного запису до першої тактової лінії займає в цих випадках меншу довжину, чим цілий такт.

Такий неповний такт - називається **затактом**. Його відмінністю від інших – є відсутність сильного наголосу. У більшості випадків музичні твори або окремі його частини починаються з затакту, а закінчуються неповним тактом, який доповнює собою затакт. Музично ритмічні завдання, ритміка та хореографія, загально-розвиваючі вправи, комплекси, допомагають студентам краще зрозуміти розмір музичного твору та чітко виконувати вправи у відповідності з долями такту.

Спочатку визначати розмір по кількості долей в такті. Дуже важливо знати розмір музичного твору, та кількість тактів, яка необхідна для музичного супроводження для різних фізичних вправ. Для виконання ходьби та

різновидностей ходьби виконується маршова музика з музичним розміром 2/4, на 128 тактів. Для бігу та різновидностей бігу використовуються такі музичні твори – як полька, галоп, естрадні твори у швидкому темпі з музичним розміром (2/4, 4/4), на 32, 64 або 128 тактів. Швидкі, відривисті рухи зручніше виконувати під музику музичним розміром (2/4, 4/4). Плавні, м'які, повільні рухи – виконуються музичним розміром (3/4).

Для проведення загально-розвиваючих вправ достатньо вісім музичних фрагментів на 32 такти. Існує зв'язок між музичним розміром музичних творів і підрахунком музичних вправ. При виконанні вправ під музику розміром 2/4 – необхідно вести рахунок: «раз», «два», «раз», «два», розміром 3/4 «раз», «два», «три», «раз», «два», «три», під музичний супровід музики чотирьохдольного розміру ведеться рахунок «раз», «два», «три», «чотири», «раз», «два», «три», «чотири».

Тема 2. Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводженням.

Мета: ознайомити студентів з музичним забезпеченням занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводженням

Завдання: 1. Ознайомити студентів з засобами музично- ритмічного та хореографічного виховання.
2. Ознайомити студентів з музичним забезпеченням занять.

Завдання: 1. Ознайомити студентів з засобами музично- ритмічного та хореографічного виховання.

Засоби музично- ритмічного та хореографічного виховання:

1. Музика і рухи.
2. Танцювальні кроки.
3. Танцювальні вправи.
4. Кроки пересування.
5. Вправи хореографії.

Завдання: 2. Ознайомити студентів з музичним забезпеченням занять.

Студенти знайомляться з загальним музичним забезпеченням занять та знайомляться з поняттями термінів «мелодія», «мелодійний рисунок».

2.1 МЕЛОДІЯ

Мелодія – означає спів, наспів. Це основа музики, в ній в першу чергу виражається задум композитора.

Мелодія – це одноголосне вираження музичної думки. Вона представляє собою чергування звуків, які знаходяться у визначеному співвідношенні по висоті і мають визначений темп і ритм.

Мелодія – допомагає запам'ятати музику а також фізичну вправу. Знаючи мелодію твору під яку виконується фізична вправа, студенти можуть повторити його без музики зберігаючи потрібний темп, ритм та навіть динамічні відтінки. Почувши мелодію слухачі швидко відновлюють (на основі сформованих умовно-рефлекторних зв'язків між музикою та рухом) послідовність фізичних вправ.

Мелодія підказує характер руху, форму та послідовність елементів. У мелодії є свої закони. Основний її закон – хвилеподібність. Мелодична лінія має – наростання і спадання.

Сукупність руху мелодії вгору, вниз та на місці називається **мелодичним малюнком**.

Види мелодичних малюнків:

1. Зростаючий рух мелодії (перехід до більш високих звуків);
2. Понижуючий рух мелодії (перехід до більш низьких звуків);
3. Хвилеподібні рухи (послідовність зростаючих і понижуючих рухів).

Мелодична вершина:

Мелодичною вершиною – називається самий високий звук, досягнутий мелодією при кожному її підйомі.

Кульмінація:

Кульмінація – це момент найвищого напруження в музичному творі, або в його окремій частині.

Тема 3. Педагогічний контроль під час проведення занять з ритміки і хореографії.

Завдання: 1. Ознайомити студентів із педагогічним контролем під час проведення занять з ритміки і хореографії.

Знати: сутність педагогічного контролю під час проведення занять з ритміки і хореографії,

Вміти: проводити педагогічний контроль під час проведення занять з ритміки і хореографії, технічно правильно виконувати елементарні рухи класичного танцю.

Тема 4. Методика формування правильної постави.

Мета: навчити студентів проводити вправи для формування правильної постави.

Завдання:набуття студентами навичок при складанні та проведенні вправ хореографії для формування правильної постави.

Знати: методику проведення вправ для формування правильної постави.

Вміти: проводити вправи для формування правильної постави використовуючи вправи хореографії.

У класичному танці шість позицій ніг.

1-а позиція: п'яти разом, носки розведені в сторони.

2 –а позиція: ноги нарізно на рівні ступні одна від другої, носки розведені в сторони.

3 –я позиція: п'ята однієї ступні стоїть по середині іншої , носки розведені в сторони .

4-а позиція: одна нога попереду іншої на відстані ступні , п'ята однієї ноги знаходиться напроти носка іншої.

5 – а позиція: ступні щільно зімкнуті носками в сторони, п'ята однієї ноги зімкнута з носком іншої.

6 – а позиція: ступні щільно зімкнуті.

Правила позицій ніг.

1. Виворотність.
2. Коліна випрямлені , м'язи напружені.
3. Важкість тіла рівномірно розподілена на обох ступнях.
4. Тулуб зберігає правильну поставу.

Під час виконання танцювальних рухів і статичних положень дуже важливо слідкувати за зберіганням правильної постави: утримувати тулуб і голову у вертикальному положенні, стояти на повністю випрямлених ногах , злегка відвести назад плечі, підібрати м'язи живота.

1. Рухи ногами виконуються у 3 – х напрямках: вперед, в сторону, назад. При цьому пальці витягнутої ступні повинні знаходитись напроти п'яти опорної ноги.

2. Під час руху одною ногою опора зберігається на іншій (опорній нозі).

3. Плавним рухом ступні по підлозі ногу витягувати до торкання підлоги пальцями витягнутої ступні, потім можна підняти її під кутом 45, 90 градусів і вище.

4. Під час виконання вправ стегна і гомілки нерухомі.

5. У стійці на одній, друга зігнута в коліні може торкатися:

А) Попереду середньої частини гомілки опорної ноги зовнішньої сторони витягнутої стопи.

Б) Позаду середньої частини гомілки опорної ноги внутрішньої сторони витягнутої ступні.

В.) Паса (витягнутою ступнею зігнутої ноги торкатися коліна опорної ноги).

6. Є стійки на низьких і високих напівпальцях.

7. Витягнута піднята нога відводиться в любую сторону на одному рівні (без опускання).

8. Рухи випрямленою ногою вперед і назад до торкання носком підлоги або в піднятому положенні виконуються через 1 – у позицію повільним рухом ступні по підлозі.

9. Під час опори на одну ногу тазова кістка повинна бути у горизонтальному положенні, тазостегновий суглоб повинний бути підтягнутий.

Вправи хореографії з I – III позицій ніг біля опори.

I. В.п. – III позицій ніг ліва попереду, права рука на опорі, ліва рука на пояс.

1. Сійка на правій, ліву вперед на носок.

2. В.п.

3. Сійка на правій, ліву в сторону на носок.

4. В.п.

II. В.п. – III позицій ніг права попереду, ліва рука на опорі, права рука на пояс.

1. Сійка на лівій, праву вперед на носок.

2.В.п.

3. Стійка на лівій , праву в сторону на носок .

4.В.п.

III. В.п. – I позиція ніг , ліва рука на опорі, права рука на пояс.

1.Стійка на лівій, права в сторону на носок.

2.II позиція ніг.

3.Стійка на лівій, права в сторону на носок.

4.В.п.

4.В.п. – I позиція ніг, права рука на опорі, ліва рука на пояс.

1.Стійка на правій, ліва в сторону на носок.

2.II позиція ніг.

3.Стійка на правій, ліва в сторону на носок.

4.В.п.

5.В.п. – I позиція ніг, права рука на опорі, ліва рука на пояс.

1.Стійка на правій, ліва вперед на носок.

2-3. Коло лівою назад.

4.В.п.

6.В.п. – I позиція ніг, ліва рука на опорі, права рука на пояс.

1.Стійка на лівій,права вперед на носок.

2-3. Коло правою назад.

4.В.п.

7.В.п. - I позиція ніг, руки на опорі (обличчям до опори).

1.I позиція ніг, ліва рука вгору.

2.Нахил вправо.

3.I позиція ніг, ліва рука вгору.

4.В.п.

8.В.п. - I позиція ніг, руки на опорі (обличчям до опори).

1.I позиція ніг, права рука вгору.

2.Нахил вліво.

3.І позиція ніг, права рука вгору.

4.В.п.

9. В.п. – III позиція ніг, руки на опорі (обличчям до опори).

1. Стрибком у III позицію ніг ліва попереду.

2.Стрибком у В.п.

Кредит 2.Техніка виконання та методика навчання танцювальних елементів.

Тема 5. Техніка виконання та методика навчання па галопу та танцювальних фігур.

Мета: навчити студентів техніці виконання та методиці навчання кроку галопу.

Завдання: вчити студентів правильному виконанню кроку галопу та складанню танцювальної комбінації на оцінку.

Крок галопу – це приставний крок у стрибку. Крок галопу у танцювальній комбінації можливо поєднувати з підскоками, поворотами, притопами.

Студенти виконують танцювальні комбінації, запропоновані викладачем та складають самостійно танцювальну комбінацію на кроки галопу на 16 рахунків.

Танцювальна комбінація на кроки галопу 1.

Основи музичної грамоти:

1. На крок галопу;
2. На 32-ва рахунки;
3. Темп швидкий;
4. Музичний розмір 2/4;
5. Одинарна;
6. Без вступу;
7. Циклічність повторювань 2-а рази;
8. Ритмічний малюнок 4-и елементи.

В.п. – III-я позиція ніг піднявшись на носки, руки на пояс.

Рах. 1-8. Вісім кроків галопу з правої.

9.-16 . Вісім кроків галопу з лівої

17-24. Вісім кроків галопу в праву сторону

25.-32 .3 поворотом направо на 180⁰ вісім кроків галопу в ліву сторону.

Танцювальна комбінація на кроки галопу 2.

- Основи музичної грамоти:**
1. На крок галопу.
 2. На 16-ть рахунки.
 3. Темп швидкий.
 4. Музичний розмір 2/4.
 5. Парна.
 6. Без вступу.
 7. Циклічність повторювань 2-а рази.
 8. Ритмічний малюнок 3-и елементи.

В.п. – зовнішнє коло – III-я позиція ніг (піднявшись на носки), права рука на пояс, ліва вперед долонею до низу на руку партнера;

внутрішнє коло – III-я позиція ніг (піднявшись на носки), ліва попереду, ліва рука на пояс, права вперед долонею до верху.

- Рах.** 1-4 .З.К. Чотири кроки галопу з правої.
В.К. Чотири кроки галопу з лівої.
5-8. З.К. Чотири кроки галопу з лівої.
В.К. Чотири кроки галопу з правої..
9-16 З.К. Вісім кроків галопу вправо.
В.К. Вісім кроків галопу вліво.

Танцювальна комбінація на кроки галопу 3.

- Основи музичної грамоти:**
1. На крок галопу.
 2. На 32-ва рахунки
 3. Темп швидкий
 4. Музичний розмір 2/4
 5. Парна
 6. Без вступу
 7. Циклічність повторювань 2-а рази
 8. Ритмічний малюнок 7- елементів.

В.п.- ставши по колу боком до центру, тримаючись за руки з партнером.

- Рах.** 1-3. Три кроки галопу **до** центру.
4. Притоп.
5-7. Три кроки галопу **від** центру .
8. Притоп;
9-11 . Три кроки галопу **до** центру.
12. Притоп;
13-15. Три кроки галопу **від** центру.
16. Притоп;

- 17-24 . Обхід навколо партнера.
25. Оплеск.
26. Оплеск з партнером правими долоньями.
27. Оплеск.
28. Оплеск з партнером лівими долоньями.
- 29-32. Перехід по колу до наступного партнера.

Тема 6. Техніка виконання та методика навчання па польки та танцювальних фігур.

Мета: навчити студентів техніці виконання та методиці навчання кроку польки.

Завдання: вчити студентів правильному виконанню кроку польки та складанню танцювальної комбінації на оцінку.

Крок польки – це перемінний крок у стрибку. Крок польки у танцювальній комбінації можливо поєднувати з підскоками, поворотами, притопами, кроками галопу.

Студенти виконують танцювальні комбінації, запропоновані викладачем та складають самостійно танцювальну комбінацію на кроки польки та галопу на 32 рахунки..

Основи музичної грамоти: 1. Крок польки;

2. На 16-ть рахунків;

3. Темп швидкий;

4. Музичний розмір 4/4;

5. Парна;

6. Без вступу;

7. Циклічність повторювань 2-а рази;

8. Ритмічний малюнок 6 елементів.

В.п. зовнішній круг – III-я позиція ніг, права попереду, права рука на поясі, ліва рука вперед долонею до низу на руку партнера;

внутрішній круг – III-я позиція ніг, ліва попереду, ліва рука на поясі,

права рука вперед долонею до верху.

Рах. 1-2 З.К. Крок польки з правої.

В.К. Крок польки з лівої.

- 3-4 З.К. Крок польки з лівої.
В.К. Крок польки з правої.
- 5-8 З.К. Чотири підскоки з поворотом на 360 під руку партнера;
В.К. Чотири підскоки з просуванням вперед.
- 9-10 З.К. Крок польки з правої.
В.К. Крок польки з лівої.
- 11-12 З.К. Крок польки з лівої.
В.К. Крок польки з правої.
- 13-16 З.К. Чотири підскоки з просуванням вперед.
В.К. Чотири підскоки з поворотом на 360 під руку партнера.
- 17-18 З.К. Крок польки з правої.
В.К. Крок польки з лівої.
- 19-20 З.К. Крок польки з лівої.
В.К. Крок польки з правої.
- 21-22 З.К. Крок польки з правої.
В.К. Крок польки з лівої.
- 23-24 З.К. Крок польки з лівої.
В.К. Крок польки з правої.
- 25-32 З.К. Вісім кроків галопу в праву сторону.
В.К. Вісім кроків галопу в ліву сторону.

Тема 7. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.

Мета: навчити студентів техніці виконання та методиці навчання крокам вальсу.

Завдання: вчити студентів правильному виконанню кроку вальсу та складанню танцювальної комбінації на оцінку.

Крок вальсу ще називають потрійний крок. Крок вальсу у танцювальній комбінації можливо поєднувати з поворотами, різними видами вальсу.

Студенти виконують танцювальні комбінації, запропоновані викладачем та складають самостійно танцювальну комбінацію на кроки вальсу на 48 рахунків.

«ВАЛЬС»

Основи музичної грамоти: 1. Крок вальсу;

2. На 48-м рахунків;

3. Темп «Вальс»;

4. Музичний розмір 3/4;

5. Парна;

6. Без вступу;

7. Циклічність повторювань один раз;

8. Ритмічний малюнок 12 елементів.

В.п. - зовнішнє коло – III-я позиція ніг, права попереду, обличчям до партнера, руки вперед в сторони долонями до низу; внутрішнє коло – III-я позиція ніг, ліва попереду, обличчям до партнера, руки вперед в сторони долонями до верху.

Рах. 1-3 З.К. Крок вальсу в праву сторону.

В.К. Крок вальсу в ліву сторону.

4-6 З.К. Крок вальсу в ліву сторону.

В.К. Крок вальсу в праву сторону.

7-9 З.К. Крок вальсу в праву сторону.

В.К. Крок вальсу в ліву сторону.

10-12 З.К. Крок вальсу в ліву сторону.

В.К. Крок вальсу в праву сторону.

13-15 З.К. Крок вальсу вперед з правої, права рука на пояс, ліва рука вперед долонею до низу.

В.К. Крок вальсу вперед з лівої, ліва рука на пояс, права рука вперед долонею до гори.

16-18 З.К. Крок вальсу вперед з лівої, права рука на пояс, ліва рука вперед долонею до низу.

В.К. Крок вальсу вперед з правої, ліва рука на пояс, права рука вперед долонею до гори.

19-21 З.К. Крок вальсу вперед з правої, права рука на пояс, ліва рука вперед долонею до низу.

В.К. Крок вальсу вперед з лівої, ліва рука на пояс, права рука вперед долонею до гори.

22-24 З.К. Крок вальсу вперед з лівої, права рука на пояс, ліва рука вперед долонею до низу.

В.К. Крок вальсу вперед з правої.

25-30 З.К. Крок вальсу з поворотом направо, пройшовши спиною до партнера.

В.К. Крок вальсу з поворотом наліво, пройшовши спиною до партнера.

31-36 З.К. Крок вальсу з поворотом наліво, пройшовши спиною до партнера.

В.К. Крок вальсу з поворотом направо, пройшовши спиною до партнера.

37-42 З.К. Крок вальсу з поворотом направо, під руку партнера.

В.К. Два кроки вальсу вперед з лівої.

43-48 З.К. Два кроки вальсу вперед з правої

В.К. Один крок вальсу з поворотом наліво, під руку партнера.

Руки донизу вперед.

Донизу в сторони.

Тема 8. Техніка виконання та методика навчання елементам танцю мазурка.

Мета: навчити студентів техніці виконання та методиці навчання крокам мазурки.

Завдання: вчити студентів правильному виконанню кроків мазурки та складанню танцювальної комбінації на оцінку.

Кроки мазурки діляться на жіночий та чоловічий. Кроки мазурки поєднуються з поворотами, «ключами».

Студенти виконують танцювальні комбінації, запропоновані викладачем на оцінку.

Танцювальна комбінація на кроки мазурки.

- Основи музичної грамоти:**
1. Крок мазурки
 2. На 96-ть рахунків
 3. Темп «Мазурка»
 4. Музичний розмір 3/4
 5. Парна
 6. Без вступу
 7. Циклічність повторювань один раз
 8. Ритмічний малюнок 22-а елементи.

В.п. -3.К. III позиція ніг, права рука на пояс, ліва рука вперед долонею донизу.

В.К. III позиція ніг ліва попереду, ліва рука на пояс, права вперед долонею до гори.

- Рах.**
- | | |
|-------|--|
| 1-3 | 3.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої. |
| 4-6 | 3.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої. |
| 7-9 | 3.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої. |
| 10-12 | 3.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої. |
| 13-24 | 3.К. Чотири жіночих кроки мазурки навколо партнера, права рука на пояс, лівою взявшись за руку партнера .
В.К. Стійка на правому коліні, ліва рука на пояс, правою взявшись за руку партнера. |
| 25-27 | 3.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої. |
| 28-30 | 3.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої. |
| 31-33 | 3.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої. |
| 34-36 | 3.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої. |

- 37-48 З.К. Стійка на лівому коліні, права рука на пояс, лівою рукою взявшись за руку партнера.
В.К. Чотири жіночих кроки мазурки навколо партнера, права рука на пояс, лівою взявшись за руку партнера.
- 49-51 З.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої.
- 52-54 З.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої.
- 55-57 З.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої.
- 58-60 З.К. Чоловічий крок мазурки з правої.
В.К. Чоловічий крок мазурки з лівої.
- 61-66 З.К. Два жіночих ключа .
В.К. Два чоловічих ключа.
- 67-72 З.К. Два жіночих ключа.
В.К. Два чоловічих ключа.
- 73-75 З.К. Жіночий крок мазурки з правої.
В.К. Жіночий крок мазурки з лівої.
- 76-78 З.К. Жіночий крок мазурки з правої.
В.К. Жіночий крок мазурки з лівої.
- 79-81 З.К. Жіночий крок мазурки з правої.
В.К. Жіночий крок мазурки з лівої.
- 82-84 З.К. Жіночий крок мазурки з правої.
В.К. Жіночий крок мазурки з лівої.
- 85-90 З.К. Два чоловічих ключа .
В.К. Два жіночих ключа .
- 91-96 З.К. Два жіночих ключа .
В.К. Два чоловічих ключа .

Кредит 3. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.

Тема 9. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.

Мета: навчити студентів техніці виконання та методиці навчання елементів українського народного танцю.

Завдання: вчити студентів правильному виконанню елементів українського народного танцю.

Студенти виконують танцювальні комбінації, запропоновані викладачем на оцінку. Танцювальна комбінація складається з таких елементів: бігунець, тинок, голубець, вихилясник.

Основи музичної грамоти: 1. Український танець;

2. На 56-ть рахунків;

3. Темп швидкий;
4. Музичний розмір 4/4;
5. Парна;
6. Без вступу;
7. Циклічність повторювань 2-а рази;
8. Ритмічний малюнок 14 елементів.

В.п. - зовнішнє коло – III-я позиція ніг, права попереду, права рука на поясі, ліва рука вперед долонею до низу на руку партнера;

внутрішнє коло – III-я позиція ніг, ліва попереду, ліва рука на поясі,

права рука вперед долонею до верху.

Рах. 1-4 . З.К. Бігунець з правої.

В.К. Бігунець з лівої.

5-8 З.К. Бігунець з лівої.

В.К. Бігунець з правої.

9-12 З.К. Бігунець з правої.

В.К. Бігунець з лівої.

13-16 З.К. Бігунець з лівої.

В.К. Бігунець з правої.

17-20 З.К. Тинок вправо.

В.К. Тинок вліво.

21-24 З.К. Тинок вліво.

В.К. Тинок вправо.

25-28 З.К. Тинок вправо.

В.К. Тинок вліво.

29-32 З.К. Тинок вліво.

В.К. Тинок вправо.

33-36 З.К. Вихилясник з правої.

В.К. Два голубці в ліву сторону, два притопи.

37-40 З.К. Вихилясник злівої, два притопи.

В.К. Два голубці в праву сторону, два притопи.

41-44 З.К. Два голубці в ліву сторону, два притопи.

В.К. Вихилясник з правої.

45-48 З.К. Два голубці в праву сторону, два притопи.

В.К. Вихилясник злівої, два притопи.

49-52 З.К. Напівприсід повернувшись обличчям до партнера, руки в упор на коліна.

В.К. Напівприсід повернувшись обличчям до партнера, руки в упор на коліна.

53- 56 З.К. Стрибком у стійку на лівій, права вперед – назвні на п'яту, права рука вперед – вгору.

В.К. Стрибком у стійку на правій, ліва вперед – назвні на п'яту, права рука вперед – вгору.

Кредит 4. Забезпечення місць та безпека проведення занять з ритміки та хореографії

Тема 10. Характеристика місць занять ритмікою і хореографією та їх обладнання.

Мета: ознайомити студентів з безпекою проведення занять з ритміки та хореографії

Завдання: вчити студентів навичкам правильного забезпечення місць занять ритмікою та хореографією.

Кредит 5. Організація та проведення культурно – спортивних заходів.

Тема 11. Особливості організації та проведення культурно – спортивних, танцювальних заходів у молодших, середніх та старших класах школи.

Мета: ознайомити студентів з організацією та проведенням культурно – спортивних заходів.

Завдання: вчити студентів організовувати та проводити культурно – спортивні заходи.

Для проведення культурно – спортивних заходів необхідно визначити місце проведення, дату, скласти сценарій заходу.

Рекомендована література

- 1.Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - К., 1997. - 152 с.
- 2.Ваганова А. Я. «Основы классического танца».-С.-П., 2000.
- 3.Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. - 428 с.
- 4.Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів.- К.:ІЗМН,1998.-232 с.
- 5.Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы». -М.: ВАКО, 2007.
- 6.Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». - М.: МГИУ, 2008.
- 7.Державна національна програма «Освіта»: Україна ХХІ століття». - К. 1994.
- 8.Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. - К., 1994. - 34 с.
- 9.Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. - № 17. - 26 лютого 2002. - С. 2-8.
- 10.Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України. - 1999. - 17 липня.
- 11.Закон України «Про внесення змін і доповнень до закону Української РСР «Про освіту» // Голос України. - 1996. - 25 квітня.
- 12.Закон України «Про освіту» // Голос України. - 1991. - 26 червня.
- 13.Закон України «Про фізичну культуру і спорт». - К., 1994. - 22 с.
- 14.«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина -Волгоград: Учитель, 2008.
- 15.Ковалько В.И. «Школа физкультурминуток: 1-4 классы». -М.: ВАКО, 2009.
- 16.Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олимпийском спорте. - 1998. - № 1. - С. 5-12.
- 17.Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. - К., 1997. - 18 с.
- 18.Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. - 1998. - № 2. - С. 2-7.
- 19.Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. - 16с.
- 20.Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие» - М.: ВЛАДОС, 2008.

21. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів) // Фізичне виховання в школі. - 1999. - № 1 - С 2-24.
22. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» - К., 1998. - 48 с.
23. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. №1910 «Физ. культура».- М.: Просвещение, 1989.- 175 с.: ил.
24. В.Н.Крянс, Э.В.Ветошкина, Н.А.Боровская «Гимнастика. Ритм. Пластика».- Минск: Полымя, 1987.
25. Кеннет Купер. «Аэробика для хорошего самочувствия». – Москва: «физкультура и спорт», 1989.
26. Вінокурва Л. Ритмічна гімнастика – краса і здоров'я. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У2-х т.- Л.: Вид. дім «Панорама», 2002.-Т.1.-с.181-183.
27. Тараканова В.К., Борецька Н.О., Тараканов С.В. Ефективність застосування хореографічних вправ в спортивній практиці. Фізична культура. Спорт та здоров'я нації // Зб. Наук. пр./ Редкол.: О.С. Куц (голова) та ін.-Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001.- с.153-155.
28. Санюк В. Формування правильної постави в школярів засобами гімнастики на уроках фізичного виховання. Фізична культура. Спорт та здоров'я нації // Зб. Наук. пр./ Редкол.: О.С. Куц (голова) та ін.-Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001.- с.402-404.
29. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» - СПб.: Детство-пресс, 2001.