

# "Хореографія. 1-4 класи. Програма курсу за вибором".

Автор: А. Тараканова. Рекомендована листом  
МОНмолодьспорту  
№ 1/9-591 від 23.08.2012 року.

## Хореографія 1 - 4 класи Програма курсу за вибором

### Пояснювальна записка

У системі художньо-естетичної освіти учнів одне з найважливіших місць посідає мистецтво. Дієвим засобом естетичного виховання школярів є, зокрема, мистецтво танцю, яке ефективно впливає на всебічний розвиток особистості.

Мета хореографічного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах – сприяти естетичному вихованню і фізичному розвитку підростаючого покоління.

Завдання програми – дати учням початкову хореографічну підготовку, виявити нахили дітей і задовольнити їх потребу в руховій активності, розвинути почуття ритму, хореографічну виразність, координацію рухів і на цій основі виховувати художній смак, уміння повноцінно сприймати мистецтво танцю.

Курс за вибором «Хореографія» для 1-4 класів передбачений у межах шкільного компонента і розрахований на чотири роки по одній годині на тиждень (35 годин на рік).

Зміст та обсяг програми включає такі розділи: «Ритміка», «Танцювальна азбука» (елементи класичного, народного, бального танців), «Танці» (танцювальний репертуар) та вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

### Особливості організації навчально-виховного процесу

Матеріал зазначеної програми складається з таких розділів: «Ритміка», «Танцювальна азбука» (елементи і вправи класичного, народного і бального танців), «Танці» (танцювальний репертуар).

У розділі «Ритміка» опрацьовуються ритмічні вправи, музичні ігри, музичний матеріал для слухання музики. Окрім того подаються колективно-порядкові вправи як організуючий компонент для подальшого засвоєння танцювальної лексики та вміння орієнтуватися в залі, а згодом на сцені.



«Танцювальна азбука» передбачає вправи екзерсису класичної школи танцю, народно-сценічного та українського танців. Запропоновані у розділі вправи сприятимуть формуванню правильної постави, координації рухів.

Вправи екзерсису класичного танцю використовуються з виховною метою. Вони надають тілу і рухам дитини легкості, гнучкості, зміцнюють м'язи, що необхідно при виконанні як народних, так і сучасних танців. Вправи екзерсису народно-сценічного танцю збагачують техніку, підводячи учнів до правильного виконання танцювальних елементів. У розділі подано, крім загальновідомих, елементи рухів і вправ українського танцю. Це дає можливість ознайомити учнів з різними танцями регіонів України, передавати їх характер, фольклорні особливості та манеру виконання.

Опановуючи навчально-тренувальні вправи, учні на уроках вчать створювати і відчувати образи народних танців, осмислено виконувати рухи різних видів танцю та їх музичного оформлення.

У розділі «Танці» представлені танцювальні елементи та танці для масового виконання. Запропоновані танці можна використовувати як у навчанні, так і у проведенні масових заходів школи, класу залежно від конкретних умов.

Кожен урок має включати всі основні розділи програми. Час, відведений на кожний розділ, можна варіювати залежно від теми, мети і завдань уроку. Важливо так організувати навчання, щоб перехід від одного виду діяльності до іншого був логічним і природним.



## 1-й клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня підготовки учнів
<p><b>Розділ I. Ритміка</b></p> <p><i>Колективно-порядкові й ритмічні вправи.</i></p> <p>Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, колу; розходження парами, четвірками тощо.</p> <p>Розміщення на площині: перешикування з колони у коло, у шеренгу, ланцюжок, «равлик».</p> <p>Ритмічні вправи: музично-слухове сприймання твору (веселий, спокійний, енергійний, урочистий).</p> <p>Виразальні засоби музики (повільно, швидко, помірно, дуже швидко).</p> <p>Темп музики (на прикладі виконання рухів у різних темпах).</p>	<p><b>Учень(учениця):</b></p> <p><i>орієнтується:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у просторі в різних перебудовах;</li> </ul> <p><i>виконує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рухи відповідно до ритму, який пропонується музичним матеріалом;</li> </ul> <p><i>адекватно реагує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на розмір та характер музичного твору;</li> </ul> <p><i>розуміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- що виразальні засоби музики впливають на ритмічну структуру танцювального руху.</li> </ul>
<p><b>Розділ II. Танцювальна азбука</b></p> <p><i>Вправи біля станка (обличчям до станка).</i></p> <p>Позиції рук: підготовча, I, II, III.</p> <p>Позиції ніг: I, II, III (напіввिवоротні).</p> <p>Висування ноги на підлозі (батман тандю) вбік, вперед, назад з I, III позицій.</p> <p>Напівприсідання на двох ногах, не відриваючи п'яти від підлоги (демі пліє) за I, II, III позиціями.</p> <p>Переведення ноги вперед-назад через I позицію (пасе партер).</p> <p>Напівколовий рух ногою за точками із зупинками вперед, вбік, назад (демі ронд де жамб партер).</p> <p>Піднімання на півпальцях за I, II, III позиціями (релеве).</p> <p>Перегинання. Положення ноги на щиколотці вперед і назад (сюр ле ку де п'є).</p> <p><i>Вправи на середині залу.</i></p> <p>Вправи на подальший розвиток</p>	<p><b>Учень (учениця):</b></p> <p><i>засвоює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основні вправи на формування основного положення танцю, який виконується;</li> </ul> <p><i>знає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- як підготувати м'язовий апарат до виконання вправ екзерсису біля палиці, закріплювати м'язову пам'ять на середині залу (без палиці);</li> </ul> <p><i>орієнтується:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в основних позиціях (для ніг і рук) для подальшого виконання танцювальних вправ і елементів.</li> </ul>



<p>рівноваги з поступовим перекатом голови (різні напрями). Уклін (для дівчат, хлопців). Положення рук: на поясі, за край спіднички. Плавний рух руками (пор де бра I, III). Підготовчий рух для переходу з однієї ноги на іншу (па де гаже). Стрибки на двох ногах: за VI позицією (соте).</p>	
<p><b>Розділ III. Танці</b></p> <p>Танцювальний крок з носка (па марше). Потрійний крок. Підскоки (поперемінно). Простий танцювальний крок (веснянка). Гуцульський дрібний хід (на місці, із просуванням). Па польки. Галоп. Притупування однією ногою. Потрійний притуп. Присядки у I позицію (для хлопчиків) типу «м'ячик», «жабка».</p>	<p><b>Учень (учениця):</b></p> <p><i>починає і закінчує:</i> - танцювальний рух із початком і закінченням звучання музичного супроводу; <i>виконує:</i> - танцювальні рухи, вправи, поклони за вимогою педагога.</p>
<p>Танцювальні етюди і танці будуються на зазначених елементах (на зразок «Поміняй пару», «Веселі гуцулята», «Перші кроки» та інші – на вибір педагога).</p>	

Реалізація програми відбувається відповідно до Типового навчального плану, яким рекомендовано 1 година на тиждень ( 35 годин на рік) для навчання учнів 1 класу.

## 2-й клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня підготовки учнів
<p><b>Розділ I. Ритміка</b></p> <p><i>Елементи музичної грамоти і ритмічні вправи.</i> Характер, темп, динамічні відтінки у музиці, їх передача через рух; затакт, затактові побудови. Особливості маршу. Танцювальні жанри: вальс, полька, галоп. Ознайомлення з музичними</p>	<p><b>Учень (учениця):</b></p> <p><i>виконує:</i> - всі ритмічні завдання в прискореному темпі; <i>реагує:</i> - на побудову музичного твору; <i>розрізняє:</i> - музичні розміри;</p>



розмірами 2/4, 4/4, 3/4.	<p><i>самостійно виконує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи танцювального екзерсису тримаючись однією рукою за палицю.</li> </ul>
<p><b>Розділ II. Танцювальна азбука</b></p> <p><i>Вправи біля станка (боком).</i> Кидки ногою з I і III позицій вперед, вбік, назад (батман тандю жете). Глибоке присідання з відривом п'яток від підлоги (повне пліє). Коловий рух ногою вперед і назад за точками (ронд де жамб партер ан деор і ан дедан). Удари ногою по щиколотці опорної ноги (батман фрапе). Переведення працюючої ноги (пасе), підготовка до вірвовочки. Чергові кидки з перескоками з однієї ноги на другу, вперед, за VI позицією на низьких півпальцях (чосанка). Згинання до щиколотки і відривання працюючої ноги у вільному положенні вперед на 35° з одночасним підскоком на опорній нозі (угинання). <i>Вправи на середині залу.</i> Поза круазе (вперед, назад). Плавний рух руками ( пор де бра, три види). Стрибки: на двох ногах за I, III позиціями (соте), зі зміною ніг під час стрибка (шонжман де п'є).</p>	<p><b>Учень (учениця):</b></p> <p><i>запам'ятовує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назви вправ із системи класичного танцю, вміє їх виконувати;</li> </ul> <p><i>володіє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координацією рухів і вправ без опори.</li> </ul>
<p><b>Розділ III. Танці</b></p> <p><i>Танцювальні елементи.</i> Основні положення рук в українському танці: кисті рук, стулені в кулачки, великий палець закладений за пройму кептаря (дівчина); руки зігнуті у лікті, лежать позаду на поясі, долонями назовні (хлопці).</p>	<p><b>Учень (учениця):</b></p> <p><i>передає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через танцювальні рухи зміст і образ музичного твору;</li> </ul> <p><i>має уявлення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- про музичні розміри, якими визначається танцювальний жанр;</li> </ul>
<p>Бігунець. Вірвовочка. Тинок. Вихилясник із потрійним притупом. Угинання. Простий танцювальний біг на півпальцях. Змінний хід . Па вальсу (у кінці року).</p>	<p><i>самостійно виконує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рухи для підготовки суглобо-м'язового апарату на продовження формування танцювальних рухів;</li> </ul>



<p>Танцювальні етюди і танці будуються на зазначених елементах. Український етюд: 1) Бігунець. 2) Вихилясник. 3) Віршовочка. 4) Припадання. Танці: «Весела полька», «По ягоди», «Білоруська полька», «Козачок» та інші (на вибір педагога).</p>	<p><i>вміє:</i> - адекватно музичного супроводу виконувати танцювальні вправи; <i>розбирається:</i> - в основних розбіжностях танцювальних елементів українського танцю; <i>самостійно визначає:</i></p>
---	--

Реалізація програми відбувається відповідно до Типового навчального плану, яким рекомендовано 1 година на тиждень ( 35 годин на рік) для навчання учнів 2 класу.

### 3-й клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня підготовки учнів
<p>Повторюється весь матеріал, вивчений раніше, але дещо прискорюється темп – вправи виконуються у нескладних танцювальних комбінаціях. Крім того, додатково вивчається інший танцювальний матеріал.</p> <p><b>I. Ритміка</b></p> <p><i>Елементи музичної грамоти й музичні вправи.</i> Знайомство з розмірами 3/8, 6/8, ритмічним рисунком з тріолями, складними розмірами. Розширення уявлення про танцювальні жанри: гавот, менует, полонез.</p>	<p><b>Учень (учениця):</b></p> <p><i>відрізняє:</i> - різноманітні розміри музичного твору; <i>вміє:</i> - виконувати танцювальні рухи відповідно до складних музичних розмірів та ритмічного рисунку; - самостійно визначати танцювальні жанри; - володіти комплексом вправ екзерсису і знає про його формуюче значення.</p>
<p><b>II. Танцювальна азбука</b></p> <p><i>Вправи біля станка.</i> Повне присідання (пліє). П'ята позиція ніг. Піднімання ноги на 90° (релеве лян). Великі кидки ногою вперед, назад, вбік (гранд батман жете). Перегинання боком до станка вперед, назад. Додатково вивчаються вправи з екзерсису народно-сценічного танцю. Напівприсідання для дівчат і повне</p>	<p><b>Учень (учениця):</b></p> <p><i>розрізняє:</i> - вправи екзерсису класичного танцю від вправ народно-сценічного танцю; <i>вміє:</i> - виконувати рухи за позиціями, визначеними для народних танців; <i>розрізняє:</i> - назви вправ;</p>



<p>присідання для хлопців за I, II, III, V, (VI) позиціями. Виведення ноги (носок, каблук, носок) з III позиції. Вивчається окремо у кожному напрямку (вбік, вперед, назад) з поверненням у III, V позицію. Середній батман убік з III позиції з ударом об підлогу півпальцями.</p>	<p>- специфіку виконання танцювальних рухів українського танцю; - танцювальні елементи в манері, визначеній у назві танцю (регіональної належності); <i>володіє:</i> - виконавською технікою і самостійно виконує танцювальні рухи та узгоджує</p>
<p>Підготовка до каблучних рухів, опорна нога на півпальцях, удар працюючою ногою об підлогу за VI позицію. Винесення ноги на каблук уперед і вбік. Удар усією ступнею (у VI позиції) і винесення ноги на каблук убік. Чосанка з поворотом від станка. Почергові переступання опорної ноги на всю ступню, працюючою – вперед на ребро каблука, назад на півпальці (переступчик). Колове ковзання по підлозі (колисання). Похитування і уклін уперед, убік, назад із переступанням з ноги на ногу (угинання з гойдалкою). <i>Вправи на середині залу.</i> Повторюються вправи, розучені біля станка. Пози 1-го, 2-го і 3-го арабесків із відокремленням ноги від підлоги. Плавний рух уперед і назад (тан ліе). Стрибки, скакунець-стрибунець (український). <i>Танцювальні елементи.</i> Шасе (ковзний крок), крок полонезу, балянсе (похитування), вальс, вальсова доріжка, па де буре (дрібні переступання), припадання з подвійним ударом, вірвовочка з переступанням, голубець, вихилясник з угинанням, залітний крок; для хлопців: присядка, розніжка, гусячий хід, повзунець. Поворот на півпальцях (типу сутеню). Поворот на двох</p>	<p>їх із запропонованим музичним супроводом; <i>самостійно виконує:</i> - елементи танців, танці різного характеру та ритму.</p>



припаданнях.	
<p><b>III. Танці</b></p> <p>Танцювальні комбінації будуються на зазначених елементах.</p> <p><i>Етюди.</i></p> <p>Українські етюди: «Гуцулята» - приставний крок (вправо, вліво), чосанка, переступання на високих півпальцях. «Ліричний» - простий танцювальний крок із розведенням рук, крок веснянки, бічна доріжка, присядки.</p> <p>Танці: «Вальс дружби», «Бальний гопак», «Ковзанярі», «Па де грас», «Наддністрянка» та інші масові танці, які виконуються на шкільних ранках, святах.</p>	

Реалізація програми відбувається відповідно до Типового навчального плану, яким рекомендовано 1 година на тиждень ( 35 годин на рік) для навчання учнів 3 класу.

## 4-й клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня підготовки учнів
<p>Повторюються усі вивчені вправи, але у більш прискореному темпі й у різних комбінаціях.</p> <p>Додатково розучується інший танцювальний матеріал.</p> <p><b>I. Ритміка</b></p> <p><i>Елементи музичної грамоти й ритмічні вправи.</i> Систематизація знань з музичної грамоти і зв'язок руху з музикою. Танцювальні жанри.</p> <p><b>II. Танцювальна азбука</b></p> <p><i>Вправи біля станка.</i></p> <p>Кидок ноги на носок з відриванням від підлоги (батман піке). Плавні згинання ноги в коліні у положенні ступні на щиколотці в усіх трьох</p>	<p><b>Учень (учениця):</b></p> <p><i>орієнтується:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в обсязі матеріалу, опанованого за 4 роки;</li> </ul> <p><i>виконує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характерні особливості танців різного походження, регіонів України;</li> </ul> <p><i>має уявлення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- про роль хореографії у житті людини та особистому житті учня;</li> <li>- про назви всіх танцювальних вправ, рухів, танців, що вивчали протягом навчання в початковій школі;</li> </ul> <p><i>практично використовує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- набуті знання у різних видах хореографічної діяльності;</li> </ul> <p><i>вміє:</i></p>





напрямакх на 45° (батман фондю). Великі кидки (гранд батман жете). Ковзний рух ноги в усіх трьох напрямках з відриванням її на 45°, 90° (девелопе). Додатково вивчаються вправи з тренажу народно-сценічного танцю.

Повне присідання за I, II, III, V позиціями. Виведення ноги (батман тандю) з I позиції вперед, убік, назад, із переведенням ноги з носка на каблук і назад на носок із додаванням напівприсідання при поверненні у вихідну позицію.

Винесення ноги з п'ятої позиції на каблук в одному з трьох напрямків без відокремлення п'ятки опорної ноги.

Кидки на 25-30° (на середині залу).

Ковзний рух ноги з відриванням її у трьох напрямках на 45° (девелопе).

Різке девелопе на 45° у комбінації з підготовкою до віршовочки.

Колисання з поворотом від станка або до станка, з опусканням на коліно.

Крок з угинанням на праву ногу вперед у схрещене положення і піднімання зігнутої ноги назад, після чого ліва нога підводиться на півпальці позаду правої, яка у витягнутому положенні піднімається вперед. Упадання з угинанням.

Прикарпатський переступчик.

Переступчик з підскоком у прямому положенні. Переступчик навхрест.

Дріб (для хлопців). Крок «Аркана».

Стрибок із зігнутими ногами (підощва до підощви). Гайдук-круч. Мітелочка.

Розтяжка.

*Вправи на середині залу.*

Виконуються вправи, розучені біля станка. Всі вони можуть виконуватися в положенні круазе й ефасе.

- виразно, ритмічно, правильно і вільно виконувати нескладні танцювальні композиції, сучасні масові танці;  
- аналізувати, оцінювати, порівнювати виконання танців різного походження, форми, стилю та спрямування.

### III. Танці

*Танцювальні елементи.*

Змінний хід з кидком ноги назад.



Припадання з подвійним ударом.  
Вірвочка з переступанням на півпальцях. Подвійна вірвочка.  
Підготовчі рухи для виконання дробів.  
Ключ затактовий. Дріб з підскоком (з синкопою).

Основні рухи прикарпатських і закарпатських танців. Основний хід «Гуцулки». Основний хід «Аркана», чосанка, поворот на місці, по одному, в парі. Бічний гуцульський хід. Бічний хід танцю «Аркан». Бічний закарпатський хід.

*Етюди.*

Український етюд: залітний крок, бічний хід, присядка проста і вбік.  
Матроський етюд: хід матроського танцю, вірвочка, присядка бічна, розтяжка.

Танці: «Гуцулка», «Український ліричний», «Фігурний вальс».

Крім того, вивчаються різні танцювальні комбінації для обраних хореографічних постановок, масові танці, які можна виконувати на шкільних ранках, святах тощо.

Реалізація програми відбувається відповідно до Типового навчального плану, яким рекомендовано 1 година на тиждень ( 35 годин на рік) для навчання учнів 4 класу.





Редагувати в WPS Office