

Пояснювальна записка

Серед різноманітності і багатства форм виховання підростаючого покоління хореографія займає особливе місце, має неоціненне значення в естетичному розвитку особистості, прищеплює любов до прекрасного, витонченого. Хореографічне виховання дитини неможливо уявити без піклування про її фізичний розвиток, адже заняття хореографією - це вдосконалення людського тіла, розвиток уваги, рухової (моторної) пам'яті, емоційності та артистизму. Танець - це ритмізована послідовність рухів і поз, виконаних з певним емоційним забарвленням та відношенням, втілених у завершену художню форму.

Хореографія, як ніякий інший вид мистецтва, володіє багатими можливостями для повноцінного естетичного розвитку дитини, для її гармонійного фізичного і духовного зростання, формування досконалої особистості.

Синкритичність танцювального мистецтва має на увазі розвиток відчуття ритму, вміння слухати і розуміти музику та узгоджувати рухи з нею, одночасно тренувати і розвивати мускульну силу ніг, тулуба, пластику рук, гнучкість тіла та виразність міміки і жестів.

Результати естетичного виховання дітей засобами хореографії залежать від методів викладання. Основна мета - це привити дітям любов до танцю через ігри та найпростіші фольклорні танці, які виконуються разом зі співом, українські хороводи-ігри. Необхідно розвивати активність дітей під час виконання нескладних рухів. Важливим є виховання самостійності. Цю рису треба підтримувати і розвивати, для того щоб кожна дитина стала індивідуальною творчою особистістю.

Програма передбачає послідовне ускладнення матеріалу з урахуванням вікових особливостей дітей. Підготовка до вивчення танців розпочинається у молодшому віці. На заняттях гуртківці розучують основні вправи класичного екзерсису, які дають можливість виробити правильну поставу, чіткість і легкість виконання будь-яких рухів.

Передбачено вивчення окремих рухів народних танців, які потім поєднуються в хореографічні комбінації та етюди.

Групи формуються залежно від віку, року навчання та попередньої підготовки дітей. До гуртка приймаються усі діти, які хочуть танцювати та не мають протипоказань до фізичних навантажень.

Перше заняття кожного навчального року є організаційним. На ньому розглядаються питання дотримання: санітарно-гігієнічних норм, правил безпеки, вимог щодо зовнішнього вигляду, правил поведінки у приміщенні, на вулиці та у громадських місцях.

При проведенні занять, перед вивченням нового руху вихованці ознайомлюються з його термінологією, методикою виконання та основними помилками, які можуть бути допущені у ході засвоєння.

Навчальна програма основного рівня (основи хореографії) охоплює сюжетні, ігрові та народні танці, що розвивають у дітей емоційність, уяву,

акторську майстерність тощо.

Український народно-сценічний танець посідає чільне місце серед культурних надбань українського народу, користується широкою популярністю як на теренах України, так і за кордоном. Саме цим спричинено виокремлення українського народно-сценічного танцю в окрему частину навчальної програми, мета і завдання якої полягають в ознайомленні та навчанні підростаючого покоління зразкам українського народного хореографічного мистецтва з врахуванням регіональних особливостей побутування.

Основними видами навчально-виховної діяльності є: колективні, групові та індивідуальні заняття (навчально-тренувальні заняття, індивідуальні заняття, репетиції, концертні виступи, фестивалі, перегляд театральних вистав та концертів).

Впровадження запропонованої програми спирається на такі основні принципи: науковість; наступність; доступність; синтез; наочність; міцність засвоєння знань; індивідуальний підхід; поступовий розвиток природних даних гуртківців; чітка послідовність в оволодінні лексикою і технічними прийомами; систематичність і регулярність занять; цілеспрямованість навчального процесу.

Методами опрацювання навчального матеріалу є:

- ✓ словесні: бесіда, розповідь, пояснення, інструктаж;
- ✓ наочні: метод ілюстрацій, метод демонстрацій, показу;
- ✓ практичні (тренувальні вправи, індивідуальні та творчі завдання);
- ✓ репродуктивні (відтворювальні вправи);
- ✓ частково-пошукові (виконання за зразком, під керівництвом педагога);
- ✓ пояснювально-ілюстративні (демонстрація наочного навчання, організація сприймання, спостереження);
- ✓ самостійної роботи;
- ✓ методи стимулювання навчальної діяльності;
- ✓ методи формування пізнавального інтересу (пізнавальні ігри, навчальні дискусії, створення ситуації успіху);
- ✓ контролю і самоконтролю.

Залежно програма передбачає варіативність форм, принципів та методів навчання.

Перевірка та оцінювання знань, вмінь та навичок здійснюється у ході поточного та підсумкового контролю у формі проведення концертних виступів, відкритих занять. Для розширення світогляду дітей, залучення їх до хореографічного мистецтва, програмою передбачено відвідування концертів, різноманітних фестивалів, конкурсів, зустрічей з професійними хореографами.

Теми та розподіл годин навчально-тематичного плану вказано орієнтовно. За необхідності в установленому порядку автор програми гуртка може внести зміни до кількості годин у межах кожного розділу. Враховуючи інтереси вихованців, їх кількість у групі, стан матеріально - технічного

забезпечення, керівник гуртка може змінювати кількість теоретичних і практичних занять (залежно від того, як швидко та якісно вихованці набувають практичних навичок), а також самостійно обирати один або кілька напрямів роботи гуртка, враховуючи обсяг часу передбаченого програмою.

У програму входять розділи: “Ритміка” (вправи на вироблення відчуття ритму і музикальності), “Основи класичного танцю”(вправи класичного екзерсису біля станка та на середині зали), ”Рухи народно-сценічного танцю”, “Вправи на перебудови в просторі”, “Постановча робота”, “Музичні ігри”.

Керівник може довільно обирати вивчення етюдів і танців, зберігаючи дидактичні принципи у навчанні.

Програма основного рівня, першого року розрахована на навчання дітей віком 6-9 років, 144 год. на рік, 4 год. на тиждень; Кількісний склад груп складає 15 вихованців (згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 11.08.2004 № 651 «Про затвердження Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах» (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки № 1123 (71322-08) від 10.12.2008). Кількість годин на тиждень передбачена в наказі Міністерства освіти і науки України № 676 від 22.07.2008 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України»

По закінченню першого року навчання учасники при бажанні можуть продовжити відвідування гуртка другого року навчання.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Основний рівень
перший рік навчання

№ п/п	Тема	Кількість годин		
		всього	теорія	практика
1.	Вступ. Народний танець - джерело хореографії	2	2	-
2.	Вправи на вироблення ритму і музикальності	12	-	12
3.	Основи класичного танцю	24	-	24
4.	Вивчення та засвоєння рухів народно - сценічного та українського народного танцю	30	-	30
5.	Вправи на перебудову в просторі, збереження інтервалу та малюнка	22	-	22
6.	Музичні ігри	12	2	10
7.	Постановча робота, вивчення етюдів і танців	40	-	40
8.	Звіт роботи гуртка	2	-	2
	ВСЬОГО	144	4	140

З міст програми

Найголовнішим для першого року навчання є пробудження та розвиток у дітей зацікавленості до занять хореографічним мистецтвом, перш за все, свого народу та народів інших країн; через гру досягти правильної постави, рухливості ніг, рук і шиї, сприйняття музики, її ритму і темпу, оволодіння найпростішими рухами класичного та народного танців, поняттям про малюнок у танці та інтервал.

I. Вступ. Танець у житті народу (2 год.)

Танець - душа народу. Витоки народного танцю. Історичний розвиток народного танцю від побутового, обрядового до сценічного.

II. Вправи на вироблення ритму і музикальності (12 год.)

Вправи на ритміку: відбивання такту руками і ногами, хода по колу та діагоналі в різних темпах.

Поняття про музичні розміри 2/4, 3/4. Тактування цих розмірів, визначення характеру музики - веселий, сумний, ніжний. Вправи для рук та пальців "Гра на піаніно", "Кішечка", "Коршун", "Малі та великі пташки". Рухливі ігри "Печу, печу хлібчик", "Кіт і миша". Наслідувальна імпровізація в характері музики: "Кицька", "Пташка", "Ведмідь", "Зайчик".(Додаток 1)

III. Основи класичного танцю (36 год.)

Вправи класичного тренажу: *demi plié*, *pas relevé*, *battements tendus simple* вбік, пізніше - вперед і назад, *demi rond de jambe par terre* з паузою в II позиції, *pointée* та з паузою в I позиції, поняття *en dehors et en dedans*, *battements tendus jetés piqués*, *battements relevé lents* на 60° (навчальна форма) - всі рухи вивчаються на середині залу з положенням рук та талії.

Позиції ніг I, II та III (розвернутість довільна), підготовче положення та позиції рук - I, II, III, довільне переведення рук з позиції в позицію, вивчення підготовчого та першого *port de bras*. Allegro: *pas sauté*, *pas chassé*.

IV. Вивчення та засвоєння рухів народно-сценічного та українського народного танцю (30 год.)

Простий танцювальний крок, кроки на півпальцях, п'ятах, внутрішніх і зовнішніх ребрах стопи, перемінний потрійний крок вперед, підскоки з підйманням колін вперед, перескоки з ноги на ногу на місці та з просуванням, стрибки по VI позиції на місці та з рухом по колу, легкий біг.

Притупи - одинарні, подвійні, потрійні. Переведення стопи з носка на п'яту - підготовча форма вихиясника, вихиясник без підскоків з потрійним притупом. Підготовчі форми тинка - переступання та перескоки з винесенням ноги навхрест на носок та на п'яту. Галоп вбік та вперед по колу та діагоналі з переминою ніг (8/4,4/4, 2/4).

Перемінний потрійний гуцульський крок, приставний крок вправо і вліво на 4 такти, на 2 такти. Перетупи на місці. Чесанка. Кривий крок. Дрібушечки. Поняття повороту вправо і вліво.

Положення рук на талії, за кептар, за спину та утримання в парах - навхрест, внутрішніми руками, стоячи поряд, утримання обличчям одне до одного - човник, за талію, за плечі, за талію та руку.

Основні положення рук, ніг, тулуба, голови. Простий танцювальний крок, потрійний перемінний крок вперед у поєднанні з потрійним приступом. Вихиясник на пілскоці з потрійним приступом, припадання вбік, бігунець, пласка полька в повороті, підготовчі форми «вірвовочки» і тинка, підскоки з ногою біля щиколотки та легкий біг, для хлопчиків – підготовка до присядки. Уклін для дівчат та хлопчиків у характері українського танцю.

V. Вправи на перебудову в просторі, збереження інтервалу та малюнка (22 год.)

Поняття шеренга - лінія, колона, коло, два кола, діагональ, напрям руху проти годинникової стрілки та за годинниковою стрілкою (під сонце і за сонцем), або перший та другий керунок танцю. Ці вправи корисно виконувати на кожному занятті, просуваючись вивченими рухами: ходою, підскоками, легким бігом, перемінним кроком та інше.

VI. Музичні ігри

Теоретична частина. Пояснення правил участі в іграх.

Практична частина (Додаток 2).

1. «Мишки».
2. «Ластівки, горобці і півні».
3. «Пташки і автомобіль».
4. «Пташки і лисичка».
5. «Гномики».
6. «Горобчики».

VII. Постановча робота, вивчення етюдів і танців (40 год.)

Вивчення етюдів та танців: "Полька", "Козачок", "Гуцулка", "Коломийка", "Весела хвилинка", "Чунга-чанга", "Леткіс".

VIII. Звіт роботи гуртка (2 год.)

Контрольні відкриті заняття проводяться з метою, демонстрації досягнень, здобутих навичок та вмінь відповідно до програми.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- ✓ основні танцювальні елементи;
- ✓ позиції ніг: I, II, III вільну та пряму позиції;
- ✓ позиції рук: I, II, III позиції, підготовче положення рук;
- ✓ поняття: «коло», «колона», «шеренга», «інтервал»,
- ✓ «темп», «динамічні відтінки», «сюжет».

Вихованці мають вміти:

- ✓ марширувати, розходитись у різні малюнки, виконувати повороти;
- ✓ праворуч, ліворуч;
- ✓ виконувати музично-ритмічні вправи під музику;
- ✓ виконувати основні танцювальні кроки та рухи;
- ✓ виконувати танцювальні етюди основані на попередньо вивченому матеріалі.

Вихованці мають набути досвід:

- ✓ виконання музично-ритмічних вправ під музику;

- ✓ виконання основних танцювальних кроків;
- ✓ виконання танцювальних рухів;
- ✓ виконання музичних ігор;
- ✓ виконання танцювальних етюдів оснований на попередньо вивченому матеріалі

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

- хореографічні станки ;
- кімнати для перевдягань;
- магнітофон та фонограми;
- мультимедійний проектор;
- концертні костюми.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Березова Г. О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. - К. : Музична Україна, 1977. - 272 с.
2. Концепції художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (наказ МОН України та НАПН України від 25.02.2004 року №151/11).
3. Лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти № 14.1/10-1685 від 05.06.2013 «Про методичні рекомендації щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти».
4. Методика викладання народно-сценічного танцю. – Частина друга / В. Ф. Володько : Навчально-методичний посібник. – К. : ДАКККіМ, 2003. – 123 с.
5. Методика викладання народно-сценічного танцю. – Частина перша / В. Ф. Володько : Навчально-методичний посібник. – К. : ДАКККіМ, 2002. – 80 с.
6. Методика викладання класичного танцю в школі: Методичні рекомендації / Укл. Л. Ю. Цветкова. - К. : ІЗМН, 1998. - 76 с.
7. Мойсенюк Н. С. Педагогіка: Навчальний посібник - К. : 2001. - 608 с.
8. Наказ Міністерства освіти і науки України № 676 від 22.07.2008 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України».
9. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах : методический материал / А. П. Тараканова ; Міністерство освіти України, Ін-т змісту і метод. навч. - Київ : ІЗМН, 1996. - 284 с
10. Тараканова А. П. Танцюйте з нами. Навчально-методичний посібник для викладачів хореографії 1-4 класів загальноосвітніх і керівників хореографічних гуртків початкового рівня позашкільних навчальних закладів – Вінниця: НОВА КНИГА, 2010. – 160 с., нот, іл.

Додаток 1
до першого року навчання
початкового рівня

Вправи на вироблення ритму і музикальності

1. Вправи для підйомів:

- витягування і скорочення ступней ніг у положенні сидячи;
 - лежачи на спині (ноги витягнуті), виконується скорочення та витягування стоп по I прямій та виворотній позиціях;
 - лежачи на спині (ноги витягнуті), виконується розгортання стоп з I прямої в I виворотну позицію і у зворотньому напрямку.
2. Нахили корпусу вперед до підлоги (виконується сидячи).
 3. Підйоми вгору правої та лівої ноги по чергово та обох ніг разом (виконується лежачи на спині).
 4. Вправа «Велосипед» - робота ніг імітує рух під час їзди на велосипеді (виконується лежачи на спині).
 5. Вправа «Літак» - руки та ноги одночасно відриваються від землі (виконується лежачи на животі, руки розведені в боки долонями донизу).
 6. Вправа «Кільце» - зустрічний рух ніг до голови (виконується лежачи на животі).
 7. Вправа «Кошик» - руки утримують ступні ніг та піднімаються догори, імітуючи форму кошика (виконується лежачи на животі).
 8. Вправа «Котик» - спина прогинається донизу та догори

з протилежним рухом голови (виконується спираючись на долоні та коліна).

9. Вправа «Метелик» - робота ніг імітує рух крил метелика (виконується сидячи, ноги з'єднані одна з одною ступнями).

10. Вправи для розвитку преса: «Велосипед», «Ножиці» (виконується лежачи) .

11. Розтяжка:

- нахили корпусу до правої та лівої ноги (виконуються сидячи, ноги широко розведені в різні боки);
- розтяжки

Додаток 2
до першого року
навчання
початкового рівня

Опис правил музичних ігор.

1 «Мишки».

Хід гри: діти сидять під стінками залу - мишки, грім сидить на стільчику в кутку. «Вийшли мишки на узлісся» - навшпиньках йдуть з лісу на галявину; «Відшукати хотіли сушку» - поставити долоньку до лоба, шукає сушку; «Раз, два, три, чотири, п'ять» - плескаємо в долоні 5 разів; «Раптом пролунав грім з небес» - присісти, закривши голову руками; «Втекли мишки в ліс» - втекти на місце, а грім доганяє. Кого зловили, той стає громом.

2 «Ластівки, горобці і півні».

Хід гри: діти стоять по колу або вільно по залу. Кожному способу відповідає своя музика. Ластівки - «літають» (швидко бігають на носочках і махають крилами); Г оробці - сидять навпочіпки, клюють зернятка, стрибають по залу; Півні - важливо походжають по залу крила за спиною.

3 «Пташки і автомобіль».

Хід гри: діти сідають на стільчики або лавочки на одній стороні майданчика або кімнати. Це пташки в гніздечках. На протилежній стороні стає педагог. Він зображує автомобіль. Після слів педагога « Полетіли, пташки, на доріжку» діти піднімаються зі стільців, бігають по майданчику, розмахуючи руками - крильцями. За сигналом педагога «Автомобіль їде, летить, пташки, в свої гніздечка!» автомобіль виїжджає з гаража, пташки відлітають у гнізда (сідають на стільці). Автомобіль повертається в гараж. Спочатку в грі бере участь невелика група (10-12) дітей, з часом грають може бути більше. Необхідно попередньо показати дітям, як літають пташки, як вони клюють зернятка, проробити ці рухи разом з дітьми, потім можна ввести в гру роль автомобіля. Спочатку цю роль бере на себе педагог, і тільки після багаторазових повторень гри її можна доручити найбільш активній дитині. Автомобіль повинен рухатися не дуже швидко, щоб дати можливість всім дітям знайти своє місце.

4 «Пташки і лисичка».

Хід гри: одна дитина - лисиця, інші діти - пташки. Пташкам холодно на вулиці і вони роблять підскок то на одній ніжці, то на іншій. Але лісом тихо йде лисичка, вона побачила пташок і тихенько підкрадеться до них, щоб когось зловити. Але пташки, побачивши лисицю, злітають (легкий біг на носочках з витягнутим корпусом і махають ручками (крильцями). Кого лисичка зловила, той стає лисицею. Музичний розмір 2 /4. На «1» - невелике присідання на правій нозі, злегка зігнувши коліно. Ліву ногу відірвати від підлоги і зігнути в коліні. На «2» - підстрибнути на правій нозі, м'яко опуститися, злегка зігнувши коліно. Ліву ногу залишити в тому ж положенні. Рухи повторюються з тією чи іншою ногою. Можна також виконувати, починаючи з кроку: на «раз» - крок правою ногою вперед, на «і» легкий підскок на правій нозі; на «два»

- крок лівою ногою вперед, на «і» легкий підскок на лівій нозі. І так далі.

5 «Гномики».

Хід гри: гномики повертаються з лісу додому. У одних гномиків в руках кошик з грибами, у інших гномиків кошечки з ягодами. Вони втомлені і йдуть звичайним кроком (крок на кожную чверть). Вони підійшли до будиночка, але двері не відкривається. Вони закриті. Хтось оселився в будиночку гномиків. Один гномик тупотить правою ногою (на «раз», «два» - один притупування). Пауза, гномики слухають, але ніхто не відчиняє двері будиночка, тоді всі діти - гномики починають виконувати один притупування. Але знову тиша. Один гномик робить три притупування, (кожен на дві чверті), але знову тиша. Гномики сердяться і виконують притупування, одне притупування на кожную чверть. З будиночка виходить вовк, дітки ховаються.

Суть гри в тому, хто кого перехитрить, або вовк зловить когось із гномиків і той стає вовком, або дітки - гномики бігом сховаються в будиночку. Педагог, познайомивши дітей з змістом гри, повинен показати рухи і притупування дітям. 1-4 такт - гномики крокують, 5-8 такт - хочуть відкрити двері, 9-10 такт - Старший гномик тупотить і прислухається. 11-12 такт - Гномики тупають і прислухаються. 13-14 такт - Старший гномик робить притупування і прислухається. 15-16 такт - повтор рухів іншими гномиками. 17-18 такт - всі гномики виконують чотири притупування і прислухаються. 19-20 такт - Гномики ховаються. 21-22 такт - Гномики біжать в будиночок. Після засвоєння притупів, їх потрібно з'єднати з ударами так, щоб хлопки і притупування були з'єднані.

6 «Горобчики».

Хід гри: педагог показує рухи, супроводжуючи їх розповіддю. «Горобчики стрибають легко, тихо, на місці і навколо себе, шукають зернятка і не можуть знайти. Але

раптом хтось кинув їм крихту. Побачивши її, пташки горобчики невеликими стрибками просуваються вперед до неї. Підняти крихту, потрібно присісти і стрибнути, зробивши повне присідання.