

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Д. В. Бермудес

ОСНОВИ ХОРЕОГРАФІЇ

Навчально-методичний посібник

Суми 2017

УДК 793.3(075.8)

Б 50

Рекомендовано до друку рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури навчально-наукового інституту фізичної культури

*СумДПУ імені А. С. Макаренка
(протокол № 12 від 25 квітня 2017 року)*

Рецензенти:

- Г. Ю. Ніколаї* – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри мистецької педагогіки та хореографії, СумДПУ імені А. С. Макаренка;
- С. В. Гвоздецька* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, СумДПУ імені А. С. Макаренка.

Д. В. Бермудес

Б 50 Основи хореографії : навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2017. – 84 с.

Запропонований навчально-методичний посібник є допомогою в опануванні вправ класичного танцю, танцювальних кроків та рухів народних і бальних танців. Знайомство з методикою навчання елементарних рухів класичного танцю і техніки виконання танцювальних елементів значно розширить хореографічні компетентності майбутніх учителів фізичної культури і допоможе успішно конкурувати на ринку праці.

Для студентів інститутів і факультетів фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів III – IV рівнів акредитації і вчителів фізичної культури.

УДК 793.3(075.8)

© Бермудес Д. В., 2017

© ФОП Цьома С.П., 2017

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. РОБОЧА ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ «ОСНОВИ ХОРЕОГРАФІЇ» ДЛЯ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014.11 – СЕРЕДНЯ ОСВІТА. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	6
РОЗДІЛ 2. ХОРЕОГРАФІЯ	15
2.1. Хореографічна термінологія.....	15
2.2. Урок хореографії як форма занять фізичною культурою.....	18
2.3. Музичний супровід на уроках хореографії.....	21
2.4. Методика опанування елементарними рухами класичного танцю.....	26
2.5. Самостійна робота студентів.....	46
2.6. Орієнтовні контрольні тести до розділу «Хореографія».....	50
РОЗДІЛ 3. ЕЛЕМЕНТИ НАРОДНИХ ТА БАЛЬНИХ ТАНЦІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	54
3.1. Використання танцювальних елементів на уроках фізичної культури.....	54
3.2. Методика опанування технікою танцювальних елементів.....	55
3.3. Орієнтовні танцювальні композиції.....	63
3.4. Самостійна робота студентів.....	68
3.5. Орієнтовні контрольні тести до розділу «Елементи народних та бальних танців на уроках фізичної культури».....	71
ОРІЄНТОВНІ ТЕСТИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	75
ЛІТЕРАТУРА	80
ДОДАТКИ	83

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

В.п. – вихідне положення

ЗРВ – загальнорозвивальні вправи

М/р – музичний розмір

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

Уд/хв – удари за хвилину

ВСТУП

Постійне місце елементів хореографії і танцювальних вправ у шкільних програмах зумовлено їх дією на розвиток організму школярів. Вони сприяють формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності, координації, легкості і пластичності рухів. Перелічені якості потрібні людині так само, як і фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація). Хореографічні і танцювальні вправи урізноманітнюють уроки фізичної культури, підвищують її естетично-виховне значення. Елементи хореографії, народних та бальних танців також можна з успіхом використовувати в позакласній роботі, зокрема на заняттях танцювальних гуртків, у програмах роботи яких ці елементи можуть передувати вивченню різних стилів сучасного танцю (спортивного, естрадного тощо). Їх можна застосовувати як самостійні елементи та укладати в суцільний танець на музичний твір. Одержані на уроках фізичної культури танцювальні вміння і навички школярі із задоволенням демонструють у колі сім'ї, на шкільних святах, днях здоров'я та ін.

Метою розробки навчально-методичного посібника є допомога студентам Начально-наукового інституту фізичної культури опанувати методика навчання елементам хореографії, танцювальним елементам, засвоїти вправи класичного танцю, танцювальні кроки та рухи народних і бальних танців.

У першому розділі навчально-методичного посібника презентовано робочу програму спецкурсу «Основи хореографії» для бакалаврів спеціальності 014. 11 – Середня освіта. Фізична культура.

Другий розділ присвячено: хореографічній термінології, структурі та змісту уроку фізичної культури з елементами хореографії, основам музичної грамоти і використанню музичного супроводу на уроках хореографії.

У третьому розділі викладено: вимоги до організації та методики навчання танцювальним вправам на уроці фізичної культури, методики опанування технікою танцювальних елементів, запропоновані орієнтовні композиції народних і бальних танців. Окремими підрозділами в методичних рекомендаціях подані завдання для самостійної роботи і орієнтовні контрольні тести до кожного розділу.

Навчально-методичний посібник «Основи хореографії» може бути використаний студентами інститутів і факультетів фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів III – IV рівнів акредитації і вчителями фізичної культури при проведенні уроків фізичної культури з елементами хореографії, народних і бальних танців.

РОЗДІЛ 1
РОБОЧА ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ «ОСНОВИ
ХОРЕОГРАФІЇ»
ДЛЯ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ
014. 11 – СЕРЕДНЯ ОСВІТА. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Елементи хореографії і танцювальних вправ не випадково впроваджуються в зміст програми з фізичної культури в заклади загальної середньої освіти. Запровадження в шкільних програмах хореографічних і танцювальних вправ зумовлено їх дією на розвиток організму школярів. Вони сприяють формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності, координації, легкості і пластичності рухів. Перелічені якості потрібні людині так само, як і фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація). Хореографічні і танцювальні вправи урізноманітнюють уроки фізичної культури, підвищують її естетично-виховне значення. Особливо ефективним вплив хореографічних і танцювальних вправ на організм стає тоді, коли вони проводяться під музичний супровід. Як правило, музичний супровід збагачує урок фізичної культури, робить його більш насиченим і цікавим, покращує емоційний стан учнів.

Велика популярність занять з елементами хореографії криється в різнобічності впливу таких вправ на організм. Зокрема, танцювальний характер вправ створює гарні передумови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної і дихальної. У результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, знижується вага і змінюється в позитивний бік співвідношення жирової і м'язової маси, достовірно збільшуються аеробні можливості організму.

Визначено, що хореографічні вправи сприяють не тільки фізичному розвитку дітей, але й відіграють суттєву роль в справі їх загального виховання. У молодшому шкільному віці, коли починає формуватися самооцінка дитини, в колективній формі занять з елементами хореографії учнів приваблює можливість вільно розкривати свою гідність, можливості, здатності. У цьому віці відбувається інтенсивний розвиток інтелектуальних здібностей, моральних почуттів, розширюється емоційний досвід дитини. В підлітковому віці домінуючими стають самореалізація своїх здібностей та самоповага. Заняття фізичними вправами з елементами хореографії створюють умови для цього, так як сприяють розвитку граціозності, пластичності, красивої постави, досконалому володінню своїм тілом. Добра фізична форма, в свою чергу, сприяє розвитку впевненості в собі, подоланню сором'язливості, підвищенню самооцінки. Оскільки в цьому віці велике значення надається спілкуванню,

колективна форма занять фізичними вправами з елементами хореографії допомагає реалізувати дану потребу і сприяє подоланню негативних проявів в розвитку особистості підлітка. У груповій діяльності легше нейтралізується такі типові для підлітка риси, як агресивність, замкненість, конфліктність, нейротизм. Для юнацького віку – характерний розвиток самосвідомості, нового сприйняття свого фізичного стану. Образ власного тіла – більш важливий компонент юнацької самосвідомості, ніж зазвичай це вважають дорослі. Юнаки та дівчата найчастіше хотіли б змінити свій облік, зменшити зайву вагу, і в цьому неоціниму допомогу можуть принести заняття ритмічною гімнастикою та хореографією. В групових заняттях ритмічною гімнастикою та хореографією підвищується самооцінка, згладжується відчуття власної неповноцінності у підлітків, підвищується рівень самоповаги. Заняття ритмічною гімнастикою та хореографією в цьому віці сприяють бажанню самовдосконалюватись.

Спецкурс містить 45 години / 1,5 кредитів ECTS, з них: лекційних – 8 годин; практичних – 14 годин; консультацій – 2 години; на самостійну роботу студента відведено 21 години. Форма контролю – залік. Зміст спецкурсу об'єднує 3 тематичні розділи, містить завдання для практичних занять, самостійної роботи та орієнтовні тести для поточного контролю студентів.

Опис спецкурсу «Основи хореографії»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 1,5	Галузь знань 01 - Освіта	Спецкурс
Загальна кількість годин – 45	Спеціальність: 014 Середня освіта Предметна спеціальність: 014.11 – Фізична культура	Рік підготовки:
		2-й
		Семестр
		3-й
		Лекції
		8 год.
		Практичні
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: бакалавр	14 год.
		Самостійна робота
		21 год.
		Консультації:
		2 год.
		Вид контролю: залік

Мета спецкурсу «Основи хореографії» – опанування студентами методики навчання елементам хореографії, танцювальним елементам; засвоєння вправ класичного танцю, танцювальних кроків та рухів народних і бальних танців; підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до реалізації варіативних модулів з елементами хореографії в процесі професійної діяльності.

Завдання спецкурсу «Основи хореографії» – ознайомлення студентів із сутністю та змістом хореографічної підготовки та основними засадами реалізації варіативних модулів з елементами хореографії в системі середньої освіти.

У результаті вивчення спецкурсу студенти повинні **знати**:

- основи музичної грамоти;
- хореографічну термінологію вправ і вихідних позицій класичного танцю;
- форми організації та проведення уроку хореографії;
- структуру та зміст уроку фізичної культури з елементами хореографії;
- умови побудови уроку хореографії;
- основи техніки виконання хореографічних вправ та методику їх викладання.

Уміти:

- прорахувати музичний уривок, визначати розмір, ритм, темп та інші складові змісту музичного твору;
- користуватися технічними засобами під час проведення уроків фізичної культури з елементами хореографії;
- добирати музичний супровід для проведення уроку фізичної культури з елементами хореографії відповідно віковим особливостям і руховому досвіду учнів;
- застосовувати хореографічну термінологію на уроках фізичної культури з елементами хореографії;
- самостійно складати та проводити комплекси вправ з предметами та без предметів під музику із різних вихідних положень;
- виконувати вправи класичного танцю, танцювальні рухи;
- складати композицію з елементами народних, бальних і сучасних танців;
- самостійно проводити окремі частини структури уроку хореографії;
- самостійно проводити хореографії.

Програма спецкурсу «Основи хореографії»

РОЗДІЛ I. Хореографія на уроках фізичної культури.

Тема 1. Музичний супровід на уроках хореографії.

Тема 2. Позичії класичного танцю.

Тема 3. Екзерсис (вправи класичної хореографії) біля станка.

Тема 4. Екзерсис на середині залу.

РОЗДІЛ 2. Танцювальні елементи на уроках фізичної культури

Тема 1. Підвідні і підготовчі вправи в опануванні танцювальними елементами.

Тема 2. Елементи народних і бальних танців на уроках фізичної культури.

РОЗДІЛ 3. Танцювальні композиції

Тема 1. Танцювальні композиції народних і бальних танців.

Структура спецкурсу «Основи хореографії»

Назви розділів тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усього	у тому числі			
Лекції		Практ.	Конс.	Самост. работа	
РОЗДІЛ I. Хореографія на уроках фізичної культури					
Тема 1. Музичний супровід на уроках хореографії		2	2		2
Тема 2. Позичії класичного танцю			2		4
Тема 3. Екзерсис (вправи класичної хореографії) біля станка		2	2		4
Тема 4. Екзерсис на середині залу			2		2
РОЗДІЛ II. Танцювальні елементи на уроках фізичної культури					
Тема 1. Підвідні і підготовчі вправи в опануванні танцювальними елементами			2		2
Тема 2. Елементи народних і бальних танців на уроках фізичної культури		2	2		4
РОЗДІЛ III. Танцювальні композиції					
Тема 1. Танцювальні композиції народних і бальних танців		2	2	2	3
Усього годин	45	8	14	2	21

Теми лекційних занять спецкурсу «Основи хореографії»

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1	Хореографічна термінологія	2
2	Урок хореографії як форма занять фізичною культурою	2
3.	Методика опанування елементарними рухами класичного танцю	2
4	Елементи народних і бальних танців на уроках фізичної культури	2

Зміст теоретичного курсу «Основи хореографії»

Тема 1. Хореографічна термінологія.

- 1.1. Ключові терміни і поняття (визначення понять хореографічна термінологія, хореографічна позиція, постава, рівновага, виворотність, амплітуда, екзерсис біля опори або на середині та інші).
- 1.2. Термінологія елементів екзерсису біля станка.
- 1.3. Термінологія екзерсису на середині залу.

Тема 2. Урок хореографії як форма занять фізичною культурою.

- 1.1. Урок – це основна форма проведення навчальних занять хореографією в школі (класифікація уроку хореографії: навчальний, тренувальний, контрольний, розминка, показовий).
- 1.2. Структура уроку хореографії (будова уроку хореографії: підготовча частина, основна частина, заключна частина).
- 1.3. Зміст уроку хореографії (зміст уроку хореографії включає рухи класичного, народного і сучасного танцю, пластичні рухи, вільні від канонів класичного танцю та інші).
- 1.4. Музичний супровід на уроках хореографії. Основа музичного мистецтва – мелодія (мелодійний малюнок; мелодійна вершина; кульмінація мелодійного малюнку; регістри; динаміка – сила звучання музики; динамічні відтінки). Структура змісту музичного твору (звук, тривалість звуку; ритм, ритмічний малюнок мелодії; музичний метр; музичний такт, затакт; темп музичного твору). Будова музичного періоду (такт, музична фраза, музичне речення, музичний період, музичний квадрат). Музичний розмір (дводольний – $\frac{2}{4}$ – полька, $\frac{4}{4}$ – марш; тридольний – $\frac{3}{4}$ – вальс).
Стили і жанри музики. Відповідність характеру музичного супроводу хореографічним вправам.

Тема 3. Методика опанування елементарними рухами класичного танцю.

- 1.1. Послідовність навчання рухам класичного танцю.
- 1.2. Основні вимоги до виконання вправ класичного танцю.

Тема 4. Елементи народних і бальних танців на уроках фізичної культури.

- 1.1. Вимоги до організації та методики навчання танцювальних вправ на уроці фізичної культури.
- 1.2. Послідовність застосування методичних прийомів у навчальному процесі.

Теми практичних занять спецкурсу «Основи хореографії»

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1	Музичний супровід на уроках хореографії	2
2	Позиції класичного танцю	2
3	Екзерсис (вправи класичної хореографії) біля станка	2
4	Екзерсис на середині залу	2
5	Підвідні і підготовчі вправи в опануванні танцювальними елементами	2
6	Елементи народних і бальних танців на уроках фізичної культури	2
7	Танцювальні композиції народних і бальних танців	2

Зміст практичного курсу «Основи хореографії»

Зміст практичного курсу «Основи хореографії» містить такі форми занять:

А. Робота на практичних заняттях зі спецкурсу «Основи хореографії».

РОЗДІЛ 1. Хореографія на уроках фізичної культури.

Тема 1. Музичне супроводження на уроках хореографії.

Завдання: Опанувати добір музичного супроводу відповідно хореографічним вправам для проведення уроку фізичної культури; вправи на зв'язок рухів зі змістом музики.

Тема 2. Позиції класичного танцю.

Завдання: Опанувати хореографічні позиції ніг; опанувати хореографічні позиції рук; вправи на засвоєння положення корпусу і голови в класичному танці.

Тема 3. Екзерсис (вправи класичної хореографії) біля станка.

Завдання: ознайомитися з методикою опанування елементарних рухів класичного танцю (демі пліе, гранд пліе, релеве на півпальці. батман тандю, батман тандю жете, гранд батман, ронд де жамб партер, сюр ле ку ае п'я, батман фрапе, пасе); вправи для розвитку координації.

Тема 4. Екзерсис на середині залу.

Завдання: ознайомитися з методикою опанування елементарних рухів класичного танцю (пор де бра); вправи для розвитку гнучкості і координації.

РОЗДІЛ 2. Танцювальні елементи на уроках фізичної культури.

Тема 1. Підвідні і підготовчі вправи в опануванні танцювальними елементами.

Завдання: опанувати техніку танцювальних кроків (м'який крок, високий крок, гострий крок, широкий крок, приставний крок, крок галопу, перемінний крок).
Різновиди бігу: гострий, високий, широкий, перехресний біг, біг на носках, біг згинаючи ноги вперед, біг з прямими ногами, біг згинаючи ноги назад та ін.

Тема 2. Елементи народних і бальних танців на уроках фізичної культури.

Завдання 1: опанувати послідовність навчання танцювальних кроків. Крок польки. Крок польки з пересуванням вперед, назад, з поворотом. Послідовність навчання кроку польки: повторити перемінний крок; вивчити підскакування; поєднати підскакування з перемінним кроком; виконати крок польки в повільному темпі; виконати крок польки в потрібному темпі під музику. Крок вальсу. Крок вальсу з пересуванням вперед, назад вбік. Вальсовий поворот. Послідовність навчання вальсового кроку: кроки на півпальцях по колу під рахунок «раз», «два», «три»; на рахунок «раз» крок вперед з напівприсідом і два кроки на півпальцях; крок вальсу вперед; біля опори вивчити перекатний крок; запам'ятати схему кроків; виконати вальсовий крок вбік; виконати вальсовий крок із поворотом.

Завдання 2: Ознайомитись з танцювальними кроками: «Бігунець», «Голубець», «Вихилясник», каблучний крок, потрійне притупування, дрібний крок, російський перемінний крок, молдаванський рух, рухи білоруського танцю, стрибки з переступанням на місці, підскакування з пересуванням назад,

РОЗДІЛ 3. Танцювальні композиції.

Тема 1. Танцювальні композиції народних і бальних танців.

Завдання: Ознайомитись з танцювальними композиціями народних і бальних танців (Полька, «Фігурний вальс», «Гопак», «Казочок», «Калинка», «Білоруський танець», «Бульба», «Сіртакі»).

Б. Самостійна робота студентів у процесі вивчення навчальної дисципліни «Основи хореографії».

Самостійна робота спецкурсу «Основи хореографії»

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1.	Добір музичного супроводу на урок фізичної культури з використанням елементів хореографії	1
2.	Добір фонограм відповідно до змісту, жанру та характеру танцювальних кроків	1
3.	Засвоїти техніку виконання вихідних положень, позицій ніг, рук класичного танцю	1
4.	Засвоїти техніку елементарних рухів класичного танцю	1
5.	Засвоїти техніку підготовчих та підвідних танцювальних вправ	1
6.	Скласти індивідуальну навчальну картку за темою: «Комплекс вправ, спрямований на формування та збереження правильної постави» (10 – 12 вправ)	2
7.	Скласти індивідуальну навчальну картку за темою: «Танцювальні елементи на уроках фізичної культури та в позаурочний час»	2
8.	Демонстрація танцювальних елементів: перемінного, приставного, гострого та інших кроків, рухів руками, корпусом, головою	2
9.	Демонстрація рухливої гри з використанням танцювальних елементів	1
10.	Демонстрація танцювальної композиції	1
11.	Підготувати реферат та доповідь-презентацію за темою: «Хореографія – засіб естетичного та духовного розвитку особистості школяра»	2
12.	Підготувати реферат та доповідь-презентацію за темою: «Вправи класичного танцю – засіб профілактики порушення постави у дітей шкільного віку»	2
13.	Підготувати реферат та доповідь-презентацію за темами: «Хореографія у спорті»	2
14.	Опрацювати питання та підготувати відповіді на тестові завдання	2

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль							Сам-на робота	Сума
РОЗДІЛ 1			РОЗДІЛ 2		РОЗДІЛ 3			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	40	100
8	8	8	8	8	10	10		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82 - 89	B	
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1 - 34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Методичне забезпечення

1. Наукова, методична і спеціалізована література.
2. Конспекти лекцій за темами дисципліни.
3. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці).
4. Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях.

РОЗДІЛ 2 ХОРЕОГРАФІЯ

2.1. Хореографічна термінологія

В перекладі з грецької «хореографія» означає «запис рухів». Але зміст цього слова став значно ширшим і поняття «хореографія» в теперішній час включає в себе все те, що відноситься до мистецтва танцю: і професійний класичний балет, і народні, і бальні танці, і танець-модерн, і естрадні танці – все це називається хореографією.

Класичний танець є основою хореографії. Класика дозволяє пізнати всі тонкощі балетного мистецтва, відчувати гармонію рухів і музики.

У 1701 р. француз Рауль Фейє створив систему запису елементів класичного танцю. Ці терміни визнані фахівцями в області світової хореографії і в даний час. Знання спеціальних термінів прискорює процес навчання. Це міжнародна мова танцю, можливість спілкування з хореографами, розуміння спеціальної літератури.

Ключові терміни і поняття

Хореографічна термінологія – система спеціальних найменувань, призначених для позначення вправ або понять.

Позиція – вихідне положення в термінології класичного танцю

Постава – це навичка, тобто поєднання умовних рефлексів, яка забезпечує зберігання звичного утримування тіла.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори та без неї.

Виворотність – здатність до розвертання ніг від стегна до ступней носками назовні. Це один з прийомів танцювальної техніки, який сприяє зменшенню інерції після обертів, збереженню рівноваги, збільшенню амплітуди.

Амплітуда – розмах руху.

Екзерсис – вправи класичної хореографії.

Екзерсис біля опори або на середині – це комплекс тренувальних вправ в балеті, що сприяють розвитку м'язів, зв'язок, вихованню координації рухів у танцівника. Екзерсис виконується біля опори або на середині навчального залу щодня. Він складається з одних і тих же елементів.

Перелік елементів екзерсису

№	Основні терміни Транскрипція	Опис
1.	demi plie – [деми плие]	Неповне «присідання»
2.	grand plie – [гранд плие]	Глибоке, велике «присідання»
3.	relevé – [релеве]	Піднімання в стійку на носках з опусканням у вихідну позицію (в.п.) у будь-якій позиції ніг.
4.	battement tendu – [батман тандю]	«Витягнутий» ковзкий рух стопою в положення ноги на носок вперед, убік, назад з поверненням в в.п.
5.	battement tendu jeté – [батман тандю жете]	«Кидок», змах в положення донизу (25 °, 45 °) хрестом
6.	demi rond – [деми ронд]	Неповне коло, півколо (носком по підлозі, на 45°, на 90 ° і вище)
7.	rond de jamb par terre – [ронд де жамб пар тер]	Коло носком по підлозі, круговий рух носком по підлозі
8.	rond de jamb en l'air – [ронд де жамб ан леер]	Коло ногою в повітрі, стійка на лівій права в сторону, круговий рух гомілкою назовні або всередину
9.	en dehors – [андеор]	Круговий рух від себе, круговий рух назовні в тазостегновому або колінному суглобі, а також повороти
10.	en dedans – [андедан]	Круговий рух до себе, круговий рух всередину
11.	sur le cou de pied – [сюр ле ку де пье]	Положення ноги на щиколотці (в найвужчому місці ноги), положення зігнутої ноги на гомілковостопному суглобі попереду або ззаду
12.	battement fondu – [батман фондю]	«М'який», «тане», одночасне згинання та розгинання ніг в тазостегновому і колінному суглобах
13.	battement frappe – [батман фрапэ]	«Удар» – короткий удар стопою по гомілковостопному суглобі опорної ноги, і швидке розгинання в колінному суглобі (25 °, 45 °) в положення на носок або донизу
14.	petit battement – [петіт батман]	«Маленький удар» – по черзі дрібні, короткі удари стопою в положення ку де п'є попереду і ззаду опорної ноги
15.	vattu – [ботю]	«Бити» безперервно, дрібні, короткі удари по гомілковостопному суглобу тільки попереду або ззаду опорної ноги
16.	double – [дубль]	«Подвійний», battement tendu – подвійний натиск п'ятою
17.	passee – [пассе]	«Проводити», «проходити», положення зігнутої ноги, носок у коліна: попереду, в сторону, ззаду

18.	relevelent – [релевелянт]	«Піднімати» повільно, плавно на рахунок 1-4, 1-8 піднімання ноги вперед, в сторону або назад і вище
19.	battement soutenu – [батман сотеню]	«Злитий» – з стійки на носках з присіданням на ліву, праву ковзанням вперед на носок (назад або убік) і ковзанням повернути в В.п
20.	développe – [девелопе]	«Розкривання», «розгорнутий», з стоїки на лівій, праву ковзаючим рухом до положення зігнутою (носок у коліна) та розгинання її в будь-якому напрямку (вперед, убік, назад) або вище
21.	adajio – [адажио]	Повільно, плавно включає в себе гранд пліє, релевелянт, всі види рівноваг, піруети, повороти. Злита зв'язка на 32, 64 рахунки
22.	attitude – [аттетюд]	Поза з положенням зігнутої ноги ззаду, стійка на лівій, праву в сторону – назад, гомілку вліво
23.	terboushon – [тербушон]	Поза з положенням зігнутої ноги попереду стійка на лівій, праву вперед, гомілка вниз вліво
24.	degaje – [дегаже]	«Перехід» із стійки на лівій праву вперед на носок, кроком вперед через півприсід до IV позиції, випрямляючись, стійка на правій, ліву назад, на носок. З стійки на лівій права в сторону на носок, кроком убік через півприсід до II позиції стійка на правій, ліва в сторону на носок
25.	grand battement – [гранд батман]	«Великий кидок, помах» на 90 ° і вище через положення ноги на носок
26.	tombée – [томбэ]	«Падати» із стійки на носках у п'ятій позиції випад вперед (в сторону, назад) з поверненням в В.п. ковзним рухом
27.	picce – [пикке]	«Колючий», стійка на лівій права вперед до низу, швидке багаторазове торкання носком підлоги
28.	pounte – [пуанте]	«На носок», «торкання носком» з стоїки на лівій, права вперед, в сторону або назад на носок змах в будь-якому напрямку з поверненням в В.п
29.	balance – [балансе]	«Погойдування», маятниковий рух ніг вперед догори-назад донизу, вперед-назад, вперед-назад догори
30.	allongée – [аллянже]	«Дотягування», завершальний рух рукою, ногою, тулубом
31.	pordebras – [пор де бра]	«Перегини тулуба», нахил вперед, назад, в сторону. Те ж саме в розтяжці
32.	failli – [файл]	«Летючий», В.п. – 5 позиція права попереду. Поштовхом 2-ма стрибок вгору, опускаючись в схресний випад лівою в сторону, ліва рука вгору, права назад – поштовхом лівої і змахом правої назад донизу стрибок вгору на 2 руки вниз

33.	allegro – [аллегро]	«Веселий», «радісний», частина уроку, що складається з стрибків, виконувана в швидкому темпі
-----	---------------------	--

Повороти на 90°, 180°, 360°, 540°, 720°, 1080°

№	Основні терміни Транскрипція	Основні поняття
1.	toure [тур]	Повороти в повітрі з пересуванням на 360°, 540°, 720°, 1080°
2.	tour lent [турлян]	Повільний поворот на підлозі на 90°, 180°, 360°
3.	pirouettes [пирует]	Повороти навколо своєї осі на підлозі на 360°, 540°, 720°, 1080°
4.	en tournant [антурнан]	Поворот на 360°
5.	fouette [фуете]	Крок лівою вперед, змах правою вперед-донизу з поворотом на 180° рівновага або випад
6.	soutenu [сотеню]	Із В.п. стійка ноги схресно правою, поворот на 180°, 360°
7.	renverse [ренверсе]	Із В.п. стійка на лівій, змах правою вбік-назад, всередину відштовхнувшись лівою, поворот назовні, опускаючи праву у в. п.

2.2. Урок хореографії як форма занять фізичною культурою

Урок – це основна форма проведення навчальних занять хореографією в школі.

Залежно від педагогічних завдань уроки хореографії можна *класифікувати*:

- навчальний;
- тренувальний;
- контрольний;
- розминка;
- показовий.

Розглянемо їх детальніше.

Навчальний урок. Основне завдання цього виду уроку – освоєння окремих елементів і з'єднань. Одночасно з цим вирішуються завдання фізичного розвитку, виховання музичності, виразності. Характерними особливостями його є використання розділового методу проведення вправ з багатократним повторенням їх і розчленовуванням з'єднань на окремі компоненти, виконання ряду підготовчих вправ, що підводять до «генерального» руху.

Тренувальний урок. Головне завдання цього виду уроку – підготовка організму до майбутньої роботи, а також збереження досягнутого рівня хореографічної підготовки. В порівнянні з навчальним уроком тренувальний є більше вузько направленим, скорочується за часом за рахунок зменшення кількості вправ, проведення їх серійно-потоким методом.

Контрольний урок. Завдання цього уроку – підведення підсумків освоєння чергового розділу хореографічної підготовки. Наприклад, після освоєння елементів класичного танцю провести «відкритий урок».

Урок розминки. Мета – розігрівання організму і зняття зайвої психологічної напруги (збудження або, навпаки, загальмованості). Цьому сприяють звичні, індивідуально підібрані вправи, які у міру засвоєння виконуються самостійно (індивідуальна розминка).

Показовий урок У такому уроці немає необхідності витримувати «фізіологічну криву». Головне тут – це видовищність підібраних вправ, зміною темпу, характеру рухів, узгодженістю роботи і високою індивідуальною майстерністю.

Структура уроку хореографії

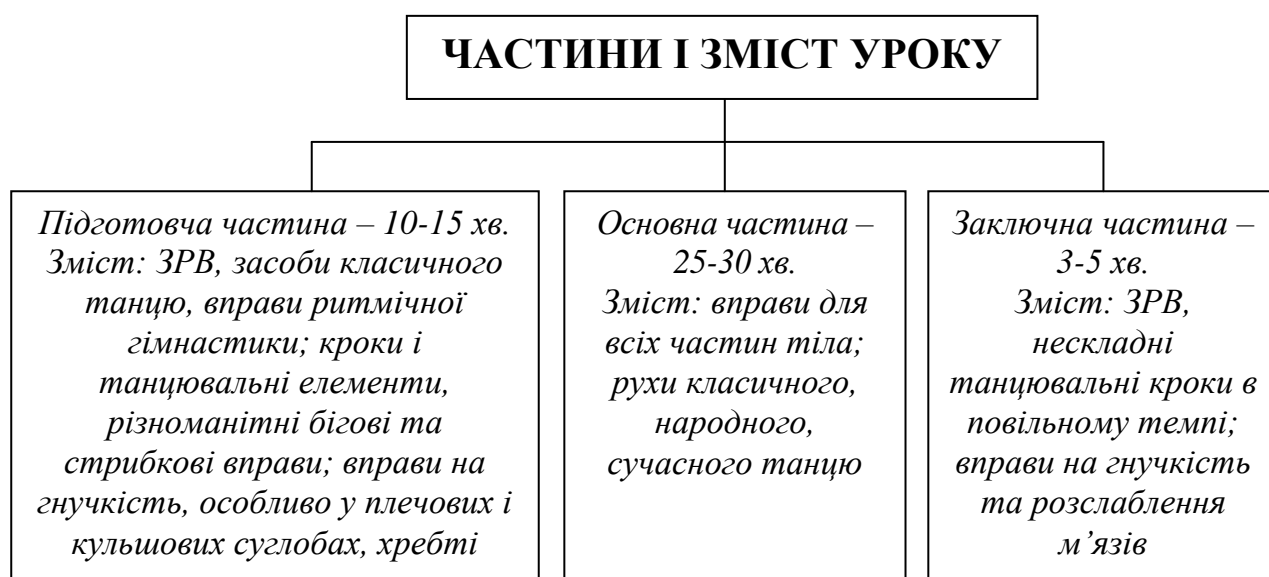
Урок хореографії має свою будову (структуру) та зміст.

Зміст уроку хореографії – певний набір хореографічних вправ і пов'язаних з ними знань, діяльність учня і робота вчителя, а також результати цієї роботи.

Структура уроку хореографії – взаємне і послідовне розташування у часі і просторі всіх елементів змісту заняття.

На хореографії вправи можуть мати різне призначення. Їх можна використовувати як підготовчі або підвідні вправи, як вправи для розвитку фізичних якостей, у вигляді спеціальної розминки або змагань.

Структура та зміст уроку фізичної культури з елементами хореографії



Побудова уроку хореографії визначається чотирма умовами:

1. відповідністю окремих частин уроку;
2. добором вправ і послідовністю виконання;
3. чергуванням навантаження і відпочинку;
4. складанням учбових комбінацій на уроці.

Залежно від педагогічних завдань тривалість і відповідність частин уроку фізичної культури з елементами хореографії може змінюватися. В середньому основна частина уроку при будь-якій тривалості складає близько 80% загального часу. Якщо елементи хореографії застосовуються на початку уроку фізичної культури, то підготовча частина триває близько 10% часу усього уроку. В заключній частині тривалість хореографічних елементів – 5 – 10% від загального часу уроку.

Засоби хореографії

Засоби школи класичного танцю сприяють естетичному вихованню учнів, формуванню вольових якостей і рухових навичок. З допомогою цілеспрямованих вправ виховується музичність, виразність, танцювальність, пластичність. Формується школа рухів, удосконалюється координація, розвивається ритмічність рухів, зміцнюються м'язи ніг і тулуба.

Зміст уроку фізичної культури з використанням засобів хореографії включає рухи класичного, народного і сучасного танцю. У самостійну групу виділені пластичні рухи, вільні від канонів класичного танцю.

Важливе значення має ритміка, яка вчить узгоджувати рухи з музикою.

Окрема група засобів – це пантоміма, яка є невід'ємною частиною виховання виразності рухів.

Специфічна група засобів – акробатичні рухи, елементи спортивно – гімнастичного стилю, які включають шикування, перешикування, прикладні вправи та вправи загального розвитку.

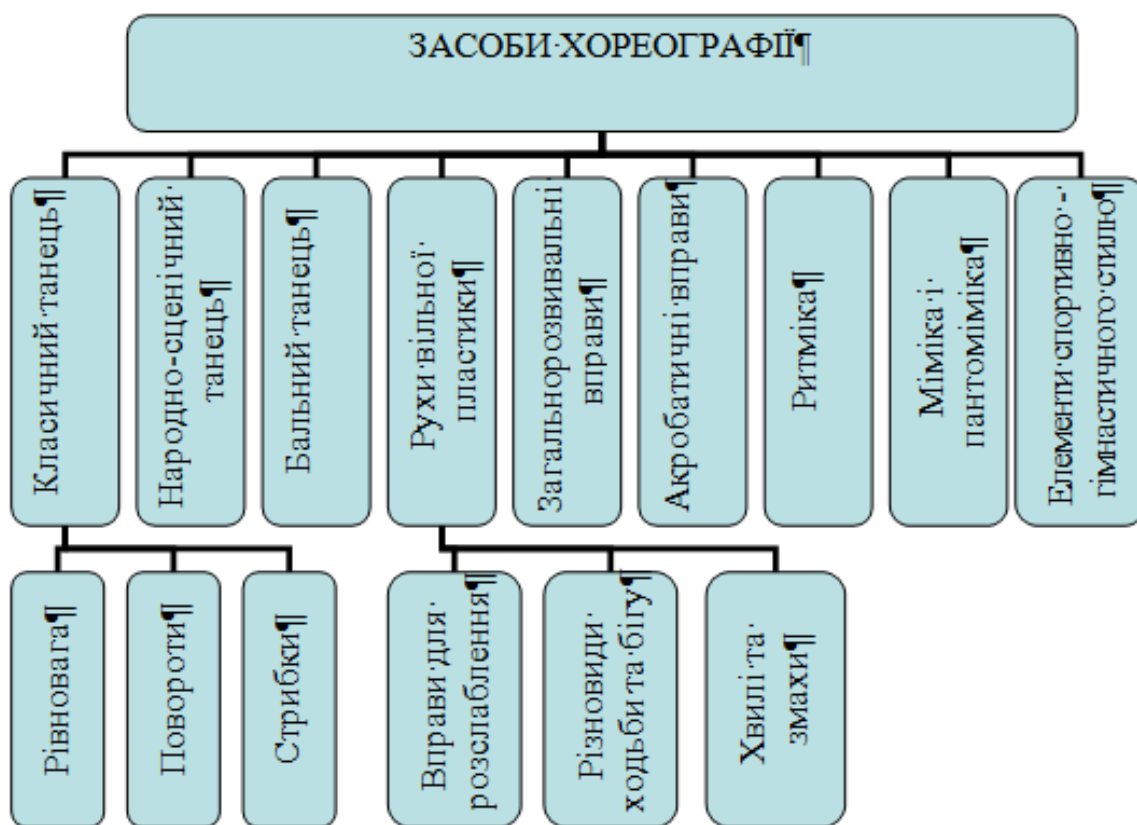
Засоби класичного танцю включають такі вправи: присідання, витягування ноги до торкання носком підлоги, витягування ноги кидком, рухи витягнутою ногою по дузі, одночасне згинання та розгинання ніг, різкі згинання та випрямлення ніг, оберти гомілкою, піднімання ніг, кидкові рухи витягнутою ногою, нахили тулуба, рухи руками і головою, оберти, стрибки та ін.

Вправи класичного танцю виконуються у опори і на середині залу.

У опори – обличчям або боком до опори.

На середині рухи виконуються на місці, у півоберти, у русі – по діагоналі, по колу.

Засоби хореографії, які використовуються на заняттях фізичною культурою



2.3. Музичний супровід на уроках хореографії

Однією з особливостей проведення хореографічних занять є використання музики. *Музика* – це один із видів мистецтва. Кожен вид мистецтва має свої особливості.

Основою музичного мистецтва є *мелодія*. З грецької мови слово *melodia* – «спів» або «наспів». Мелодія виражає визначену музичну думку. Вона є чергуванням звуків, які знаходяться у визначеному співвідношенні за висотою і мають визначений темп і ритм.

Мелодія допомагає запам'ятати музику, що полегшує запам'ятовування запропонованої вправи. Знаючи мелодію твору, під яку виконується хореографічна вправа, учні можуть повторити її без музики, зберігаючи потрібний темп, ритм і навіть динамічні відтінки. Почувши мелодію, можна швидко відновити (на основі умовно-рефлекторних зв'язків між музикою та рухом) послідовність хореографічних вправ. Мелодія немовби підказує характер рухів, форму та послідовність елементів.

У мелодії є свої закони. Основний її закон - хвилеподібність. Мелодична лінія має свою неоднаковість – наростання або спадання. Сукупність руху музики вгору, вниз або на місці називається *мелодійним малюнком*.

Визначають такі види мелодійного малюнку:

- висхідний рух мелодії – перехід до більш високих звуків;
- спадний рух – перехід до більш низьких звуків;
- хвилеподібний рух – послідовність висхідних та низхідних звуків.

Мелодійною вершиною називається найбільш високий звук, досягнутий під час кожного підйому.

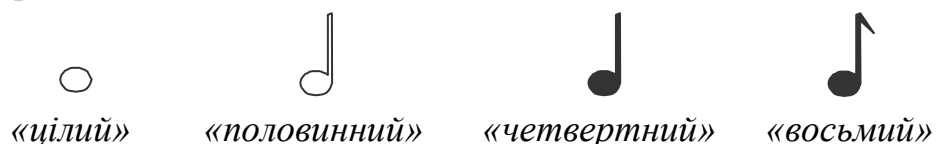
Момент найбільшого напруження в музичному творі або його частинах називають *кульмінацією*.

Регістри – це різна висота звучання музики. У кожному голосі або інструменті розрізняють три регістри: високий, середній та низький.

Голосність – це сила звучання музики. Музиканти називають її *динамікою*. Звук може бути голосним (сильним – форто) або тихим (слабким - піано). Різноманітність голосності звуків утворюють *динамічні відтінки*.

Тривалість звуку – це протяжність звуку. Звук може довго тягнутися або коротко звучати. Найбільш тривалий звук називають «*цілий*». У нотах його записують у вигляді не заштрихованого овалу. «*Половинний*» звук – це половина цілого. Його записують як цілий, але збоку додають штиль. Менш тривалий звук називають «*четвертний*». Записується як половинний, але заштрихований. Більш короткий – «*восьмий*». Записується як четверть, але додається хвостик.

Приклад:



Ритм – послідовне поєднання звуків різної довжини. Мелодія не існує без ритму. Ритм – це один з найбільш виразних засобів у музиці. Чергування звуків різної довжини називається *ритмічним малюнком мелодії*.

У кожній мелодії ударні (акцентовані, сильні) долі чергуються з не ударними (не акцентованими, більш слабкими) долями. Така періодичність ударних і не ударних звуків називається *метром*.

Тактом у музиці називають періодичність між сильними долями. Часто музичний твір починається не з сильної долі, тобто не з початку, а із середини такту. Такий неповний такт називається *затактом*.

Темпом називається швидкість музики. Визначають:

- *adagio* (адажіо) – повільний темп;

- andante (анданте) – помірний темп;
- allegro (алегро) – швидкий темп.

Поєднання всіх виразних засобів музики створення музичного образу називається *стилем музики*. Наприклад, латиноамериканська музика – це характерний ритм, визначена мелодика та характерні музичні інструменти.

Основні *музичні жанри* – це пісня, танок та марш. Від них беруть початок і всі інші – романс (більш серйозна пісня), серенада (нічна пісня), опера (поєднання співу і танцю), балет (танок).

Частини музичного твору називаються *побудовами*. Окремі побудови відрізняються один від одного ступенем завершеності музичної думки. Побудова, яка виражає відносно закінчену музичну думку, називається *періодом*. У ньому поєднуються два *музичних речення*. Вони зазвичай схожі за логічною основою, але закінчуються по-різному: перше з них звучить не досить закінчено, друге, навпаки, досить закінчено. Речення, в свою чергу, поділяється на більш дрібні побудови – *фрази*.

Музична фраза – це невелика і найбільш закінчена частина музичного твору.

Схема будови періоду

МУЗИЧНЕ РЕЧЕННЯ							
МУЗИЧНА ФРАЗА				МУЗИЧНА ФРАЗА			
ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ

Музичний супровід занять хореографією повинен бути виразним, характерним для кожного виду вправ, де чітко прослуховується музична фраза, а кількість доль відповідає тривалості вправи. Усі комбінації уроку хореографії повинні будуватися з урахуванням музичної фрази (тактової квадратності), починатися і закінчуватися разом із нею. Музичні фрази можуть бути малі і великі: 4 такти, 8 тактів, 16 тактів, 32 такти тощо.

Розмір показує кількість доль у такті. Основних розмірів два:

- дводольний (парний), в якому чергуються одна ударна й одна не ударна долі ($\frac{2}{4}$ – полька, $\frac{4}{4}$ – марш);
- тридольний (непарний), в якому чергуються одна ударна і дві не ударні долі ($\frac{3}{4}$ – вальс).

Музичному розміру $\frac{2}{4}$ відповідає рахунок «раз!» – «два», за більш дрібних рухів «раз» – «і» – «два» – «і», при цьому рахунок «раз» – промовляється голосно, оскільки наголос повинен збігатися з ударною долею, а «два» – менш голосно тому, що наголошувати не ударну долю не потрібно.

Музичному розміру $\frac{4}{4}$ відповідає рахунок «раз!» – «два!» – «три!» – «чотири!». Кожна доля цього музичного розміру є ударною, тому потрібний наголос на кожен рахунок.

Музичному розміру $\frac{3}{4}$ відповідає рахунок «раз!» – «два» – «три» або «раз!» – «і» – «два» – «і» – «три» – «і». Перша доля є ударною та основною, відповідно її потрібно виділяти голосом, дві наступні – другорядні, промовляються з меншою інтонацією.

Таким чином, на фразу в музичних творах дводольного розміру припадає 8 рахунків; тридольного – 12 рахунків; чотирьохдольного – 16 рахунків, за тактами 4 рахунки. Ураховуючи побудову музичного твору, тривалість окремих вправ і навчальних композицій може становити 2, 4, 8, 16, 32 рахунки, за більшої тривалості – число кратне 32 (в окремих випадках – 16). Тривалість вправ, що виконуються під музику тридольного розміру, може бути 3, 6, 12, 24, 48 рахунків, а за більшої тривалості – число кратне 48.

Характер музичного супроводження

№	Хореографічна вправа		Музичне супроводження
1.	demi plie grand plie	демі пліє гранд пліє	3/4 - вальс 4/4 - адажіо
2.	battement tendu	батман тандю	2/4 - полька 4/4 - марш
3.	battement jete	батман жете	2/4; 4/4 марш полька
4.	rond de jambe par terre	род де жамб пар тер	3/4 - вальс 4/4 - адажіо
5.	battement fondu	батман фондю	2/4 - полька 4/4 - адажіо
6.	battement frappe	батман фрапе	2/4 - полька 4/4 - марш
7.	battement soutenu	батман сотеню	3/4- вальс 4/4 - адажіо
8.	rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леєр	3/4 - вальс 4/4 - адажіо
9.	développe adajio temps lie	девелопе адажіо тан ліє	3/4 - вальс 4/4 - адажіо
10.	grand battement	гранд батман	2/4 - полька 4/4 - марш
11.	allegro	алєгро	2/4 - полька 4/4 - марш

Вправи на зв'язок рухів зі змістом музики

Для визначення структури музичного твору можна рекомендувати спеціальні рухові завдання, які допомагають краще зрозуміти зміст музики.

1. Передати рухами характер музичного твору.

Наприклад:

бадьорий – стройовий крок; веселий життєрадісний – елементи народних танців; ліричний – м'який крок, повільний російський крок, плавні рухи руками; героїчний – ходьба з передачею героїчного характеру музики.

2. Визначити музику, яка б відповідала запропонованій вправі перед попереднім прослуховуванням.

Наприклад:

підскакування – полька; м'які, плавні рухи – вальс, повільна музика, енергійний гімнастичний крок – марш, сучасна музика та ін.

3. Передати рухами напрямок мелодійного малюнка.

Наприклад:

висхідний та спадний – плавні рухи руками вгору та вниз у відповідно напрямку мелодійного малюнка; хвилеподібний – передати кроками вперед, назад та рухами руками напрямком мелодійного малюнка.

4. Передати рухами звучання музики в різних регістрах.

Наприклад:

високий – кроки на носках, крок польки; середній – ходьба, гострий біг; низький – широкий крок, широкий біг.

5. Передати поєднане та відокремлене звучання музики.

Наприклад:

поєднане – м'які, переكاتні кроки, плавні рухи руками і тулубом; відокремлене – гострий крок та біг, різкі рухи руками.

6. Передати рухами темп музики.

Наприклад:

повільний – плавні, повільні рухи; помірний – легкий біг, різноманітні кроки; швидкий – біг, стрибки; зміна темпу – перехід від однієї рухової дії до іншої.

7. Передати рухами різні динамічні відтінки.

Наприклад:

голосне звучання – стройовий, пружинний, широкий кроки; тихе звучання – м'який, переكاتний кроки, танцювальні кроки, кроки крадучись, плавні рухи руками; зміна сили звучання – ходьба на носках (тихе звучання), стрибки на місці (голосне звучання), плавні рухи руками, енергійні рухи руками; поступове збільшення сили звучання – перехід із кроків на біг; поступове зменшення сили звучання – перехід із бігу на ходьбу; чергування поступового зменшення та посилення звучання музики – поступово збільшувати або зменшувати коло відповідно до зміни сили звучання музики під час виконання ходьби або бігу (збільшення кола співпадає з посиленням музики); акцент у музиці – змахи руками, повороти, зупинки.

8. Передати рухами різну тривалість нот (визначити ритм музики).

Наприклад:

цілі – рахунок 1 – виконати крок або оплеск, половинні – рахунок 1 - виконати крок, оплеск, рахунок 2 – тримати; чверті – виконати оплески, кроки на кожному ударну долю такту.

9. Передати рухами різні музичні розміри.

Наприклад:

метричний акцент – визначити акцент і виділити його сплеском (музичний розмір $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$); сильні та слабкі долі такту – визначити на слух музичний розмір різних творів, виконати оплески, притопи, кроки на сильні або на всі долі такту; затакт – визначити на слух затакт та почати рух після затакту.

10. Визначити різні частини музичних творів та виділити їх рухами.

Наприклад:

період, речення, фраза – визначити кількість періодів, речень, фраз після прослуховування музичних творів; виділити початок музичного періоду, речення, фрази оплесками, кроками, стрибками або іншими рухами; з початком кожної музичної фрази змінити напрямок руху або виконати інші рухи.

2.4. Методика опанування елементарними рухами класичного танцю

Послідовність навчання рухам класичного танцю

Урок класичного танцю починається з виконання вправ біля станка (опора, яка полегшує виконання вправ), а потім продовжується на середині залу.

Метою вправ біля станка є розвиток і вдосконалення узгоджених та ізольованих рухів, навчання техніки та прийомів класичного танцю, виховання культури рухів, підготовка організму до попередньої роботи.

Виконуючи вправи за полегшених умов, стоячи обличчям до опори і тримаючись руками за рейку, учні засвоюють основні правильні положення тіла, вчать володіти рухами окремих його частин, тобто координувати рухи. Кожне нове положення тіла і напрямок руху зазначаються.

Поступово, по мірі засвоєння, від вправ обличчям до опори переходять до вправ боком до неї. На виконання вправ біля опори у групах початківців відводиться значна частина уроку. У більш підготовлених групах темп виконання вправ біля опори прискорюється. З початківцями ці вправи виконуються на всій ступні. У підготовлених групах деякі вправи біля опори і на середині залу виконуються на носках. У старших групах майже всі вправи виконуються на носках.

Коли учні набувають навичок утримання рівноваги і достатньо добре засвоюють вправи біля опори, потрібно переходити на середину залу. Тут вправи виконуються обличчям до основного напрямку, у півоберті та боком, із «закритого» та «відкритого» положення ніг.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори та без неї.

Під час виконання вправ на середині залу (обличчям до дзеркала) учні не тільки засвоюють танцювальну техніку, але й набувають вмінь надавати позам правильне положення відповідно до основного напрямку, а також опановують виразність рухів, артистичність.

Кожну вправу біля опори і на середині залу необхідно виконувати у визначеній послідовності, в один та другий бік, з правої та лівої ноги. Кількість повторень і складність вправ доцільно збільшувати поступово.

Урок класичного танцю органічно поєднаний з музикою. Виховання в учнів музичного слуху, свідомого ставлення до сприйняття музики та її поєднання з рухами починається з перших днів занять класичним танцем. У цьому важливу роль відіграє якісний музичний супровід уроку – чіткий, мелодійний. Ритм музичних уривків повинен повністю відповідати характеру рухів.

Основні вимоги до виконання вправ класичного танцю

1. Під час навчання необхідно дотримуватися принципів послідовності, поступовості, доступності, активності. На уроці вправи використовуються у визначеній послідовності.
2. Рейка (станок) потрібна не для опори у звичайному розумінні цього слова, а для полегшення виконання вправ.
3. У вихідному положенні боком до станка напівзігнута рука піднята в сторону вище поясу, кисть вільно опущена на рейку і під час виконання не пересувається. У вихідному положенні обличчям до станку обидві кисті на опорі.
4. У вихідному положенні правим боком до опори працююча нога – ліва, а права – опорна та навпаки.
5. Після виконання вправи поворот виконується у схресному положенні ніг (в сторону опори).
6. На початку навчання ритмічний малюнок музичного супроводу повинен бути простим; у міру засвоєння вправ він стає все більш різноманітним.
7. Під час виконання вправ потрібно ретельно стежити за правилами виконання позицій ніг, рук, корпусу, голови.
8. На початку навчання для засвоєння виворотності ніг усі рухи та вправи виконуються вбік, потім вперед і тільки після цього назад.
9. Вправи починаються з вихідного положення і закінчуються кінцевим положенням.
10. До кожного уроку включаються всі види спеціальних вправ для всіх частин тіла (ізольовані та одночасні). Вони виконуються в різних ритмах, сполученнях, умовах, з визначеними дозуваннями.

11. З перших кроків навчання важливо виховувати в учнів звичку виконувати кожну вправу якомога краще, свідомо, з вольовим та м'язовим напруженням, з повною **амплітудою** (розмахом руху), відповідно до музичного супроводу.
12. Потрібно пам'ятати, що правильна постава в багатьох випадках залежить від положення хребта і тазу. Під час виконання вправ таз необхідно фіксувати так, щоб не було асиметрії відносно до горизонталі.

В класичному танці розрізняють підготовчу і п'ять основних позицій ніг
Позиція – вихідне положення в термінології класичного танцю



1-а позиція – п'ятки разом, носки розгорнуті назовні



2-а позиція – ноги нарізно на відстані ступні одна від однієї, носки розгорнуті назовні



3-а позиція – п'ятка однієї ступні прижата до середини іншої, носки розвернуті назовні



4-а позиція – одна нога попереду іншої на відстані ступні, п'ятка однієї ноги знаходиться напроти носка іншої



5-а позиція – ступні щільно зімкнуті носками назовні, п'ятка однієї ноги прижата до носка іншої



6-а позиція (підготовча) – п'ятки і носки разом (щільно зімкнені)

У класичному танці розрізняють підготовчу і три основні позиції рук:



підготовча позиція – руки вниз, закруглені в ліктях і кистях, долоні вгору, великий палець до середини долоні



1-а позиція – руки, закруглені в ліктях і кистях, знаходяться перед діафрагмою



2-а позиція – руки, ледь закруглені у ліктях, відкриті в боки трохи попереду корпусу і продовжують лінію плечей



3-а позиція – руки, закруглені в ліктях і кистях, утримуються над головою так, щоб без зміни положення голови можна було бачити мізинець.

Варіанти позицій рук:



Права рука у 3-ій позиції, ліва рука у 2-ій позиції



Права рука вперед, долонь донизу, ліва рука назад, долонь донизу



Права рука у 2-ій позиції, ліва рука у підготовчій позиції



Права рука у 1-ій позиції, ліва рука у підготовчій позиції



Права рука у 3-ій позиції, ліва рука у підготовчій позиції

Щоб у танці тіло було виразним, воно повинно бути фізично розвиненим. Під час виконання вправ класичного танцю велика увага приділяється правильній поставі, підтягнутому *положенню тулуба*. Зберігання правильної постави дозволяє утримувати рівновагу та виконувати різні складні рухи. З фізіологічної сторони *постава* – це навичка, тобто поєднання умовних рефлексів, яка забезпечує зберігання звичного утримування тіла. Правильна постановка тулуба (корпуса) сприяє виворотності тазостегнового суглоба, полегшує роботу ніг і, попри все її практичне значення виконує суто естетичні функції, надаючи всій поставі легкості і стрункості.

Положення голови надають позам закінченість, а рухам різні риси виразності. Рухи головою – один з основних прийомів техніки. Різні рухи головою при виконанні вправ сприяють вдосконаленню вестибулярного апарату, зору, відчуття орієнтації в просторі; повороти голови позитивно впливають на кровообіг мозку.

Постановка корпусу, голови

Постановка корпусу

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: перша вільна позиція обличчям до станка. Руки лежать на станку; розпрямлені долоні чотирма пальцями торкаються станка, руки ледь зігнуті, лікті опущені вниз. Плечі розкриті й опущені вниз; лопатки не з'єднуються, голова тримається прямо. Коліна сильно витягнуті. М'язи ніг напружені і натягнуті від п'яток до стегон. Хребет максимально прямий, м'язи таза підтягнуті вгору.

Таке в. п. слід тримати 8 тактів.

Постановка голови

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Одночасно з вправами для рук відпрацьовуються вправи для голови.

Починати треба з поворотів і нахилів голови, згодом переходячи до переведення її з одного положення в інше.

1) В. п.: ноги у вільній першій позиції, руки у підготовчому положенні.

Нахил голови вперед. Голова нахиляється вниз і повільно повертається у вихідне положення.

2) В. п.: те саме.

Нахил голови назад. Голова ледь нахиляється назад, ніби натикається на обмеження. Не слід закидати голову назад.

3) В. п.: те саме.

Нахил голови праворуч і ліворуч. Не піднімати плечі.

4) В. п.: те саме.

Прямі повороти праворуч і ліворуч. Не нахилити голову.

5) В. п.: те саме.

Прямі повороти праворуч і ліворуч із нахилом голови.

6) В. п.: те саме.

Прямі повороти праворуч і ліворуч із нахилом голови назад.

7) В. п.: те саме.

Прямі повороти праворуч і ліворуч, із нахилом вниз, підборіддям до плеча.

Опанування позицій ніг

Опорною ногою у класичному танці є та, на яку тіло спирається всією своєю масою; *працююча нога* – це та, яка безпосередньо виконує вправу.

1-а позиція. Ступні ніг розгорнуті носками назовні, п'ятками торкаються одна одної. Обидві ступні утворюють єдину лінію.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: перша вільна позиція, обличчям до станка. Руки опущені вниз.

На 2-а вступні акорди покласти руки на станок.

1-й такт – тримаючи п'ятки разом, ступні ніг, починаючи від пальців, розвести, переходячи в першу позицію. Корпус і сідниці підтягнуті, ноги розгорнуті від стегна до п'яток і щільно притиснуті одна до одної, коліна сильно витягнуті;

2-3-й такти – положення зберігати;

4-й такт – в. п.

2-а позиція. Ступні ніг, зберігаючи єдину лінію, знаходяться на відстані стопи одна від одної.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: перша позиція, обличчям до станка. Руки опущені вниз.

На 2-а вступні акорди покласти руки на станок.

1-й такт – ковзним рухом усієї ступні по підлозі працююча нога відводиться вбік у другу позицію. Вага корпусу розподіляється рівномірно на обидві ноги. П'ятки тримаються на відстані стопи одна від одної;

2-3 й такти – положення зберігати;

4-й такт – ковзним рухом усієї ступні по підлозі працююча нога повертається у в. п.

3-а позиція. Ступні ніг, зберігаючи виворотність, щільно поєднані і закривають одна одну наполовину.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: перша позиція, обличчям до станка.

На 2-а вступні акорди руки покласти на станок.

1-й такт – 1-2 чверті – права нога відкривається вбік; маса корпусу переміщується на опорну ногу;

3-4 чверті – працююча нога по прямій лінії спрямовується до опорної ноги, щільно притискаючись п'яткою до середини її стопи. Маса корпусу розосереджується на обидві ноги;

2-4 такти – положення зберігати.

5-а позиція. Щільно поєднані ноги повністю закривають одна одну.

П'ята позиція засвоюється на основі попереднього прийому, але працююча нога підводиться до опорної так, щоб ступні, щільно притискаючись одна до одної, закривали одна одну; п'ятка однієї ноги притискається до пальців іншої.

4-а позиція. Виворотні ноги знаходяться одна перед одною у паралельному положенні на відстані однієї стопи.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

1-й такт – 1 - 2 чверті – права нога відкривається вперед, маса корпусу переміщується на опорну ногу. Носок працюючої ноги навпроти опорної;

3-4 чверті – посуваючи пальці назад, опустити п'ятку правої ноги на підлогу прийнявши виворотне положення паралельних одна одній ніг. Вага корпусу розподіляється рівномірно на обидві ноги;

2-3-й такти – положення зберігати;

4-й такт – 1 - 2 чверті – вага корпусу передається на ліву ногу, одночасно права, ледь посуваючи пальці вперед, приймає витягнуте попереду на носку положення;

3-4 чверті – права нога закривається у п'яту позицію.

Опанування позицій рук

Положення кисті

Спочатку рекомендується освоїти групування пальців, бо саме положення кисті завершує малюнок пози, надає їй легкості, життєвості, певної спрямованості.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

6-тактів – згрупувати пальці в задане положення;

2-а такти – розслабити руку.

Підготовче положення. Руки опущені вниз перед корпусом, не торкаючись його, на відстані однієї долоні від стегон і закруглені в ліктях і кистях, утворюють овал; долоні повернуті вгору до підборіддя.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: ноги у вільній першій позиції, руки вільно опущені вниз. Лопатки розкриті і опущені.

1-2 такти – руки з вільного положення переводяться у підготовче положення;

1-14 такти – підготовче положення фіксується;

15-16 такти – опустити руки у вільне положення.

У цьому положенні плечовий суглоб, розкритий, нерухомий і вільний, лопатки опущені, рука утворює єдину лінію від підібраного ліктя до кисті. Суглоби не повинні набувати загостреної форми. На особливу увагу заслуговує зап'ясток, який часто буває затисненим, створюючи ламану лінію. Це положення зберігається у всіх позиціях.

Перша позиція. Руки, закруглені в кистях і ліктях, знаходяться перед діафрагмою.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: ноги у вільній першій позиції, руки в підготовчому положенні.

1-4-й такти – руки з підготовчого положення піднімаються в 1-у позицію;

5-12-й такти – позиція фіксується;

13-16-й такти – руки опускаються у в. п.

Під час піднімання рук у 1-у позицію необхідно звернути увагу на те, щоб рухи виконувались з підтримуваними ліктями і мізинцями, а лінія руки була прямою. Недопустима асинхронність руху рук. Лопатки повинні зберігати вихідне положення, плечі опущені, плечові суглоби вільні.

Третя позиція. Руки, закруглені в ліктях і кистях, утримуються над головою так, щоб без зміни положення голови можна було бачити мізинець.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: ноги у вільній першій позиції, руки в підготовчому положенні.

1-4-й такти – руки піднімаються у 1-у позицію;

5-8-й такти – 1-а позиція зберігається;

9-12-й такти – зберігаючи закругленість рук у ліктях і кистях й утримуючи нерухомим корпус, за опущених лопаток і плечей руки піднімаються в 3 позицію;

21-28-й такти – руки опускаються в підготовче положення, підтримуючи лікті і залишаючи в незмінному положенні плечові суглоби;

29-32-й такти – руки опускаються у в. п.

Коли вправа відпрацьована вона доповнюється рухами голови: під час підніманні рук у 1-у позицію голова схиляється від лівого (під час повороту – правого) плеча, погляд спрямовується на праву (під час повороту – ліву)

долоню. У 3-й позиції погляд спрямований на кисті рук, голова трохи відхилена назад, плечі опущені.

Друга позиція. Руки, ледь закруглені в ліктях, відкриті вбоки трохи попереду корпусу і продовжують лінію плечей. Підтримувані у ліктях і мізинцях, вони утворюють єдину лінію.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: перша вільна позиція, руки в підготовчому положенні.

1-4-й такти – руки, ледь помітно округлюючись, піднімаються в 1-у позицію;

5-8-й такти – руки, починаючи рухатися від пальців, ледь випрямляються і широким рухом відкриваються у 2-у позицію. Руки знаходяться трохи попереду корпусу на рівні плечей, підтримуючись м'язами плеча і передпліччя. Лікоть, спрямований назад, і мізинець повинні бути на одній лінії;

9-12-й такти – руки, починаючи від передпліччя, рух, стримуваний у плечах, повертаються у 1-у позицію; пальці ніби «запізнюються» і набувають в. п. лише в завершальний момент;

13-16-й такти – руки, піднімаючи лікті, опускаються у в. п.

Коли рука переводиться з 1-ї у 2-у позицію, голова, супроводжуючи цей рух, повертається у профіль, при цьому погляд спрямований у бік відкритої руки.

Одночасно із закінченням руху рук голова повертається у вихідне положення.

Відкриття рук із третьої у другу позицію

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: ноги у вільній першій позиції, руки в підготовчому положенні.

1-4-й такти – руки через 1-у позицію підіймаються у 3-ю позицію;

5-8-й такти – починаючи рух від пальців і ледь збільшуючи його амплітуду, руки відкриваються вбік і, підтримуючи лікті і зберігаючи закругленість, опускаються у 2-у позицію;

9-12 такти – руки зберігають 2-у позицію;

13-16 такти – руки повертаються долонями вниз, трохи пом'якшуючись у ліктях, з легким підніманням рук від ліктя до кисті, після чого вони м'яко опускаються, пальці трохи «запізнюються». Підтримуючи передпліччя, руки опускаються в підготовче положення, завершуючи рух пальцями.

Упродовж виконання вправи голова супроводжує рух однієї із рук. Під час опускання руки з 2-ї позиції в підготовче положення голова, супроводжуючи рух кисті, трохи нахилиється, переходячи потім у вихідне положення.

Після освоєння цих вправ музична розкладка змінюється в бік прискорення, кожна вправа виконується на 8 тактів по $\frac{3}{4}$, пізніше – на 4 такти.

Екзерсис (вправи класичної хореографії) біля станка

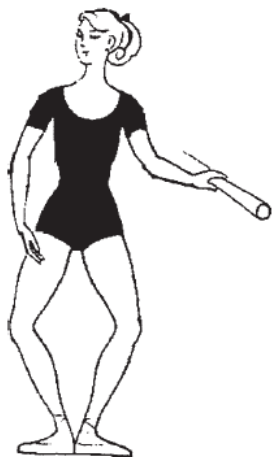
Ефективність впливу елементів класичного танцю залежить від правильної техніки виконання, яку можна досягти під час використання підвідних вправ, контролюючи роботу необхідних груп м'язів.

Демі пліє (напівприсід)

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

Характер музичного супроводу – плавний.

В. п.: перша позиція, обличчям до станка.



1-й такт – міцно напруженими м'язами ніг, ніби відштовхуючи коліна, повільно присідаємо, розподіляючи масу тіла на обидві ноги. Ступні щільно притиснуті до підлоги, не «завалюючись на великі пальці». Присід виконується сильно виворотними у стегнах, колінному і гомілковому суглобах ногами, п'ятки міцно притиснуті до

підлоги, Ахіллові сухожилки максимально розтягуються;

2-й такт – досягши найнижчої точки і не затримуючись у ній, посилюючи виворотність, ноги поступово витягуються, повернутися у в.п.

Рух виконується в кожній позиції.

Гранд пліє (глибокий присід)

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт – напівприсідання сильними і виворотними ногами у 1-й позиції;

2-й такт – присід продовжується без затримок і якомога довше, не відриваючи п'ятки від підлоги, роблячи це поступово і досягаючи глибини в момент, коли таз знаходиться на одній висоті з колінами. П'ятки утримуються якомога нижче до підлоги. Корпус прямий, підтягнутий і нерухомий, спина міцна і

вертикальна, плечі розкриті й опущені;

3-й такт – досягши нижчої точки і не затримуючись у ній, із посиленням виворотності ніг у тазостегновому, колінному і гомілковому суглобах починається поступовий підйом, якомога швидше повертаючи п'ятки на підлогу і переходячи в напівприсід;

4-й такт – перехід з напівприсіди у в. п.



Релеве на півпальці (піднімання)

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт – 1-2 чверті – поступово відриваючи п'ятки від підлоги і виштовхуючи їх вперед, підняти на півпальці. Корпус підтягнутий. Ноги зберігають витягнуте і виворотне положення. Ступні рівномірно розміщені на підлозі, що запобігатиме скошеності підйому і надасть ногам стрункості;

3-4 чверті – залишається те саме положення зі збереженням напруженості Ахіллового сухожилка;

2-й такт – 1-2 чверті – під час посилення виворотності ніг п'ятки пружно і стримано опускаються на підлогу. Корпус залишається підтягнутим і нерухомим. Коліна сильно витягнуті;

3-4 чверті – 1-а позиція зберігається.

Батман тандю вбік з 1-ї позиції (натягнутий рух)

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

Характер музичного супроводу - чіткий, бадьорий.



В. п.: перша позиція, обличчям до станка.

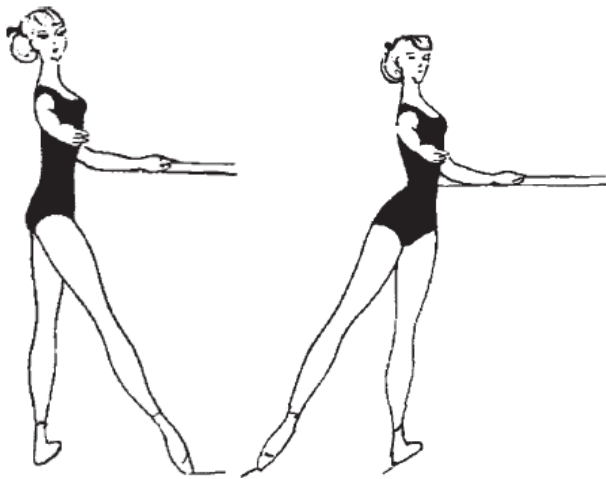
1-й такт – сильним ковзним рухом ступні по підлозі з поступовим підняттям п'ятки нога, виворотна в тазостегновому, колінному та гомілковому суглобах, відкривається вбік, дотягнута в коліні, підйомі і пальцях; п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги, корпус підтягнутий і нерухомий, плечі розкриті і опущені;

2-й такт – фіксується положення відкритої вбік ноги. Корпус підтягнутий, плечі і стегна зберігають пряме положення відносно опори;

3-й такт – нога, поступово переходячи з витягнутого положення через півпальці на всю ступню і зберігаючи виворотність, повертається у 1-у позицію, торкаючись усією ступнею підлоги. Стегна протягом усього руху підтягнуті і нерухомі;

4-й такт – зберігається 1-а позиція.

Батман тандю з 1-ї позиції виконується вперед і назад.



Батман тандю з 1-ї позиції виконується вперед і назад.

Батман тандю жете вбік (натягнутий рух з кидком)

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

Характер музичного супроводу - чіткій, бадьорий.

В. п.: перша позиція, обличчям до станка.

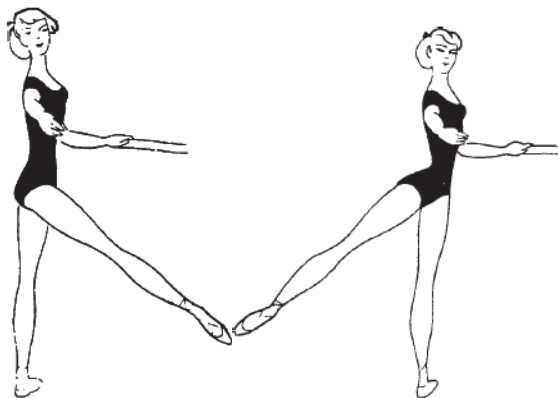


1-й такт – 1 чверть – працююча нога міцним ковзним рухом ступні по підлозі викидається вбік на висоту 25° навпроти п'ятки опорної ноги, сильно витягуючись у коліні, підйомі і пальцях. Корпус й опорна нога підтягнуті і нерухомі, плечі розкриті й опущені вниз, ноги виворотні;

2 чверть – нога зберігає відкрите положення;

2-й такт – 1 чверть – сильно витягнутою стопою, ніби дряпнувши пальцями по підлозі, нога повертається у 1-у позицію;

2 чверть – перша позиція зберігається.



Батман тандю жете виконується вперед і назад.

Гранд Батман (кидок правою вперед, в бік, назад)

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

Темп музичного супроводу – на початку розучування темп повільний, поступово темп збільшується до середнього.

В.п.: нога знаходиться як при виконанні великих батманів жете (махів), фіксованих на 90°.

Положення ноги вперед



Положення ноги в бік



Положення ноги назад



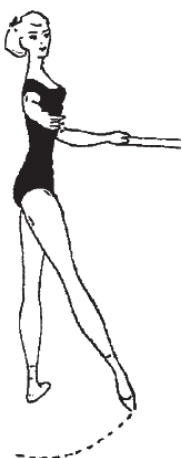
Великі махи в повітрі і повернення в початкове положення виконуються із 1-ої або 5-ої позиції по трьом напрямам: вперед, у бік, назад.

Із в.п. – нога махом піднімається в повітря, проходячи по підлозі ковзним рухом, як і у батман тандю жете, з фіксацією ноги на 90 (надалі вище), і повертається ковзним рухом через батман тандю у в.п.

Стежити за збереженням «виворотності» і натягненням колін, підйому і пальців працюючої ноги. Масу тіла перенести на опорну ногу. При виконанні великого маху вперед і в бік тулуб залишається у вертикальному положенні. При виконанні маху назад дозволяється незначний нахил тулуба вперед.

Ронд де жамб партер (коловий рух носком по підлозі)

Основне завдання вправи – розвиток і зміцнення тазостегнового суглоба і необхідної виворотності ніг. Рух виконується вперед – ан деор і назад – ан де дан.

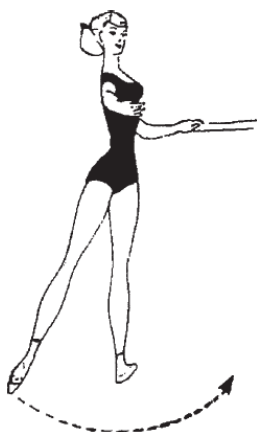


Ан деор(назовні).

Музичний розмір – $\frac{3}{4}; \frac{4}{4}$.

Темп музичного супроводу – середній.

Із 1-ої позиції ковзний рух вперед на носок (батман тандю), зберігаючи граничну «виворотність» і натягнутість ніг, перевести ковзним рухом в 2-у позицію до положення права у бік на носок, потім, зберігаючи «виворотність» і натягнутість, перевести назад на носок (батман тандю) і повернутися ковзним рухом у вихідну позицію.



Ан де дан (всередину).

Музичний розмір – $\frac{3}{4}; \frac{4}{4}$.

Темп музичного супроводу – середній.

При виконанні вправи назад (ан де дан) із 1-ої позиції ковзним рухом відвести ногу назад на носок, потім перевести ковзним рухом у бік на носок (у 2-у позицію), із 2-ої позиції ковзним рухом у в.п. права вперед на носок (батман тандю) і повернутися ковзним рухом у вихідну позицію.

Масу тіла зберігати на опорній нозі. Працююча нога повинна проходити «виворотно» всі основні положення ніг в одному темпі. Через 1-у позицію ногу провисти ковзним рухом з обов'язковим опусканням на підлогу всією ступнею.

Розвиток координації

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: п'ята позиція, права нога попереду, стоячи боком до станка. Ліва рука на станку.

Затакт – рука починає рух від пальців і, ледь розгинаючись у лікті, відкривається вбік, повертається у в. п.;

1-2 чверті – права рука з підготовчого положення піднімається у 1-у позицію, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямований у праву долоню;

3-4 чверті – починаючи рух від пальців, відкриту руку у 2-у позицію, проводжаючи рух поглядом, перевести голову в положення у профіль

Після засвоєння вправа виконується на $\frac{2}{4}$, тобто вдвічі швидше.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$.

В. п.: п'ята позиція, права нога попереду. Ліва рука на опорі, права у підготовчому положенні.

На вступні акорди рука через 1-у позицію відкривається у 2-у позицію.

1-12-й такти – виконати по 4 батман тандю в напрямках: вперед, вбік, назад;

13-14-й такти – рука опускається у підготовче положення, голова супроводжує рух руки і наприкінці його трохи нахиляється вниз;

15-й такт – рука опускається у 1-у позицію, голова ледь нахилена до опорного плеча, погляд спрямований у долоню працюючої руки;

16-й такт – рука відкривається у 2-у позицію, голова повертається, супроводжуючи поглядом руку.

Після цього вся вправа виконується у зворотному напрямку.

Перегинання корпусу назад

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$, темп - повільний.



В. п.: перша позиція ніг, обличчям до станка. Руки на станку, голова – у повороті праворуч.

1-4-й такти – утримуючи ноги і тазостегновий пояс сильно підтягнутими і нерухомими, корпус перегинається спочатку назад на рівні лопаток, потім у талії. Голову під час перегинання слід нахилити разом із корпусом, не закидаючи її назад;

5-8-й такти – корпус повертається у в. п., після чого голова з незначним нахилом вперед повертається ліворуч.

Перегинання вбік

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$, темп – повільний.

В. п.: перша позиція ніг, обличчям до станка. Руки на станку, голова – у повороті праворуч.

1-4-й такти – утримуючи підтягнутими і нерухомими ноги і тазостегновий пояс, перегнути корпус у талії праворуч. Плечі розкриті, опущені і залишаються в незмінному положенні. Особливу увагу слід приділяти протилежному відносно нахилу плечу, яке має тенденцію до розвороту;

5-8-й такти – корпус повертається у вихідне положення, наприкінці 8-ого такту голова з незначним нахилом вперед повертається ліворуч.

Наступне перегинання виконується ліворуч.

Екзерсис на середині залу

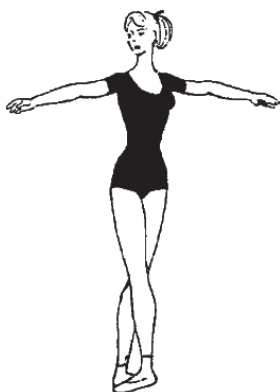
Екзерсис на середині залу – це більш високий рівень оволодіння матеріалом порівняно з екзерсисом біля станка. До нього можна переходити після відпрацювання навичок руху екзерсису біля станка, що забезпечує відчуття стійкості. Потрібно зосереджувати увагу на необхідності збереження під час виконання виворотності ніг, сильної спини, підтягнутості корпусу і тазостегнового пояса. При цьому неприпустимою є напруженість плечей, шиї та рук.

Руки під час виконання рухів знаходяться у другій позиції, беручи активну участь у збереженні рівноваги. Вільні в суглобах, вони підхоплені в ліктях, активні в плечах, передпліччі і кисті. Їх правильне положення і нерухомість у другій позиції під час розучування вправ на середині залу сприяє виробленню стійкості.

Перше пор де бра

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

Характер музичного супроводу - плавний.



В. п.: лівим плечем півоверти до основного напрямку, п'ята позиція права нога попереду, руки в підготовчому положенні.

1-й такт – 1-2 чверті – руки піднімаються у 1-у позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується на долоні;

3-4 чверті – руки піднімаються у 3-ю позицію, голова повертається праворуч і ледь нахилиється назад, погляд спрямовується в долоні правої руки;

2-й такт – 1-2 чверті – руки починають рух від пальців і, не порушуючи округлості, відкриваються у 2-у позицію, голова, супроводжуючи рух правої руки, повертається праворуч;

3 – 4 чверті – кисті рук, розкриваючись, повертаються долонями вниз, лікті ледь пом'якшуються, руки поступово опускаються у підготовче положення.

Друге пор де бра

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу - плавний.

В. п.: лівим плечем півоверти до основного напрямку, п'ята позиція права нога попереду, руки в підготовчому положенні.

1-й акорд – руки піднімаються у 1-у позицію, голова ледь нахилена ліворуч, погляд спрямований на долоні;

2-й акорд – ліва рука піднімається у 3-ю позицію, права відкривається у 2-у, голова – у повороті праворуч, погляд спрямований уздовж правої руки.

Затакт – голова повертаючись ліворуч, ледь піднімається, погляд спрямований на кисть лівої руки. Залишаючи руки в попередньому положенні і, починаючи рух від пальців, лікті ледь розкриваються.

1-й такт – 1-2 чверті – ліва рука, починаючи рух від пальців, відкривається у другу позицію, голова повертається ліворуч, поглядом супроводжуючи рух руки;

3-4 чверті – права рука піднімається у 3-ю позицію, ліва, повертаючись долонею вниз, опускається в підготовче положення, голова, супроводжуючи поглядом ліву руку, ледь нахиляється і переводиться праворуч, погляд спрямовується повз лікоть правої руки;

2-й такт – 1-2 чверті – права рука, опускаючись, а ліва, піднімаючись, поєднуються у 1-й позиції, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовується в кисті рук;

3 – 4 чверті – ліва рука піднімається у 3-ю позицію, права відкривається у 2-у, голова повертається праворуч, приймає вихідне положення.

Третє пор де бра.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу - плавний.



В. п.: лівим плечем півоберти до основного напрямку, п'ята позиція права нога попереду, руки в підготовчому положенні.

1-й акорд – руки піднімаються у 1-у позицію, голова нахиляється до лівого плеча, погляд у долоні;

2-й акорд – руки відкриваються в 2-у позицію, голова повертається праворуч, погляд уздовж правої руки.

1-й такт – 1-2 чверті – корпус, посилюючи підтягнутість, поступово нахиляється вперед, не порушуючи натягнутість ніг і підтягнутість тазостегнового пояса, обидві руки опускаються в підготовче положення, голова нахиляється разом із корпусом, проводжаючи поглядом праву руку;

3-4 чверті – корпус поступово повертається у в. п., руки через 1-у позицію піднімаються у 3-ю позицію, голова повертається праворуч;

2-й такт – 1-2 чверті – корпус, посилюючи підтягнутість, поступово перегинається в талії назад, не порушуючи натягнутість ніг і підтягнутості тазостегнового пояса, руки зберігають 3-ю позицію, голова в повороті праворуч;

3-4 чверті – корпус, досягши крайньої точки перегинання, поступово повертається у вихідне положення, руки розкриваються у 2-у позицію.



Сюр ле ку ае п'я (фіксовані положення зігнутої ноги на щиколотці)

Положення ноги на щиколотці (сюр ле ку де п'я) для виконання батман фрапе, батман фондю, пти батман, ботю. Права, зігнута ледь розігнутою стопою, знаходиться над щиколоткою лівої ноги, торкаючись до неї зовнішньою частиною стопи. Пальці відведені назад. Положення сюр ле ку де п'я виконується попереду і ззаду. У тому і іншому випадку коліно зігнутої ноги має бути «виворотно» і спрямовано точно убік по лінії плеча.



а)



б)

Сюр ле ку ае п'я (положення зігнутої ноги на щиколотці: а) попереду; б) позаду)

Батман фрапе

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$, темп середній.

На початковому етапі навчання батман фрапе виконується на носках згинанням працюючої ноги в положення сюр ле ку де п'я і розгинанням її. Спочатку вправа розучується з розгинанням ноги убік, потім вперед і пізніше назад обличчям до опори в повільному темпі. Необхідно стежити за максимальною «виворотністю» ноги в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах. Коли згинання і розгинання ноги по усіх трьох напрямках буде засвоєно, згинання ноги виконується із затакту з акцентом на розгинання.

Спочатку розучується тільки положення сюр ле ку де п'я попереду і ззаду. Нога з п'ятої позиції фіксується над щиколоткою іншої ноги і знову опускається в п'яту позицію. Цю вправу рекомендується розучувати обличчям до опори. Необхідно стежити за максимальної «виворотністю» ноги в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах, зберігаючи правильну осанку і центр тяжіння тулуба на опорній нозі.

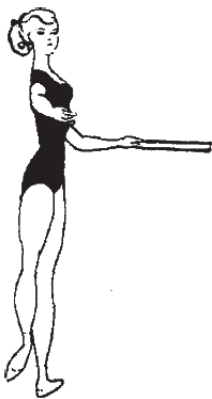
У міру засвоєння положення ноги на щиколотці попереду і ззаду розучується зміна положення попереду і ззаду в повільному темпі, а у міру засвоєння – в швидкому темпі.

Положення ноги на щиколотці (сюр ле ку де п'я) для виконання батман фондю.



Ця вправа полягає в згинанні ноги в положення сюр ле ку де п'я з витягнутим підйомом, одночасним півприсідом на опорній нозі і розгинанням працюючої ноги на носок або донизу в одному з трьох напрямів.

Сюр ле ку де п'я попереду (умовне положення ноги на щиколотці попереду)



Музичний розмір - $\frac{2}{4}$, темп повільний

Спочатку розучується тільки положення сюр ле ку де п'ям попереду, потім ззаду. Після цього розучується півприсід на опорній нозі і розгинання працюючої ноги спочатку убік, потім вперед і назад обличчям до опори. Рух виконується дуже плавно. Необхідно стежити за «виворотністю» ніг і за розподілом центру тяжіння тулуба на опорній нозі. Коли рух добре засвоєний, можуть бути введені різні положення рук, особливо при виконанні вправ на середині залу.

особливо при виконанні вправ на середині залу.

Пасе

Музичний розмір - $\frac{3}{4}; \frac{4}{4}$, темп повільний.

Вправа розвиває «виворотністю» в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах і є вправою, що підводить, для виконання девелопе.

Пасе для виконання девелопе вперед

В. п. – стійка на лівій, права зігнута у коліні носок попереду.



Пасе для виконання девелопе назад

В. п. – стійка на лівій, права зігнута у коліні носок попереду ззаду.



Пасе для виконання девелопе вбік

В. п. – стійка на лівій, права зігнута у коліні убік, носок убік.

Якщо нога розгинатиметься вперед, то з вихідної позиції вона переводиться з положення сюр ле ку де п'я попереду. Якщо ж нога розгинається назад, – з положення сюр ле ку де п'я ззаду.

Потім працююча нога ковзним рухом по опорній нозі вгору (але не торкаючись її) і розкривається в необхідному напрямі. Якщо нога розгинається убік, то, трохи не доводячи носок до коліна опорної ноги, її треба перекласти на внутрішню частину опорної ноги і потім розігнути.

При виконанні необхідно стежити за «виворотністю» стегна, натягнутими підйомами і пальцями.

Коли пасе буде добре засвоєно, вводиться друга частина руху – розгинання ноги в одному з трьох напрямів вперед, убік, назад. Спочатку девелопе розучується убік, потім вперед і пізніше назад. Убік і назад розгинання ноги розучується обличчям до опори. Рух виконується плавно. Необхідно стежити за «виворотністю» ноги під час її розгинання і повернення в початкове положення.



2.5. Самостійна робота студентів

Самостійна робота студентів сприяє посиленню інтересу до вивчення матеріалу, є суттєвим доповненням до оволодіння хореографічними вміннями і навичками. Вона передбачає підготовку до занять, виконання різних запропонованих завдань.

Завдання для самостійної роботи студентів.

1. Добір музичного супроводження на урок фізичної культури з використанням елементів хореографії.
2. Засвоїти техніку виконання вихідних положень, позицій ніг, рук класичного танцю.
3. Засвоїти техніку елементарних рухів класичного танцю.
4. Скласти індивідуальну навчальну картку:
«Комплекс вправ, спрямований на формування та збереження правильної постави» (10 – 12 вправ). Демонстрація підготовленого комплексу вправ.

Зразок:

Комплекс хореографічних вправ, спрямований на формування правильної постави

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1	$\frac{4}{4}$	Релеве – піднімання на «пів пальці» В. п. I, III, V позиції ніг, підготовчі положення ніг: 1-4 – піднятися в стійку на носках; 5 - 8 – в. п.	Постава пряма. Корпус підтягнутий і нерухомий. Коліна сильно напружені. Вправу виконувати повільно, не розслабляти м'язи та зберігати позицію ніг
2			
3			

5. Підготовка рефератів та доповідей-презентацій за темами:

Тема: «Хореографія – засіб естетичного та духовного розвитку особистості школяра».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Естетичні властивості рухів хореографії.
2. Вплив рухів класичного танцю на кількісні характеристики (силу, швидкість, амплітуду, міць, точність та ін.) рухових дій.
3. Вплив рухів класичного танцю на якісні характеристики (грацію, пластичність, витонченість, елегантність, виразність та ін.) рухових дій.

Література

Основна:

1. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 43 - 46.
2. Косяк В. А. Універсум ритму: навчальний посібник / Косяк В. А. – Суми : Університетська книга, 2008. – 138 с.

3. Ротерс Т. Т. Взаємодія фізичного та естетичного виховання як фактор гуманізації фізичної освіти в школі / Ротерс Т. Т. // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки : зб. наук. пр. – Запоріжжя, 1999. – С. 182 - 186.
4. Ротерс Т. Т. Методология взаимодействия физического воспитания с эстетическим через ритм на уроках физической культуры / Т. Т. Ротерс // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – К. – Вінниця, 2001. – С. 393 - 396.
5. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
6. Ротерс Т. Т. Ритміка в школі як компонент взаємозв'язку фізичного виховання з естетичним / Т. Т. Ротерс // Освіта на Луганщині. – 1997. – № 3. – С. 70 - 73.

Додаткова:

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 67 - 68.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Ч. 1. / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – С. 68 - 69.

Тема: «Хореографія у спорті».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Вправи класичного танцю – засіб формування культури рухів.
2. Танцювальні вправи в системі підготовки спортсменів.
3. Спортивні змагання та свята з елементами класичної та сучасної хореографії.

Література

Основна:

1. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
2. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 43 - 46.
3. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
4. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю / Цветкова Л. Ю. – К. : Альтерпрес, 2005. – 324 с.
5. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

Додаткова:

1. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
2. Собінов Б. М. Танцююча гімнастика / Собінов Б. М. – К. : Мистецтво, 1975. – 182 с.
3. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения / С. Г. Шипилова // Физическая культура в школе. – 2002. – № 2. – С. 14 - 16.

Тема: «Вправи класичного танцю – засіб профілактики порушення постави».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Хореографія – засіб формування правильної постави.
2. Вплив вправ класичного танцю на формування «м'язового корсета» спини.
3. Вправи хореографії – засіб гармонійного розвитку основних м'язових груп.

Література

Основна:

1. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімпійська література, 2000. – С. 329 - 341.
3. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 43 - 46.
4. Перевошиков Ю. О. Профілактика і корекція функціональних відхилень у школярів: монографія / Перевошиков Ю. О. – Одеса : Юридична література, 2006. – С. 39 - 99.
5. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.
6. Язловецький В. С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури : навч. посібник / Язловецький В. С. Кіровоград : РВЦКДПУ ім. Володимира Винниченка, 2003. – С. 84 - 95.

Додаткова:

1. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Вейдер С. – Ростов н/Д : Фенікс, 2007. – 192 с.
2. Собінов Б. М. Танцююча гімнастика / Собінов Б. М. – К. : Мистецтво, 1975. – 182 с.
3. Учебник инструктора по лечебной физической культуре : учеб. [для ин-тов физ. культ.] / Под ред. В. П. Правосудова – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 351 - 367.
4. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения / С. Г. Шипилова // Физическая культура в школе. – 2002. – №2. – С. 14 - 16.

2.6. Орієнтовні контрольні тести до розділу «Хореографія»

Впишіть невірний варіант відповіді у відповідну графу таблиці

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Варіант відповіді																				

1. У класичному танці розрізняють такі позиції ніг:

- а) підготовче положення ніг;
- б) I-у, II-у, III-у, IV-у, V-у позиції ніг;
- в) вихідне положення ніг;
- г) I-у, II-у, III-у позиції ніг.

2. У класичному танці розрізняють такі основні позиції рук:

- а) підготовче положення рук;
- б) I-у, II-у, III-у, IV-у, V-у позиції рук;
- в) вихідне положення рук;
- г) I-у, II-у, III-у позиції рук.

3. Назвати методи організації учнів на уроках фізичної культури з елементами хореографії:

- а) поперемінний;
- б) груповий;
- в) фронтальний;
- г) індивідуальний.

4. Засоби та методи навчання школи класичного танцю сприяють:

- а) естетичному вихованню учнів;
- б) формуванню волевих якостей в учнів;
- в) формуванню рухових навичок в учнів;
- г) формуванню типу темпераменту в учнів.

5. З допомогою цілеспрямованих вправ хореографії виховується:

- а) музичність;
- б) пластичність рухів;
- в) виразність рухів;
- г) комічність рухів.

6. Технологія навчання елементів класичного танцю включає такі послідовні етапи:

- а) постановка корпусу → постановка голови → опанування позицій ніг → опанування позицій рук → виконання елементів класичного танцю біля опори → виконання елементів класичного танцю на середині залу;

- б) опанування позицій рук → опанування позицій ніг → постановка корпусу → постановка голови → виконання елементів класичного танцю біля опори → виконання елементів класичного танцю на середині залу;
- в) постановка корпусу → постановка голови → опанування позицій ніг → опанування позицій рук → виконання елементів класичного танцю на середині залу;
- г) опанування позицій ніг → опанування позицій рук → виконання елементів класичного танцю біля опори → виконання елементів класичного танцю на середині залу.

7. Зміст уроку фізичної культури з використанням засобів класичного танцю включає такі вправи:

- а) рухи вільної пластики;
- б) присіди, нахили тулуба, рухи руками та головою;
- в) елементи спортивних і народних ігор;
- г) рівноваги, повороти, стрибки.

8. Структура уроку хореографії включає:

- а) попередню частину;
- б) підготовчу частину;
- в) основну частину;
- г) заключну частину.

9. Виконання позицій рук вимагає:

- а) нерухомості опущеного плечового суглоба;
- б) опущення лопаток, єдиної лінії від плеча до кисті;
- в) закруглення в ліктях і кистях, утворення овалу;
- г) набуття суглобами загострених форм, які утворюють ламану лінію.

10. Виконання позицій ніг вимагає:

- а) максимального розвантаження хребта;
- б) напруження м'язів ніг від п'яток до стегон;
- в) утримання правильного положення тулуба;
- г) максимальної виворотності ніг від стегон до стоп.

11. Під час виконання вправ хореографії вчитель повинен зосереджувати увагу учнів на:

- а) положенні тулуба;
- б) амплітуді виконання вправ;
- в) швидкому виконанні вправ;
- г) легкості, невимушеності виконання вправ.

12. Дати визначення поняттю «виворотність»:

- а) виворотність – це здатність до розвертання ніг від стегна до ступні носками назовні;
- б) виворотність – це один з прийомів танцювальної техніки, який сприяє зменшенню інерції після обертів, збереженню рівноваги, збільшенню амплітуди;
- в) виворотність – це навичка виконувати оберти без зупинки;
- г) виворотність – це здатність швидко, точно, економно і винахідливо, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання (особливо складні і ті, що виникають раптово).

13. Правильне положення корпусу під час виконання вправ хореографії передбачає:

- а) розкриті й опущені вниз плечі, лопатки не з'єднані, пряме утримання голови;
- б) сильно розслаблені коліна, напруження не допускається;
- в) напружені і натягнуті від п'яток до стегон м'язи ніг;
- г) хребет максимально прямий, м'язи таза підтягнуті вгору.

14. Визначити основні завдання хореографічної підготовки:

- а) формування правильної постави;
- б) розвиток рухових навичок і координації руху;
- в) засвоєння позицій ніг та рук, опанування техніки виконання елементів біля опори та на середині залу;
- г) формування патріотичного світогляду засобами класичного танцю.

15. Основні вимоги до виконання вправ класичного танцю:

- а) під час навчання необхідно дотримуватися принципів послідовності, поступовості, доступності, активності;
- б) під час виконання вправ потрібно ретельно стежити за правилами виконання позицій ніг, рук, корпусу, голови;
- в) не включати до кожного уроку спеціальні вправи для всіх частин тіла, які виконуються в різних ритмах, сполученнях, умовах;
- г) важливо виховувати звичку виконувати кожну вправу якомога краще, свідомо, з вольовим і м'язовим напруженням, з повною амплітудою, відповідно до музичного супроводу.

16. Під час показу вправ класичного танцю доцільно використовувати:

- а) пряму демонстрацію (показ учителем або підготовленим учнем);
- б) показ помилок під час виконання вправ;
- в) дзеркальний показ;
- г) непряму демонстрацію (демонстрація плакатів, малюнків, фото, відеопоказ та ін.).

17. Підготовча частина уроку фізичної культури з використанням елементів хореографії спрямована на вирішення таких завдань:

- а) організація учнів;
- б) мобілізація учнів;
- в) підготовка до виконання вправ основної частини уроку;
- г) оволодіння новими руховими діями.

18. Заключна частина уроку фізичної культури з використанням елементів хореографії спрямована на вирішення таких завдань:

- а) зниження навантаження з допомогою спеціально підібраних вправ – на розслаблення, на розтягування;
- б) емоційне налаштування на інший вид діяльності;
- в) закріплення нової вивченої вправи;
- г) підбиття підсумків уроку.

19. Під час добору музичних творів на урок фізичної культури з використанням елементів класичної хореографії вчитель повинен враховувати:

- а) ритм музики;
- б) монотонність музики;
- в) музичний розмір;
- г) такт музики.

20. Умовами успішного проведення уроку фізичної культури з використанням елементів хореографії є:

- а) відповідність добору музичного супроводу руховим завданням уроку;
- б) дотримання принципів навчання (послідовності, поступовості, доступності, активності тощо);
- в) впровадження різноманітних засобів і методів навчання школи класичного танцю;
- г) зосередження уваги учнів на допущених помилках під час виконання вправ хореографії.

РОЗДІЛ 3

ЕЛЕМЕНТИ НАРОДНИХ ТА БАЛЬНИХ ТАНЦІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1. Використання танцювальних елементів на уроках фізичної культури

Постійне місце танцювальних вправ у шкільних програмах зумовлено їх дією на розвиток організму школярів. Вони сприяють формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності, координації, легкості і пластичності рухів. Перелічені якості потрібні людині так само, як і фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація). Танцювальні вправи урізноманітнюють уроки фізичної культури, підвищують її естетично-виховне значення.

Особливо ефективним вплив танцювальних вправ на організм стає тоді, коли вони проводяться під музичний супровід. Як правило, музичний супровід збагачує урок фізичної культури, робить його більш насиченим і цікавим, покращує емоційний стан учнів.

Танцювальні елементи дуже варіативні та багатофункціональні, тому їх потрібно використовувати в навчальній роботі. У підготовчій частині уроку – як загальнорозвивальні вправи з метою функціональної підготовки організму школярів до роботи, поліпшення їх фізичного та психічного стану. Нескладні танцювальні комбінації можуть бути засобом поступового переходу від збудженого до відносно спокійного стану в заключній частині уроку, а також в основній частині – на уроках ритмічної гімнастики, де вивчення танцювальних елементів матиме постійну новизну.

Танцювальні елементи також можна з успіхом використовувати в позакласній роботі, зокрема на заняттях танцювальних гуртків, у програмах роботи яких ці елементи можуть передувати вивченню різних стилів сучасного танцю (спортивного, естрадного тощо). Їх можна застосовувати як самостійні елементи та укладати в суцільний танець на музичний твір.

Одержані на уроках танцювальні вміння і навички школярі із задоволенням демонструють у колі сім'ї, на шкільних святах, днях здоров'я та ін.

Використання танцювальних вправ в умовах шкільного уроку сприяє вирішенню не тільки завдань фізичного виховання, але й збереженню танцю як виду мистецтва. Діти ознайомлюються з культурним спадком свого та інших народів планети.

Вимоги до організації та методики навчання танцювальних вправ на уроці фізичної культури:

1. Правильний розподіл танцювальних вправ на уроки фізичної культури.
2. Перш ніж вивчати танцювальні елементи, необхідно передусім навчити учнів ходити і бігати в ритмі рахунку та музики (використовувати підвідні та підготовчі вправи). *Підготовчі вправи* – вправи, за допомогою яких розвивають необхідні для виконання основної вправи рухові навички. *Підвідні вправи* – вправи, за допомогою яких легше засвоїти техніку складних за структурою вправ.
3. Правильно добрати музичний супровід на заняття.
4. Добрати методи навчання та організації учнів на уроці.

Послідовність застосування методичних прийомів у навчальному процесі.

1. Кількаразова демонстрація всіх елементів, запропонованих для вивчення.
2. Пояснення та опис із використанням характеристики рухових дій.
3. Розучування техніки рухових дій ніг.
4. Розучування техніки рухових дій рук.
5. Узгодження, поєднання рухових дій ніг і рук.
6. Дозоване поєднання танцювальних елементів під музику.
7. Закріплення техніки виконання елементів, які вивчались на попередньому уроці (занятті).
8. Удосконалення техніки вивчених елементів.

3.2. Методика опанування технікою танцювальних елементів

Опанування техніки танцювальних елементів з допомогою підготовчих та підвідних рухів.

Застосування ходьби та бігу на заняттях фізичною культурою сприяють не лише розвитку в учнів фізичних якостей, вихованню правильної постави, красивої ходи, розвитку ритмічності рухів, але й є підготовчими та підвідними засобами для опанування танцювальних рухів.

Найбільш часто як підвідні та підготовчі вправи для опанування танцювальних рухів застосовуються такі види ходьби: м'який, широкий, високий, гострий, приставний, перемінний кроки.

М'який крок. Виконується з поступовим перекатом на всю стопу.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$ або $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу – ліричний, плавний.

Рух рук вільний у боковій площині вперед і назад, кисті м'які, ступні розвернуті. Характер руху - плавний і рівномірний.

Високий крок. Виконується вільним виносом стегна вперед, гомілка вертикально.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$. Характер музичного - супроводу енергійний, чіткій.

В. п.: руки в сторони.

1 – крок лівою, руки вниз;

2 – права зігнута вперед, ліва рука вперед, права у бік;

3 - 4 – те саме з іншої ноги.

Між стегном та гомілкою прямий кут, спина пряма, носок витягнутий, опорна нога пряма, голова ледь піднята.

Гострий крок. Виконується чітко на кожну чверть.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу - енергійний, чіткій.

В. п.: о. с.

1 – крок лівою вперед, права ступня вертикально на великий палець;

2 – те саме з правої ноги;

3 - 4 те ж.

Під час згинання ноги опорна нога пряма, плечі опущені, голова ледь піднята. Підйом зігнутої вперед ноги максимально натягнутий.

Широкий крок. Виконується як випад із сильним змахом рук.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

Випади виконуються енергійно на 2-а рахунки. У момент випаду однією ногою друга позаду на носок (пряма). Корпус та нога, що позаду, утворюють єдину пряму лінію.

Приставний крок. Може виконуватись уперед, назад і вбік.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг, права попереду, руки на поясі.

1 – ковзним рухом правої ноги по підлозі, крок на всю ступню, ліва позаду;

2 – ковзним рухом по підлозі приставити ліву ногу;

3-4 те саме.

Ковзний рух по підлозі необхідно виконувати до повного витягування ноги на носок. Під час виконання кроку тулуб не розвертати.

Крок галопу.

Може виконуватись вперед, назад і вбік..

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

Починається з ковзного руху вперед або назад з легким згинанням ніг у колінах, потім поштовх і відрив від підлоги. Приземлення легке, з перекатом із півпальців, м'яко згинаючи коліна.

В. п.: стоячи парами по колу, лівим боком до центру, 3-я позиція ніг, ліва попереду, руки вниз, взятись за руки.

1-2 – 2 кроки галопу до центру;

3 – крок лівою вбік;

4 – притопування;

5-8 – те саме з іншої ноги від центру;

9-12 – 4 підскакування вперед з лівої ноги;

13 – крок вперед;

14 – притопування правою позаду лівої;

15 – крок правою назад;

16 – притопування лівою перед правою.

Крок галопу починається з однієї ноги, а приземлення - на іншу ногу. Тулуб вперед не нахилити, зберігати поставу, голову ледь підняти. У фазі польоту ноги прямі, пальці натягнуті.

Перемінний крок. *Складається із двох кроків: приставного і кроку з ноги, що знаходиться попереду.*

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг, права попереду.

1-2 – приставний крок з правої вперед;

3 – крок правою вперед, ліва позаду на носок;

4 – ліву ковзним рухом по підлозі розігнути вперед вниз;

5-8 – те саме з іншої ноги.

Ногу приставити в указану позицію. Рухи ніг супроводжують рухи корпусу та голови.

На відміну від кроків, біг має фазу польоту і виконується інтенсивніше, ніж кроки. У багатьох випадках різновиди бігу є аналогами кроків і зберігають відповідну назву. Рухи руками під час виконання кроків та бігу можуть бути різними.

На уроках фізичної культури з елементами танців використовують такі різновиди бігу: *гострий, високий, широкий, перехресний біг, біг на носках, біг згинаючи ноги вперед, біг з прямими ногами, біг згинаючи ноги назад та ін.*

Пружинні рухи. Виконуються руками, ногами і всім корпусом. Сутність техніки цих рухів – рівномірне згинання та розгинання суглобів, які беруть участь у «пружині».

Послідовність навчання танцювальних кроків

Крок польки – це перемінний крок, який виконується з легкими стрибками. Розрізняють кроки польки вперед, назад, з поворотом.

Полька виконується легко, невимушено. Доповнюють крок польки рухи, повороти головою (під час кроку правою – праворуч, лівою – ліворуч). Нога, яка виноситься вперед на підскакуванні, повинна бути витягнута в коліні та ступні. Підскакування виконується на затакт у музиці. Приставний крок виконується легким, ледь помітним стрибком. В одному кроці польки – два стрибка. Потрібно пам'ятати, що крок польки роблять по чергово з правої та з лівої ноги. Після засвоєння кроку його можна поєднувати з кроками галопу, притупуванням, поворотами.

Послідовність навчання:

- 1) повторити перемінний крок;
- 2) вивчити підскакування;
- 3) поєднати підскакування з перемінним кроком;
- 4) виконати крок польки в повільному темпі;
- 5) виконати крок польки в потрібному темпі під музику.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

і – підскакування на лівій нозі, права вперед-вниз;

1 – приставний крок вперед з правої, виконаний ледь помітним стрибком;

2 – крок вперед правою;

і – стрибок на правій, ліву вперед-вниз.

Те ж саме з іншої ноги.

Перекатний крок.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$

В. п.: 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

1 - крок правою ногою праворуч;

2 – схресний крок лівою;

3 – приставити праву до лівої.

Те ж саме в іншому напрямку.

Крок вальсу. Виконується вперед, назад, вбік, з поворотом.

Вальсовий крок уперед та назад виконують трьома невеликими кроками. Перший крок – з перекатом з носка на всю ступню, ледь згинаючи коліно, виконується на сильну долю такту. Два наступних кроки – на півпальцях.

Вальсовий поворот – це поворот на 360° праворуч (правий поворот) або ліворуч (лівий поворот) на 2-а музикальні такти. Рух складається із шести кроків і поділяється на дві частини, кожна з яких закінчується 3-ю позицією ніг. Під час виконання вальсового кроку з поворотом ліворуч рух починається з лівої ноги в інший бік.

Послідовність навчання:

- 1) кроки на півпальцях по колу під рахунок «раз», «два», «три»;
- 2) на рахунок «раз» крок вперед з напівприсідом і два кроки на півпальцях;
- 3) крок вальсу вперед;
- 4) біля опори вивчити перекаатний крок;
- 5) запам'ятати схему кроків;
- 6) виконати вальсовий крок вбік;
- 7) виконати вальсовий крок із поворотом.

Кроки та повороти виконуються м'яко, зливо, в повільному темпі. На початку навчання руки тримати на поясі. Коли вальсовий крок засвоєний можна виконувати рухи руками. Під час виконання вальсу потрібно стежити за правильною поставою.

Вальсовий крок вбік.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

1 – крок правою ногою вбік з носка з перекатом на ступню, злегка згинаючи коліно (носок вправо);

2 – крок лівою за правою на носок (носок вліво);

3 – приставити праву до лівої у стійку на носок.

Те ж з лівої ноги ліворуч.

Вальсовий поворот.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: стоячи обличчям до центру, 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

1 частина.

1 – крок правою ногою вперед-праворуч;

2 – поворот вправоруч в стійку ноги нарізно, спиною до центру;

3 – приставити ногу попереду лівої в 3-ю позицію.

2 частина.

1 – крок лівою ногою ліворуч;

2 – поворот праворуч кругом у стійку ноги нарізно обличчям до центру;

3- приставити ліву позаду правої у 3-ю позицію.

«Бігунець». Виконується легко, стрімко, на ледь зігнутих ногах, нахилиючи тулуб вперед.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки в сторони – вниз, долоні вперед.

1 – стрибок на праву напівзігнуту, ліву назад;

і – невеликий крок лівою вперед;

2 – невеликий крок правою вперед;

і – напівприсід на правій, ліву вперед-вниз.

Те саме з іншої ноги.

«Голубець». Так в українському танці називається удар однієї ноги об іншу під час підскакування.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки на пояс.

і – праву ногу в сторону-вниз;

1 – відштовхуванням лівої стрибок праворуч, підбити лівою ногою праву, приземлитися на ліву, праву в сторону-вниз;

2 – те саме.

«Вихилясник».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки на пояс.

1 – невеликим підскакуванням на лівій нозі праву ногу поставити вперед-в сторону на носок, коліно в середину;

і – пауза;

2 – невеликим підскакуванням на лівій правою поворот п'ятки;

і – пауза.

З початком наступного рахунку перестрибнути на праву ногу і виконати «вихилясник» лівою ногою.

Каблучний крок.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: о. с.

1 – крок правою вперед з п'ятки з перекатом на всю ступню, руки праворуч;

2 – крок лівою вперед з п'ятки з перекатом на всю ступню, руки ліворуч;

3-4 те саме.

Потрійне притупування.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: руки на пояс.

1 – притупування правою ногою;

2 – притупування лівою ногою;

3 – притупування правою ногою;

4 – пауза.

Дрібний крок.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: руки на пояс.

1 – невеликий крок правою вперед, напівприсід з ударом всією ступнею об підлогу;

2 – зігнути ліву з ударом ступнею об підлогу до середини правої ступні; поворот тулуба ліворуч;

3-4 те саме іншою ногою.

Російський перемінний крок.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: руки на пояс.

1 - крок правою вперед, руки вперед долонями вгору;

2 – крок лівою вперед, руки вперед долонями вгору;

3 – крок правою вперед у напівприсід, руки в сторону долонями вгору;

4 – встати на праву, ліву ковзним рухом вперед-вниз, поворот тулуба і голови ліворуч, руки в сторони долонями вгору;

5 - 8 – те ж з іншої ноги.

Молдаванський рух.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

1 такт: 1 – крок правою вбік, ліва зігнута перед правою;

і – пауза;

2 і – те саме з іншої ноги.

2 такт: 1 – крок правою вбік;

і – крок лівою схресно за правою, ледь присідаючи;

2 – крок правою вбік;

і – приставити ліву легким ударом всією ступнею у правого носка, ледь присісти.

Те ж з іншої ноги.

Рухи білоруського танцю

Стрибки з переступанням на місці

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: о. с.

і – підскакування на лівій, праву зігнути вперед, руки праворуч, нахил тулуба ліворуч, поворот голови праворуч;

1 – встати на напівзігнуту праву, ліву, зігнуту в коліні, підняти над підлогою;

і – встати на ліву праву підняти;

2 – встати на праву;

і – підскакування на правій, ліву зігнути вперед.

Підскакування з пересуванням назад.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки на пояс.

і – підскакування на лівій, праву зігнути назад і подивитися на неї через праве плече;

1 – крок правою назад;

і – крок лівою назад;

2 – крок правою назад.

3.3. Орієнтовні танцювальні композиції

Полька.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, лівим боком до центру, 3-я позиція ніг права попереду, взятись за руки схресно.

1 – підскакування на лівій праву вперед на носок;

2 – підскакування на лівій, праву назад на носок;

3-4 – три притупування, починаючи з правої ноги;

5-8 – те саме з іншої ноги;

9-14 – три кроки польки вперед з правої;

15-16 – з поворотом обличчям один до одного три притупування, починаючи з лівої ноги, руки в сторони;

17-20 – чотири кроки галопу праворуч;

21-24 – чотири стрибка на двох, руки на пояс;

25-28 – те саме, що на рахунок 17-20, але з іншої ноги;

29-32 – те саме, що на рахунок 21-24.

«Фігурний вальс».

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, обличчям один до одного, руки в сторони, взятись за руки.

1 такт – вальсовий крок вбік. Перші номери – з лівої ноги, другі – з правої. Невеликий нахил тулуба вбік.

2 такт – те саме, що 1 такт в інший бік;

3-4 такти – вальсовий крок з поворотом на 360° , руки роз'єднати;

5-8 такти – те саме, що 1-4 такти;

9 такт – тримаючись правими руками, вальсовий крок вперед з правої ноги, руки вперед, вільні руки в сторони;

10 такт – вальсовий крок назад з лівої ноги, з'єднані руки випрямити;

11 такт – перша половина вальсового повороту;

12 такт – крок назад з лівої ноги;

13-16 такти – те саме, що 9-12 такти.

«Гопак».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами, лівим боком до центру, 3-я позиція ніг, руки «сплетені».

Частина 1. 1-16 – 8 кроків «бігунця» по колу. Закінчити обличчям один до одного, у хлопців руки на поясі, у дівчат руки схресно перед грудьми, долоні на ліктях.

Частина 2. 1-2 – 2 «голубця»;

3-4 – потрійне притупування з правої, ледь нахилитися праворуч;

5-8 – те саме, що 1-4 в іншу сторону;

9-16 – те саме, що 1-8.

Повторити 1 частину.

Частина 3. 1-2 – «вихилясник» правою ногою;

3-4 – потрійне притупування з правої ноги, ледь нахилитися праворуч;

5-8 – те саме, що 1-4 лівою ногою;

9-16 – те саме, що 1-8.

Повторити 1 частину.

Частина 4. Хлопці виконують «присядки»: 1-2 – присід із невеликого підскакування, ліву ногу вперед-вбік на п'ятку, праву руку за голову, лікоть в сторону, ліву руку на пояс;

5-8 – те саме, що 1-4 другою ногою і рукою;

9-16 – те саме, що 1-8.

Дівчата обходять партнера лівим плечем: 1-2 – «бігунець» із правої ноги, руки в сторони, долоні вгору;

3-4 – «бігунець» з лівої ноги, руки на пояс;

5-12 – те саме, що 1-4 (2 рази);

13-16 – поворот ліворуч на 360° підскакуваннями, руки на поясі.

«Казочок».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, обличчям один до одного, ноги у 1-й позиції, руки на пояс.

Вступ – 4-8 рахунків – 1-2 – ледь присівши, нахил тулуба ліворуч, поворот голови праворуч;

3-4 – те саме, в інший бік;

5-8 – те саме, що 1-4.

Частина 1. 1 – підскакування на обох ногах;

2 – підскакування з приземленням на ліву ногу, права вперед на п'ятку;

3 – підскакування на двох ногах;

4 – підскакування із приземленням на праву ногу, ліва вперед на п'ятку;

5-8 – те саме, що 1-4;

9-11 – три кроки бігом із лівої ноги до центру, руки різнойменно з ногами;

12 – притупування правою ногою, оплеск в долоні;

13-15 – три кроки з правої ноги назад;

16 – притупування лівою ногою, оплеск у долоні.

Повторити 1 частину.

Частина 2. 1 – крок правою ногою;

2 – притупування лівою ногою біля правої, оплеск у долоні біля голови;

3 - 4 – те саме, що 1-2 в інший бік;

5 – стрибок на правій нозі, ліву вперед-вниз, руки на поясі;

6 – стрибок на лівій нозі, праву вперед-вниз;

7-8 – те саме, що 5-6;

9-16 – те саме, що 1-8.

Повторити 2 частину.

Частина 3. 1 – п'ятки змістити праворуч, ледь нахилитися ліворуч, руки ледь зігнуті вперед та різнойменні з ногами;

2 – носки змістити праворуч, ледь нахилитися праворуч («ялинка»);

3-6 – повторити «ялинку» 2 рази;

7-8 – пружинний рух у колінах, оплеск у долоні праворуч;

9-16 – те саме, що 1-8, оплеск у долоні ліворуч;

17-22 – навколо себе або партнера шість кроків бігом зігнутими ногами назад, руки на поясі;

23-24 – потрійне притупування, ледь нахилитися;

25-32 – те саме, що 17-24 в інший бік.

«Калинка».

Музичний розмір - $\frac{4}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу лівим боком до центру, у правій руці партнера лежить ліва рука партнерки, руки вперед, ліва рука партнера за спиною, права рука партнерки у 2-й позиції рук.

Частина 1. 1-а фігура: 1-4 – три кроки вперед із лівої (правої) ноги, притупування;

5-8 – те саме, з ноги яким виконувалось притупування;

9-16 – те саме, що 1-8.

2-а фігура: 1-4 – із поворотом обличчям один до одного три кроки назад, притупування, руки в сторони, долоні вгору;

5-8 – три кроки вперед, притупування, руки через 1-у позицію на пояс;

9-16 – вісім кроків з правої ноги, обходячи правим плечем один одного і повертаючись у вихідне положення (обличчям один до одного).

Частина 2. 3-я фігура: 1 – праву ногу вперед - праворуч на п'ятку, півоберти тулуба, ледь нахилитися праворуч;

2 – в. п.;

3-4 – те саме, ліворуч;

5-8 – те саме, що 1-4;

9-12 – три кроки з правої ноги назад, притупування, розвести руки в сторони, долоні вгору;

13-16 – три кроки з лівої ноги (обличчям один до одного), притупування, у партнера руки на поясі, у партнерки схресно перед грудьми, долоні на ліктях.

4-а фігура – 1-4 – із поворотом праворуч, партнер два припадання на праву ногу праворуч;

і – притупування;

партнерка те саме на ліву ногу ліворуч, рухаючись перед партнером;

5-8 – те саме, що 1 - 4 в інший бік з другої ноги, повернутися в в. п.

9-12 – поворот з переступанням партнерки під лівою піднятою рукою партнера, тримаючись за руку партнера лівою рукою, праву на пояс;

13-16 – права рука партнера на поясі партнерки справа, поворот партнера ліворуч на 360° із переступанням у три кроки, приставити ногу, відводячи партнерку іншою ліворуч у в. п.

Білоруський танець «Бульба».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, дівчата із зовнішнього боку, лівим плечем до центру, руки «сплетені», ліва рука дівчини у лівій руці хлопця.

Частина 1. 1-16 – 8 кроків «Бульби», починаючи підскакування з різних ніг: дівчата – із лівої, хлопці – із правої ноги.

Частина 2. 1-2 – кроком «Бульби» на місці повернутися обличчям один до одного, тримаючи схресно руки;

3-4 – кроком «Бульби» на місці поворот в в. п.;

5-8 – те саме, що 1-4;

9-16 – партнери, тримаючи праві руки, піднімають їх вгору, ліві на поясі, хлопці – чотири невеликі кроки «бульби» повертають дівчат, дівчата – чотири кроки «бульби» із поворотом праворуч на 360° під рукою хлопців.

Частина 3. Повторити частину 1.

Частина 4. 1-3 – три кроки галопу з лівої ноги лівим плечем до центру;

4 – притупування лівою ногою;

5-7 – три кроки галопу з правої ноги від центру;

8 – притупування правою ногою;

9-16 – партнери, тримаючи ліві руки, піднімають їх угору, праві на поясі, хлопці – чотири невеликі кроки «бульби», дівчата – чотири кроки «бульби», обходячи партнера по дузі ліворуч, повернутися у в. п.

«Сіртакі».

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: шикування в півкола або у шеренгу, 1-а позиція ніг, руки на плечах партнера.

Вступ: 2-а такти – 4 пружинні рухи, піднімаючись на півпальці.

Частина 1. 1-2 – приставний крок праворуч;

3-4 – крок праворуч, мах лівою праворуч;

5-8 – те саме, що 1 - 4;

9-10 – приставний крок праворуч;

11-12 – крок праворуч, ліву ногу схресно назад на носок;

13-16 – те саме, що 9 - 12;

17-18 – приставний крок праворуч;

19-20 – крок праворуч, кидок лівою ногою (згинаючи, розгинаючи) вправо;

21-24 – те саме, що 17 - 20 ліворуч;

25-26 – приставний крок праворуч;

27-28 – крок праворуч, ліву ногу схресно назад у випад на правій;

29-32 – те саме, що 25 - 28 вліво;

33-34 – крок праворуч, ліва нога ліворуч на носок;

35-36 – встати на ліве коліно, нахил вперед;

37-38 – стійка на правій нозі, ліва позаду на носок;

39-40 – ліву ногу приставити;

41-48 – те ж, що 33-40 вліво.

Першу частину повторити.

Частина 2. 1 – схресний крок лівою ногою праворуч;

2 – праву ногу приставити;

3 – схресний крок лівою ногою за правою;

4 – праву ногу приставити;

5-16 – те саме, що 1-4 (повторити 3 рази);

17-32 – те ж, що 1 - 16 із правої ноги ліворуч

3.4. Самостійна робота студентів

Завдання для самостійної роботи студентів.

1. Добір фонограм відповідно до змісту, жанру та характеру танцювальних кроків.
2. Засвоїти техніку підготовчих та підвідних танцювальних вправ.
3. Засвоїти техніку виконання елементів танцювальних кроків.
4. Демонстрація танцювальних елементів: перемінного, приставного, гострого та інших кроків, рухів руками, корпусом, головою.
5. Демонстрація рухливої гри з використанням танцювальних елементів.
6. Демонстрація танцювальної композиції.
7. Скласти індивідуальні навчальні картку:

«Танцювальні елементи на уроках фізичної культури та в позаурочний час»

Зразок:

Танцювальні елементи на уроках фізичної культури та в позаурочний час

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1.	$\frac{3}{4}$	Вальсовий крок з пересуванням по колу В. п. III позиція ніг, руки на поясі: 1 – крок правою з носка вперед праворуч; 2 – з поворотом праворуч крок лівою вбік; 3 – з поворотом праворуч праву приставити до лівої; 1 – крок лівою назад; 2 – із поворотом праворуч крок правою в сторону; 3 – ліву приставити до правої.	Постава пряма. Крок з прямої ноги. Крок спиною за напрямком.

Література

Основна:

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 72 - 89.
2. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 55 - 89.

3. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – С. 52-71.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Ч 1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – С. 90-108.

Додаткова:

1. Казанков М. Д. Элементы народных танцев на уроках гимнастики в 5 - 9 классах / М. Д. Казанков, Н. Г. Саркисов, Б. Х. Калмыков // Физическая культура в школе. – 1990. – № 9. – С. 13-16.
2. Ротерс Т. Т. Танцевальные упражнения в 1 классе / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1987. № 7. – С. 13-16.
3. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения / С. Г. Шипилова // Физкультура в школе. – 2002. – № 2. – С. 14-16.
4. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения: 3 класс / С. Г. Шипилова // Физическая культура в школе. – 1993. – № 6. – С. 26-28.

8. Скласти індивідуальну навчальну картку:

«Використання танцювальних елементів у народних та рухливих іграх»

Зразок:

Танцювальні елементи в народних та рухливих іграх

№ пор.	Назва гри	Зміст гри	Муз. супровід	Танцювальні елементи
1.	«Знайди собі пару»	<i>Правила гри.</i> Учасники гри повинні змінювати рухи залежно від зміни характеру музики. <i>Опис гри.</i> У грі беруть участь всі присутні діти. Діти стоять парами по колу боком до центру, тримаючись за обидві руки. Відстань між парами повинна бути такою, щоб діти під час повороту в інший бік, змогли взятися за руки з дитиною із сусідньої пари. Діти виконують рухи під музику. У середині кола – ведучий, який виконує рухи, що й діти в колі. Після закінчення музики учасники гри швидко обирають собі пару та стають у коло. Той хто залишається без пари, стає ведучим	2/4 або 4/4;	1-2 такти – вступ, діти стоять; 3-4 такти – виконують пружинні навприсядки (по 2 на кожен такт); 5 такт – чотирма пружинними кроками повертаються в інший бік та беруться за руки з дитиною з пари, яка стоїть поруч; 6-8 такт – повторюються рухи 3-4 тактів з іншою дитиною; 9 такт – повторюються рухи 5 такту, діти повертаються до своєї пари; 10-18 такт – усі стрибають підскакуваннями в різних напрямках, намагаючись не зачепити один одного
2.				
3.				

Література

Основна:

1. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 55 - 89.
2. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / Пророков О. – Тернопіль : Підручники та посібники, 2006. – 64 с.
3. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.

Додаткова:

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Андрощук Н. В. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
2. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР : пособие для воспитателя дет. сада / А. В. Кенеман; Т. И. Осокина / под ред. Т. И. Осокиной. – М. : Просвещение, 1989. – 239 с.
3. Ламакова О. І. 250 рухливих ігор та естафет для школярів / О. І. Ламакова, С. В. Дорофієва. – Х. : Ранок, 2005. – 128 с.
4. Міщенко О. В. Використання рухливих і народних ігор, забав, естафет у фізичному вихованні учнів 1 - 2 класів : методичні рекомендації до вивчення курсу спортивних та рухливих ігор / О. В. Міщенко, В. І. Гончаренко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. – 28 с.

9. Скласти індивідуальну навчальну картку (за раніше наведеним прикладом):
«Композиція з використанням танцювальних елементів».

Література

Основна:

1. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 55 - 89.
2. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
3. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

Додаткова:

1. Браиловская Л. В. Самоучитель бальных танцев. Вальс, танго, самба / Браиловская Л. В. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 160 с.
2. Казанков М. Д. Элементы народных танцев на уроках гимнастики в 5 - 9 классах / М. Д. Казанков, Н. Г. Саркисов, Б. Х. Колмыков. // Физическая культура в школе. – 1990. – № 9. – С. 13 - 16.
3. Ротерс Т. Т. Танцевальные упражнения в начальных классах / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1988. – № 10. – С. 17 - 23.

4. Ротерс Т. Т. Элементы национального танца в 4-6 классах / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1989. – № 10. – С. 16 - 20.
5. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения: 3 класс / С. Г. Шипилова // Физическая культура в школе. – 1993. – № 6. – С. 26 - 28.
6. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения / С.Г. Шипилова // Физкультура в школе. – 2002. – № 2. – С.14 - 16.

3.5. Орієнтовні контрольні тести до розділу

«Елементи народних та бальних танців на уроках фізичної культури»

Впишіть невірний варіант відповіді у відповідну графу таблиці

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Варіант відповіді																					

1. Під час проведення уроку з фізичної культури з використанням танцювальних елементів застосовують танцювальні кроки:

- а) основний крок;
- б) крок польки;
- в) вальсовий крок;
- г) приставний крок.

2. Використання танцювальних елементів на уроках фізичної культури передбачає попереднє:

- а) оволодіння навичкою виконувати рухи відповідно до музичного супроводу;
- б) впровадження спеціальних вправ для всіх частин тіла, які виконуються в різних ритмах поєднаннях, умовах;
- в) виховання рухових якостей;
- г) освоєння засобів школи класичного танцю.

3. Назвати методи навчання, які використовуються на заняттях фізичною культурою з використанням танцювальних елементів:

- а) методи наочного сприйняття;
- б) методи позитивного впливу;
- в) практичні методи;
- г) методи слова.

4. Елементи народних, бальних та сучасних танців використовують:

- а) на уроках фізичної культури;
- б) під час проведення спортивних та оздоровчих заходів;
- в) перед нічним сном;

г) під час динамічних перерв у режимі навчального дня.

5. Впровадження методів навчання практичної групи передбачає:

- а) метод швидкого розучування вправи;
- б) ігровий метод;
- в) метод цілісного розучування вправи;
- г) метод розучування вправи по частинах.

6. Структура уроку фізичної культури з використанням танцювальних вправ складається з:

- а) підготовчої частини;
- б) ключової частини;
- в) основної частини;
- г) заключної частини.

7. Вивчення вальсового кроку передбачає попереднє розучування:

- а) перекатного кроку;
- б) перемінного кроку;
- в) перехресного кроку;
- г) приставного кроку.

8. Техніка виконання вальсового кроку вимагає:

- а) виконання кроків і поворотів м'яко, поєднано, невимушено;
- б) утримання прямих, напружених ліній ніг;
- в) збереження правильної постави;
- г) незначного відхилення тулуба назад.

9. Вивчення кроку польки передбачає попереднє розучування:

- а) підскакування;
- б) приставного кроку;
- в) перемінного кроку;
- г) широкого кроку.

10. Техніка виконання кроку польки вимагає:

- а) виконання двох підскакувань для одного кроку польки;
- б) винесення на підскакуванні вперед добре напруженої ноги;
- в) легкості, невимушеності виконання;
- г) виконання кроку без фази польоту.

11. Під час організації уроку фізичної культури з використанням танцювальних елементів потрібно дотримуватися наступних правил:

- а) розподіл танцювальних елементів на уроці фізичної культури здійснюється відповідно до завдань, структури та змісту уроку;
- б) музичний супровід повинен добиратися відповідно до характеру, жанру та стилю танцювальних вправ;
- в) необхідно врахувати музичні вподобання всіх учнів класу;

г) добір методів навчання та організації учнів повинен покращувати якість уроку.

12. Визначити послідовність застосування методичних прийомів у процесі навчання танцювальних вправ:

- а) демонстрація танцювального елемента, запропонованого для вивчення → пояснення та опис характеристики танцювального елемента → розучування техніки танцювального елемента;
- б) демонстрація танцювального елемента, запропонованого для вивчення → розучування техніки танцювального елемента;
- в) демонстрація танцювального елемента, запропонованого для вивчення → розучування техніки танцювального елемента → пояснення та опис характеристики танцювального елемента;
- г) розучування техніки танцювального елемента → пояснення та опис характеристики танцювального елемента → демонстрація танцювального елемента, запропонованого для вивчення.

13. Методика навчання танцювальних елементів передбачає:

- а) розучування техніки рухових дій рук → розучування техніки рухових дій ніг → поєднання танцювальних елементів під музику;
- б) розучування рухових дій ніг → розучування рухових дій рук → узгодження, поєднання рухових дій ніг і рук → поєднання танцювальних елементів під музику;
- в) розучування танцювальних елементів у цілому під музику;
- г) одночасне розучування рухових дій ніг і рук під музику.

14. Підготовчими та підвідними засобами для опанування танцювальних рухів є:

- а) різновиди кроків, бігу, стрибків;
- б) пружинні рухи, хвилі;
- в) вправи класичного танцю, рухи вільної пластики;
- г) пояснення та опис характеристики танцювальних елементів.

15. Визначити відповідність розміру музичного твору танцювальним крокам:

- а) крок польки – музичний розмір (м/р) $\frac{2}{4}$;
- б) вальсовий крок – м/р $\frac{4}{4}$;
- в) російський перемінний крок – м/р $\frac{4}{4}$;
- г) перекаатний крок – $\frac{3}{4}$.

16. Виконання танцювальних рухів передбачає:

- а) виконання кроків із носка, ступні розведені назовні;
- б) утримання правильної постави;
- в) утримання витягнутої вперед шиї;
- г) максимальне витягнення підйому і пальців.

17. Під час виконання стрибків та бігу обов'язкове:

- а) виконання рухів однойменними рукою і ногою;
- б) енергійне і різке відштовхування;
- в) виконання фази польоту;
- г) приземлення із носка на всю ступню.

18. Використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури сприяє:

- а) ознайомленню з культурною спадщиною свого та інших народів планети;
- б) вирішенню завдань фізичного виховання;
- в) підвищенню естетично-виховного значення уроку;
- г) визначенню музичних уподобань кожного учня класу.

19. Під час підбору музичних творів на урок фізичної культури з використанням танцювальних елементів учитель повинен враховувати:

- а) монотонність музики;
- б) ритм музики;
- в) музичний розмір;
- г) жанр музики.

20. Використання танцювальних елементів під час проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури сприяє:

- а) формуванню відчуття ритму;
- б) засвоєнню танцювальних елементів;
- в) вихованню музичності;
- г) зниженню емоційності уроку фізичної культури.

ОРІЄНТОВНІ ТЕСТИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Впишіть невірний варіант відповіді у відповідну графу таблиці

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Варіант відповіді																									

1. У класичному танці розрізняють такі позиції ніг:

- а) підготовче положення ніг;
- б) I-у, II-у, III-у, IV-у, V-у позиції ніг;
- в) вихідне положення ніг;
- г) I-у, II-у, III-у позиції ніг.

2. У класичному танці розрізняють такі основні позиції рук:

- а) підготовче положення рук;
- б) I-у, II-у, III-у, IV-у, V-у позиції рук;
- в) вихідне положення рук;
- г) I-у, II-у, III-у позиції рук.

3. Засоби та методи навчання школи класичного танцю сприяють:

- а) естетичному вихованню учнів;
- б) формуванню вольових якостей в учнів;
- в) формуванню рухових навичок в учнів;
- г) формуванню типу темпераменту в учнів.

4. З допомогою цілеспрямованих вправ хореографії виховується:

- а) музичність;
- б) пластичність рухів;
- в) виразність рухів;
- г) комічність рухів.

5. Технологія навчання елементів класичного танцю включає такі послідовні етапи:

- а) постановка корпусу → постановка голови → опанування позицій ніг → опанування позицій рук → виконання елементів класичного танцю біля опори → виконання елементів класичного танцю на середині залу;
- б) опанування позицій рук → опанування позицій ніг → постановка корпусу → постановка голови → виконання елементів класичного танцю біля опори → виконання елементів класичного танцю на середині залу;
- в) постановка корпусу → постановка голови → опанування позицій ніг → опанування позицій рук → виконання елементів класичного танцю на середині залу;

г) опанування позицій ніг → опанування позицій рук → виконання елементів класичного танцю біля опори → виконання елементів класичного танцю на середині залу.

6. Зміст уроку фізичної культури з використанням засобів класичного танцю включає такі вправи:

- а) рухи вільної пластики;
- б) присіди, нахили тулуба, рухи руками та головою;
- в) елементи спортивних і народних ігор;
- г) рівноваги, повороти, стрибки.

7. Структура уроку хореографії включає:

- а) попередню частину;
- б) підготовчу частину;
- в) основну частину;
- г) заключну частину.

8. Дати визначення поняттю «виворотність»:

- а) виворотність – це здатність до розвертання ніг від стегна до ступні носками назовні;
- б) виворотність – це один з прийомів танцювальної техніки, який сприяє зменшенню інерції після обертів, збереженню рівноваги, збільшенню амплітуди;
- в) виворотність – це навичка виконувати оберти без зупинки;
- г) виворотність – це здатність швидко, точно, економно і винахідливо, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання (особливо складні і ті, що виникають раптово).

9. Правильне положення корпусу під час виконання вправ хореографії передбачає:

- а) розкриті й опущені вниз плечі, лопатки не з'єднані, пряме утримання голови;
- б) сильно розслаблені коліна, напруження не допускається;
- в) напружені і натягнуті від п'яток до стегон м'язи ніг;
- г) хребет максимально прямий, м'язи таза підтягнуті вгору.

10. Визначити основні завдання хореографічної підготовки:

- а) формування правильної постави;
- б) розвиток рухових навичок і координації руху;
- в) засвоєння позицій ніг та рук, опанування техніки виконання елементів біля опори та на середині залу;
- г) формування патріотичного світогляду засобами класичного танцю.

11. Основні вимоги до виконання вправ класичного танцю:

- а) під час навчання необхідно дотримуватися принципів послідовності, поступовості, доступності, активності;
- б) під час виконання вправ потрібно ретельно стежити за правилами виконання позицій ніг, рук, корпусу, голови;
- в) не включати до кожного уроку спеціальні вправи для всіх частин тіла, які виконуються в різних ритмах, сполученнях, умовах;
- г) важливо виховувати звичку виконувати кожен вправу якомога краще, свідомо, з вольовим і м'язовим напруженням, з повною амплітудою, відповідно до музичного супроводу.

12. Під час показу вправ класичного танцю доцільно використовувати:

- а) пряму демонстрацію (показ учителем або підготовленим учнем);
- б) показ помилок під час виконання вправ;
- в) дзеркальний показ;
- г) непряму демонстрацію (демонстрація плакатів, малюнків, фото, відеопоказ та ін.).

13. Під час добору музичних творів на урок фізичної культури з використанням елементів класичної хореографії вчитель повинен враховувати:

- а) ритм музики;
- б) монотонність музики;
- в) музичний розмір;
- г) такт музики.

14. Умовами успішного проведення уроку фізичної культури з використанням елементів хореографії є:

- а) відповідність добору музичного супроводу руховим завданням уроку;
- б) дотримання принципів навчання (послідовності, поступовості, доступності, активності тощо);
- в) впровадження різноманітних засобів і методів навчання школи класичного танцю;
- г) зосередження уваги учнів на допущених помилках під час виконання вправ хореографії.

15. Використання танцювальних елементів на уроках фізичної культури передбачає попереднє:

- а) оволодіння навичкою виконувати рухи відповідно до музичного супроводу;
- б) впровадження спеціальних вправ для всіх частин тіла, які виконуються в різних ритмах поєднаннях, умовах;
- в) виховання рухових якостей;
- г) освоєння засобів школи класичного танцю.

16. Назвати методи навчання, які використовуються на заняттях фізичною культурою з використанням танцювальних елементів:

- а) методи наочного сприйняття;
- б) методи позитивного впливу;
- в) практичні методи;
- г) методи слова.

17. Вивчення вальсового кроку передбачає попереднє розучування:

- а) перекатного кроку;
- б) перемінного кроку;
- в) перехресного кроку;
- г) приставного кроку.

18. Техніка виконання вальсового кроку вимагає:

- а) виконання кроків і поворотів м'яко, поєднано, невимушено;
- б) утримання прямих, напружених ліній ніг;
- в) збереження правильної постави;
- г) незначного відхилення тулуба назад.

19. Вивчення кроку польки передбачає попереднє розучування:

- а) підскакування;
- б) приставного кроку;
- в) перемінного кроку;
- г) широкого кроку.

20. Техніка виконання кроку польки вимагає:

- а) виконання двох підскакувань для одного кроку польки;
- б) винесення на підскакуванні вперед добре напруженої ноги;
- в) легкості, невимушеності виконання;
- г) виконання кроку без фази польоту.

21. Під час організації уроку фізичної культури з використанням танцювальних елементів потрібно дотримуватися наступних правил:

- а) розподіл танцювальних елементів на уроці фізичної культури здійснюється відповідно до завдань, структури та змісту уроку;
- б) музичний супровід повинен добиратися відповідно до характеру, жанру та стилю танцювальних вправ;
- в) необхідно врахувати музичні вподобання всіх учнів класу;
- г) добір методів навчання та організації учнів повинен покращувати якість уроку.

22. Методика навчання танцювальних елементів передбачає:

- а) розучування техніки рухових дій рук → розучування техніки рухових дій ніг → поєднання танцювальних елементів під музику;

- б) розучування рухових дій ніг → розучування рухових дій рук → узгодження, поєднання рухових дій ніг і рук → поєднання танцювальних елементів під музику;
- в) розучування танцювальних елементів у цілому під музику;
- г) одночасне розучування рухових дій ніг і рук під музику.

23. Підготовчими та підвідними засобами для опанування танцювальних рухів є:

- а) різновиди кроків, бігу, стрибків;
- б) пружинні рухи, хвилі;
- в) вправи класичного танцю, рухи вільної пластики;
- г) пояснення та опис характеристики танцювальних елементів.

24. Визначити відповідність розміру музичного твору танцювальним крокам:

- а) крок польки – музичний розмір (м/р) $\frac{2}{4}$;
- б) вальсовий крок – м/р $\frac{4}{4}$;
- в) російський перемінний крок – м/р $\frac{4}{4}$;
- г) перекатний крок – $\frac{3}{4}$.

25. Використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури сприяє:

- а) ознайомленню з культурною спадщиною свого та інших народів планети;
- б) вирішенню завдань фізичного виховання;
- в) підвищенню естетично-виховного значення уроку;
- г) визначенню музичних уподобань кожного учня класу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
2. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Андрощук Н. В. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
3. Браиловская Л. В. Самоучитель бальных танцев. Вальс, танго, самба / Браиловская Л. В. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 160 с.
4. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1 – 4 класи (102 уроки для кожного класу) / Ю. В. Васьков, І. П. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – 205 с.
5. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Голощапов Б. Р. – М. : Академия, 2001. – 312 с.
6. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
7. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
8. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР : пособие для воспитателя дет. сада / А. В. Кенеман; Т. И. Осокина / под ред. Т. И. Осокиной. – М. : Просвещение, 1989. – 239 с.
9. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Коджаспиров Ю. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
10. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. «Фізична культура 1–11 класи» – К. : Освіта, 1993. – 52 с. (Міністерство освіти України).
11. Косяк В. А. Універсум ритму: навчальний посібник / Косяк В. А. – Суми : Університетська книга, 2008. – 138 с.
12. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
13. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
14. Ламакова О. І. 250 рухливих ігор та естафет для школярів / О. І. Ламакова, С. В. Дорофієва. – Х. : Ранок, 2005. – 128 с.

15. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
16. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
17. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
18. Лихачов Б. Г. Теория эстетического воспитания школьников / Лихачов Б. Г. – М. : Просвещение, 1985. – С. 31 - 46.
19. Манина Т. И., Водопьянова Н. Е. Эта многоликая гимнастика / Т. И. Манина, Н. И. Водопьянова. – Л. : Лениздат, 1989. – 80 с.
20. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 383 с.
21. Міщенко О. В. Використання рухливих і народних ігор, забав, естафет у фізичному вихованні учнів 1 - 2 класів : методичні рекомендації до вивчення курсу спортивних та рухливих ігор / О. В. Міщенко, В. І. Гончаренко – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003 – 28 с.
22. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
23. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. , 2004. – 103 с.
24. Основи здоров'я та фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи / [упоряд. та голов. ред. М. Д. Зубалій]. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
25. Подгорный Г. П. Методические рекомендации к организации занятий и составлению комплексов по ритмической гимнастике / Г. П. Подгорный, В. Н. Подгорная. – Донецк : ДонГУ, 1989. – 47 с.
26. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Попова Е. Г. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 72 с.
27. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / Пророков О. – Тернопіль : Підручники та посібники, 2006. – 64 с.
28. Ритмическая гимнастика для школьников. / [Матов В. В., Иванова О. А, Матова М. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Знание, 1989. – 190 с.
29. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 Физическая культура / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.

30. Собінов Б. М. «Танцююча» гімнастика / Собінов Б. М. – К. : Мистецтво, 1975. – 182 с.
31. Секреты гибкости: полная амплитуда движений / пер. с англ. В. Орехова. – М. : ТЕРРА, 1997. – 144 с.
32. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : Альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – 225 с.
33. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье, 1986. – 67 с.
34. Спортивні свята / [упоряд. Н. Чередніченко]. – К. : Шк. світ, 2008. – 128 с.
35. Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура (оригинальные комплексы индивидуальной гимнастики) / Тартаковский М. С. – М. : Знание, 1986. – 64 с.
36. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю / Цветкова Л. Ю. – К. : Альтерпрес, 2005. – 324 с.
37. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.
38. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
39. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.
40. Язловецкий В. С. Основы лікувальної та оздоровчої фізичної культури : навч. посібник / Язловецкий В. С. - Кіровоград : РВЦКДПУ ім. Володимира Винниченка, 2003. – 153 с.

ДОДАТКИ

Відповіді орієнтовних контрольних тестів розділу «Хореографія»

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Варіант відповіді	в	в	а	г	г	б в г	в	а	а	а	в	в	б	г	в	б	г	в	б	г

Відповіді орієнтовних контрольних тестів розділу «Елементи народних та бальних танців на уроках фізичної культури»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	в	б	в	а	б	в	б	г	г	в	б в г	а в г	г	б	в	а	г	а	г

Відповіді до орієнтовних тестів підсумкового контролю

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Варіант відповіді	в	в	г	г	б в г	в	а	в	б	г	в	б	б	г	в	б	в	б	г	г	в	б в г	г	б	г

Навчально-методичне видання

БЕРМУДЕС Діана Валеріївна

ОСНОВИ ХОРЕОГРАФІЇ

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерний набір *Д. В. Бермудес*

Комп'ютерна верстка *Н. С. Цьома*

Підп. до друку 25.04.2017.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 4,88.

Ум. фарб.-відб. 4,88. Обл.-вид. арк. 3,32.

Тираж 100 пр. Вид. № 121.

Видавець і виготовлювач:

ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.

Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.