

Віктор Слобожан

Хореографія у початковій школі

ЛЬВІВ
СПОЛОМ
2018

УДК 821.161.2
Сло 48

Рецензент

Шіт Т.Р. – доцент кафедри режисури та хореографії
Львівського національного університету імені Івана Франка,
заслужений діяч естрадного мистецтва України.

Слобожан, Віктор Петрович

Хореографія у початковій школі: / Слобожан В. П. — Львів : Сполом,
2018. — 120 с. : іл. — ISBN 978-966

Запропонований читачу підручник Віктора Слобожана «Хореографія у початковій школі» зорієнтований на проведення занять з основ хореографії для дітей віком 6-10 років, передбачає чотирирічний час проведення занять по одній годині на тиждень, незалежно від наявності у дітей спеціальних фізичних даних. Окрім того, він розрахований на виховання хореографічної культури та прищеплення навичок у мистецтві танцю.

Авторські хореографічні етюди подаються у різних стилях початкового рівня, їх можна використовувати на святкових ранках та концертах. Подано орієнтовний поурочний план занять на навчальний рік. Також у виданні подані музичні ігри. Прекрасно підібраний музичний матеріал на компакт-диску зробить заняття цікавими та різноманітними.

Підручник розрахований для керівників та педагогів хореографічних колективів, вчителів музики, ритміки та танцю.

© Слобожан В. П., 2018

ISBN 978-966-919-409-1 © В-во "СПОЛОМ", 2018

Зміст

ВСТУП

РОЗДІЛ I. ПЕРШИЙ КЛАС

- 1.1. Танцювальні вправи та рухи першого року навчання
- 1.2. Танцювальні етюди у перших класах
- 1.3. Орієнтовний поурочний план занять у перших класах на навчальний рік

РОЗДІЛ II. ДРУГИЙ КЛАС

- 2.1. Танцювальні вправи та рухи другого року навчання
- 2.2. Танцювальні етюди у других класах
- 2.3. Орієнтовний поурочний план занять у других класах на навчальний рік

РОЗДІЛ III. ТРЕТІЙ КЛАС

- 3.1. Танцювальні вправи та рухи третього року навчання
- 3.2. Танцювальні етюди у третіх класах
- 3.3. Орієнтовний поурочний план занять у третіх класах на навчальний рік

РОЗДІЛ IV. ЧЕТВЕРТИЙ КЛАС

- 4.1. Танцювальні вправи та рухи четвертого року навчання
- 4.2. Танцювальні етюди у четвертих класах
- 4.3. Орієнтовний поурочний план занять у четвертих класах на навчальний рік

ОПИС ТАНЦЮВАЛЬНИХ РУХІВ

МУЗИЧНІ ІГРИ

МУЗИЧНИЙ МАТЕРІАЛ НА CD (формат mp 3)

ВИСНОВОК

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Вступ

Все у всесвіті ритмічно. Все танцює. Майя Ангелу

Всім відомо, яку величезну роль відіграє ритм у житті людини. Ритму підкорене все наше життя: ритм дихання і серця, ритм доби та пори року, ритм роботи та музики. Мабуть, усі ми не раз спостерігали за тим, як легка ритмічна музика спонукала оточення рухатись у такт. Таким чином, рух підпорядкований певному ритму вимальовує собою прообраз танцю. Саме у танці відбувається всебічний і гармонійний розвиток душі та тіла. Тому уроки хореографії дуже важливі та украй потрібні для формування і розвитку дітей.

Уроки хореографії у загальноосвітній школі мають певну специфіку, на відміну від уроків хореографії у школах мистецтв чи занять у хореографічних гуртках. У школі мистецтв чи хореографічній студії зазвичай присутні уроки класичного, народного та бального танців. У свою чергу урок у загальноосвітній школі, являє собою інтеграцію усіх танцювальних напрямків. Окрім цього, на уроці хореографії у школі присутній увесь клас без урахувань здібностей дітей, і все це в умовах обмеженого якісного часу (40-45 хвилин один раз протягом тижня).

Умови роботи у школі вимагають своєрідної методики викладання, оскільки учням, які не мають особливих танцювальних здібностей в умовах обмеженого часу, необхідно допомогти засвоїти відповідний комплекс рухів, зрозуміти їх образність і логіку виконання. Послідовність завдань повинна бути такою, щоб кожен новий рух накладався на попередній, логічно розвиваючи його і таким чином створюючи підґрунтя для наступного танцювального малюнку.

Логіка процесу вивчення танцю полягає у тому, щоб незручні рухи стали зручними, зручні – звичними, а звичні рухи виконувались легко і гармонійно. Правильне формування рухової сфери дитини є фундаментом для гармонійного розвитку особи, для розкриття і виявлення потенційних можливостей кожної людини, її здібностей і талантів. Заняття хореографією відкривають для цього нові можливості, зокрема у поєднанні системи занять зі спеціально підібраними комплексами вправ, елементами ігор, відповідним одягом (формою для занять), музичним супроводом і зручним залом. Тобто всім тим, що особливо привабливе для дітей.

Підручник зорієнтований на заняття з дітьми віком 6 – 10 років, на термін чотири роки, у груповій формі тривалістю по одній годині на тиждень, незалежно від наявності у них спеціальних фізичних даних; на виховання хореографічної культури та прищеплення навичок у мистецтві танцю. Етюди в ньому подаються у різних стилях початкового рівня, їх можна використовувати на святкових ранках і концертах.

1 клас

Завдання: активізація музичного сприйняття через рух (рухатись, як підказує музика), розвиток відчуття ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, вміння поєднувати рухи з музикою. Загально-розвивальні вправи. Танцювальні етюди, які можна виконувати з повторенням.

Танцювальні вправи та рухи першого року навчання

У першому класі вправи виконуємо на вільних позиціях ніг (не виворотних) (рис.1).

Руки на поясі, у довільних положеннях або народних позиціях мал.1, яких вимагають танець, гра чи вправа.



Рис.1 I-позиція II-позиція III-позиція IV-позиція V-позиція VI-позиція

Положення і позиції рук:

- підготовче положення: руки вільно опущені вздовж корпуса (мал.1а);
- I позиція: руки спрямовуємо вперед, тильною стороною долоні догори, на рівень діафрагми, при цьому плечі вперед не подаємо (мал.1б);
- II позиція: руки розводимо в сторони не заводячи їх сильно назад (мал.1в);
- III позиція: прямі руки підіймаємо догори, лікті витягнуті, кисті прямі продовжують руки (прямі лінії), тильні сторони долоні розвертаємо догори (мал.1г);
- на малюнку (мал.1г) руки комбіновані: права у положенні на поясі, а ліву підіймаємо догори в III позицію.



Вправи на орієнтування у просторі:

- просторове відчуття точок залу (рис.2);

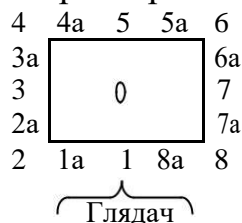








Рис.2

- повороти праворуч, ліворуч;
- найпростіші шиккування: лінії, колони;
- простіші перебудови: коло, звуження кола, розширення кола;
- розрізнення правої та лівої руки, ноги, плеча;
- інтервал (відстань між дітьми, парами тощо);

- поняття напрямку руху по колу за рухом танцю (проти руху годинникової стрілки);
- поняття напрямку по колу за рухом годинникової стрілки;
- поняття «ві-за-ві» (*vis-à-vis*) – положення лицем один до одного;
- поняття «до-за-до» (*dos-à-dos*) – положення спиною один до одного.

Схематичні зображення:

хлопець 
дівчина 

стрілка-напрямок руху:    

Фігурне маршування (4 трек):

- по колу (рис.3);
- перебудова парами, через точки 5, 0, а у точці 1, розхід парами праворуч ліворуч (рис.4);
- перебудова на четвірки (рис.5);
- перебудова на вісімки (рис.6);
- перебудова вісімками (рис.7);
- рух «хрестом» (рис.8);
- рух «хвилюю»: лицем заходимо до центра кола, спиною виходимо з нього (рис.9).



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6

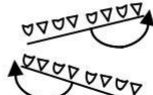


Рис.7

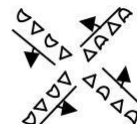


Рис.8

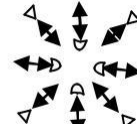


Рис.9

Вправи для розминки (5 трек):

- повороти голови вправо, вліво;
- нахили голови вгору, вниз, вправо, вліво, круговий рух головою;
- нахили корпусу вперед, назад, в сторони;
- рухи плечима: піднімання, опускання (разом, по чергово), кругові рухи;
- робота плечима: виводячи праве чи ліве плече вперед чи назад, а також із додаванням напівприсідань;
- робота руками: піднімання вгору, опускання вниз тощо;
- плавне перекочування з півпальців на п'яти;
- кроки на півпальцях і п'ятах по черзі;
- стрибки зі зміною ніг;
- простий біг із закиданням ніг назад;
- крок з високим підніманням стегна;
- біг із високим підніманням стегна;
- легкий біг із по черговим підніманням прямих ніг вперед або назад;
- стрибки по 6-ій позиції ніг;
- біг на місці та з просуванням вперед або назад;
- напівприсідання і присідання.

Рухи корпусом по точках (рис.10).

Вихідне положення – 2-а позиція ніг, руки на поясі, корпус прямий. Точка 0 – корпус прямий (рис.10(0), фото 1а), подаємо корпус у поясі: вперед (рис.10(1а), фото 1б), праворуч (рис.10(2б), фото 1в), назад (рис.10(3в), фото

1г), ліворуч (рис.10(4г), фото 1г). При виконанні вправи намагаємось не рухати плечима.

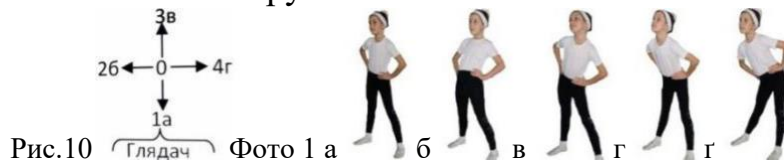


Рис.10 Глядач Фото 1 а

Ритмічні вправи:

- оплески в різних ритмічних рисунках;
- рухи в характері та темпі музики;
- початок і закінчення руху відповідно до музичної фрази.

Танцювальні елементи:

- «танцювальний крок з носка» (Рух №1);
- біг на півпальцях;
- «пружинка» (Рух №2);
- «пружинка з оплесками» (Рух №3);
- «галоп» (Рух №4);
- «крок-стрибок» (Рух №6);
- «потрійний притуп» (Рух №10);
- «колупалочка з притупом» (Рух №19);
- «присядка з виносом ноги в сторону, на п'яту» (Рух №20).

Ігри (опис в кінці матеріалу).

Вхід до залу під марш із побудовою кола.

Музичний розмір 2/4 (1 трек).

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо парами по колу. Дівчата праворуч від хлопців, права рука хлопця тримає ліву руку дівчини, вільні руки на поясі (фото 1а).

Вступ. Вихідне положення.

1-8т.т. **Маршуємо.** Рухаємось парами по колу починаючи з правої ноги (рис.1а, фото 1б).

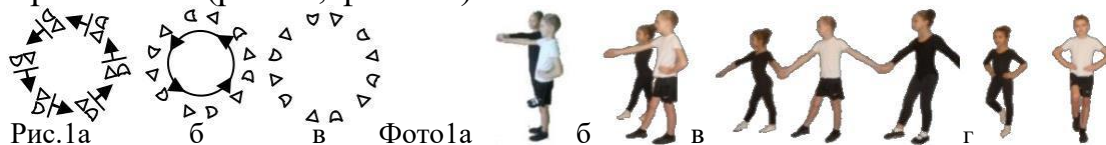


Рис.1а

9-16т.т. **Будуємо коло.** З'єднуємо парами руки, утворюючи спільне коло (рис.1б, фото 1в). При побудові кола не озираючись: дівчата дістають руку попереднього хлопця, а хлопець залишає позаду ліву руку.

17-24т.т. **Вирівнюємо коло.** Повертаємось лицем до центра кола, руки кладемо на пояс (рис.1в, фото 1г). Маршуємо на місці, піднімаємо коліна витягуючи носок.

Вітання стоячи лицем в коло.

Музичний розмір 2/4 (2 трек).

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо по колу лицем до центру, корпус прямий, руки вздовж корпусу (фото 1а).

1-й акорд. Руки піднімаємо в I позицію (фото 1б).

2-й акорд. Руки розкриваємо в II позицію (фото 1в).

3-й акорд. Руки збираємо в I позицію.

4-й акорд. Руки кладемо на пояс (фото 1г).



1т. Крок правою ногою в коло (фото 1г).

2т. Приставляємо ліву ногу, за б-ою позицією, до правої (фото 1г).

3т. Хлопці нахиляють голову вперед, а дівчата, нахиляючи голову, одночасно виконують невелике присідання (фото 1д).

4т. Випростовуємось.

5т. Крок лівою ногою з кола.

6т. Приставляємо праву ногу, за б-ою позицією, до лівої.

7т. Хлопці нахиляють голову, дівчата, нахиляючи голову, одночасно виконують невелике присідання.

8т. Випростовуємось.

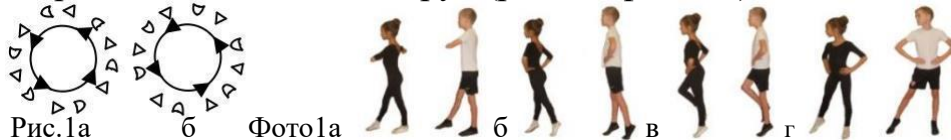
Рух по колу відповідно засобам музичної виразності.

Музичний розмір 2/4 (3 трек).

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо по колу, руки вздовж корпусу.

Вступ. Зберігаємо вихідне положення. 1-8т.т. Музика голосно.

Виконуємо «танцювальний крок з носка» (*Рух №1*), починаючи з правої ноги та помахом рук (рис.1а, фото 1а).



9-16т.т. Музика тихо. Продовжуємо рухатись, піднімаючись на високі півпальці, руки кладемо на пояс, спина пряма (фото 1б).

17-24т.т. Музика повільно. Продовжуємо рухатись на високих півпальцях, високо піднімаючи коліна з витягнутим носком (фото 1в).

25-32т.т. Музика швидко. Повертаємось лицем до центра кола, виконуємо «галопа» (*Рух №4*), руки кладемо на пояс (рис.1б, фото 1г).

Танцювальні етюди у перших класах

Полька з оплесками

У танці бере участь довільна кількість виконавців.

Музичний розмір 2/4 (6 трек).

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо лицем до центра кола, руки на поясі.

Виконується перша частина мелодії.

1т. На «раз-і» – плескаємо в долоні праворуч (рис.1, фото 1а). На «два-і» – плескаємо в долоні ліворуч (фото 1б).

2т. Виконуємо три оплески перед собою (фото 1в).



Рис.1 Фото 1 а
3-4 = 5-6 = 7-8 = 1-2т.т.

Повторення першої частини мелодії.

1т. На «раз-і» – тупаємо правою ногою, одночасно руки кладемо на пояс (фото 1г).

На «два-і» – тупаємо лівою ногою.

2т. Виконуємо «потрійний притуп» (Рух №10).

3-4 = 5-6 = 7-8 = 1-2т.т.

Виконується друга частина мелодії.

1-8т.т. Виконуємо дрібний біг по колу, на високих півпальцях, за рухом танцю, спина пряма (рис.2а, фото 2а).



Рис.2 а Фото 2 а

Повторення другої частини мелодії.

1-8т.т. Виконуємо дрібний біг по колу, на високих півпальцях, за рухом годинникової стрілки, спина пряма (рис.2б, фото 2б). На закінчення 8-го такту зупиняємось лицем до центра кола (рис.1).

Виконується третя частина мелодії

1т. На «раз-і» – плескаємо в долоні праворуч (фото 1а).

На «два-і» – плескаємо в долоні ліворуч (фото 1б).

2т. Виконуємо «потрійний притуп» (Рух №10), одночасно руки кладемо на пояс (фото 1г).

3-4 = 5-6 = 7-8 = 1-2т.т.

Повторення третьої частини мелодії.

1т. На «раз-і» – праву ногу виводимо на носок вперед, руки на поясі (рис.3, фото 3а).

На «два-і» – праву ногу, у тій самій точці, ставимо на каблук (фото 3б).

2т. Виконуємо «потрійний притуп» (Рух №10) (фото 3в).

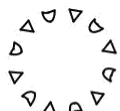


Рис.3

Фото 3 а



б

в

3-4 = 1-2т.т. Починаючи з лівої ноги.

5-6 = 1-2т.т. Починаючи з правої ноги.

7-8 = 1-2т.т. Починаючи з лівої ноги.

Цвіркун

Слова М.Носова

Музика В.Шаїнського

Переклад О.Кришталевої

У танці бере участь довільна кількість пар.

Музичний розмір 2/4 (7 трек). Музика монтована.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг. Стоїмо парами по лініях, руки на поясі (рис.1а, фото 1а).

Виконується перший заспів

1т. Повертаємо корпус один до одного (рис.1б, фото 1б).

В траві сидів,

▽▽▽▽▽▽▽▽ △△△△△△△△
▽▽▽▽▽▽▽▽ △△△△△△△△

Рис.1а

б

Фото1а



б

в

г

г

2т. Вертаємось у вихідне положення (рис.1а, фото 1а).

цвіркунчик.

3 = 1т.т.

В траві сидів,

4 = 2т.т.

цвіркунчик.

5т. Виконуємо «пружинку» (Рух №2) повертаючись один до одного лицем (рис.1б, фото 1в).

Малесенький

6т. Вертаємось у вихідне положення.

пустунчик,

7 = 5т.т.

Зелений, як

8 = 6т.т.

трава.

Виконується приспів

9т. Виконуємо «пружинку» повертаючись один до одного лицем, одночасно розкриваємо руки в II позицію (рис.1б, фото 1г).

Повірте мені

10т. Вертаємось у вихідне положення, руки кладемо на пояс.

повірте мені

11т. Піднімаємо плечі, руки на поясі (рис.1а, фото 1г).

Зелений, як

12т. Вихідне положення.

трава.

Повторення приспіву

9-12 = 13-16т.т.

Виконується другий заспів

Вихідне положення – невелике присідання за 1-ою позицією ніг, руки на рівні грудей зігнуті в ліктях і виведені трохи вперед, пальці розведені (поза «жабка») (фото 2а).

1-2т.т. Виконуємо три стрибки вперед (рис.2а, фото 2а).

З'явилась зла жабера,

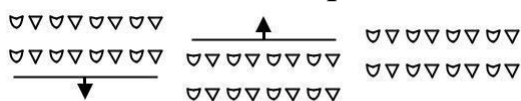


Рис.2а

б

в

Фото2а



б

в

3-4т.т. Виконуємо три стрибки назад (рис.2б, фото2а).

з'явилась зла жабера,

5-6т.т. Виконуємо три стрибки вперед.

Страшенна ненажера,

7-8т.т. Виконуємо два стрибки назад, на третій ноги ставимо за 6-ою позицією, руки кладемо на пояс (рис.2в, фото 2б).

і з'їла цвіркуна.

Виконується приспів

9-16т.т. Виконуємо, як після першого заспіву.

На закінчення танцю вигук «**ОСЬ ТАК**»!!!, корпус нахиляємо трохи вперед, руки розводимо в сторони (рис.2в, фото 2в). Вигук повчальний для пустунів (цвіркун був неуважний, пустував, і жаба його з'їла).

Дружні пари

У танці бере участь довільна кількість пар.

Музичний розмір 2/4 (8 трек).

Вихідне положення – 6-а позиція ніг. Стоїмо парами по колу, руки на поясі. Хлопці спиною, а дівчата лицем до центра кола.

Виконується перша частина мелодії

1т. На «раз-і» – плескаємо перед собою (рис.1а, фото 1а).

На «два-і» – плескаємо, один одному, правими долонями (фото 1б).

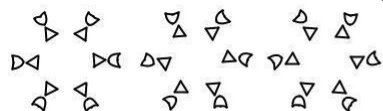


Рис.1а

б

в

Фото1а



б

в

г

г

2т. На «раз-і» – плескаємо перед собою.

На «два-і» – плескаємо, один одному, лівими долонями.

3т. На «раз-і» – плескаємо перед собою.

На «два-і» – плескаємо один одному в долоні (фото 1в).

4т. Виконуємо три оплески перед собою.

5т. «Пружинка» (Рух №2) праворуч, праві руки кладемо на пояс, а лівими плескаємо (рис.1б, фото 1г).

6т. «Пружинка» ліворуч, ліві руки кладемо на пояс, а правими плескаємо (рис.1в, фото.1г).

7 = 5т.т.

8 = 6т.т.

9-16 = 1-8т.т.

Виконується друга частина мелодії.

1-3т.т. Виконуємо «галоп» (Рух №4) за рухом танцю, руки з'єднуємо «човником» (з'єднані та розведені в II позицію) (рис.2а, фото 2а).

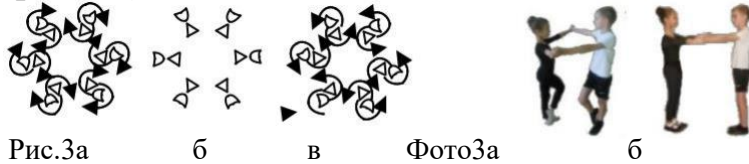
4т. На «раз-і» – виконуємо крок за рухом танцю: дівчата правою ногою, а хлопці лівою.

На «два-і» – приставляємо: дівчата ліву ногу до правої, а хлопці праву до лівої (рис.2б, фото 2б).



5-8 = 1-4т.т. Виконуємо з інших ніг у протилежному напрямку (рис.2в, фото 2в).

9-11т.т. Починаючи з правої ноги виконуємо оберти парами рухом «крок-стрибок» (Рух №6) за рухом годинникової стрілки (два оберти) (рис.3а, фото 3а).



12т. На «два-і» – приставляємо праву ногу до лівої за б-ою позицією (рис.3б, фото 3б).

13-16 = 9-12т.т. Починаючи з правої ноги виконуємо оберти парами рухом «крок-стрибок» (Рух №6) за рухом танцю (рис.3в). Танець починаємо спочатку.

Сніжинки

Автор В.Лисенко

У танці може брати участь довільна кількість дівчат. Хлопці, на закінчення танцю, грають в сніжки. Атрибути – помпони, сніжки.

Музичний розмір 2/4 (9 трек +; 10 трек -). Музика монтована.

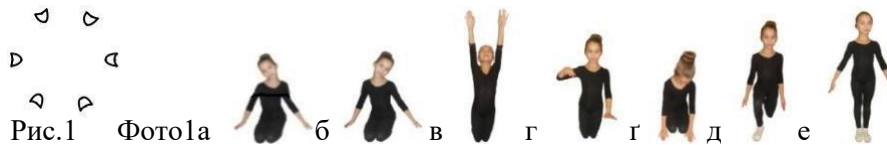
Вихідне положення – стоїмо за кулісами.

Вступ. Дівчата вибігають імітуючи снігопад (змахують руками або руками з помпонами), будують коло, встають на коліна, а сідницями сідають на п'яти. Руки опущені та злегка відведені від корпусу, тильна сторона долоні повернута донизу.

Виконується перший заспів.

1т. Сидячи на стегнах, працюємо головою, нахиляючи її вправо (рис.1, фото 1а).

Малесенькі



2т. Нахиляємо голову вліво (фото 1б).

сніжиночки,

3т. Нахиляємо голову вправо.

як зірочки

4т. Нахиляємо голову вліво.

малі

5т. Руки піднімаємо догори, виводячи стегна вперед, стаємо на коліна (фото 1в).

Із неба ви

6-8т.т. Руки плавно, імітуючи падання сніжинок, опускаємо донизу, одночасно сідаючи сідницями на п'яти (фото 1г-г).

спустилися до нашої землі

9т. Піднімаємось, з присідання на праву ногу. Руки опущені (фото 1д).

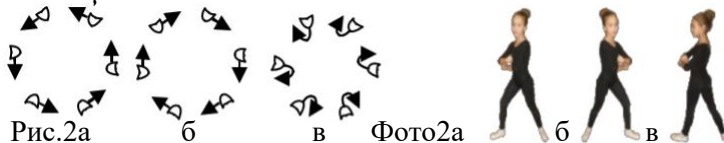
Малесенькі

10т. Піднімаємось, приставляючи ліву ногу за 6-ою позицією до правої (фото 1е).

сніжиночки

11т. Виконуємо крок правою ногою праворуч, переносячи на неї корпус, одночасно руки зігнуті в ліктях відводимо праворуч та виконуємо ними кругові рухи перед грудьми (від себе), а ліву ногу залишаємо на витягнутому носку (рис.2а, фото 2а).

танцюють свій



12 = 11т.т. Виконуємо в іншу сторону (рис.2б, фото 2б).

танок,

13-16т.т. Піднімаючись на півпальці, виконуємо оберти навкруг себе праворуч (два кола), одночасно виконуючи кругові рухи зігнутими в ліктях руками, перед грудьми (від себе) (рис.2в, фото 2в).

А вітерець кружляє на вас радість для дітей.

Виконується другий заспів.

1-8т.т. Виконуємо біг на високих півпальцях по колу за рухом танцю. Ліва рука піднята на рівень III позиції, права відведена в сторону на рівень заниженої II (рис.3а, фото 3а) тильна сторона долоні повернута донизу.

Летять, летять сніжиночки на доли і поля

М'ягеньким білим килимом укрилася земля

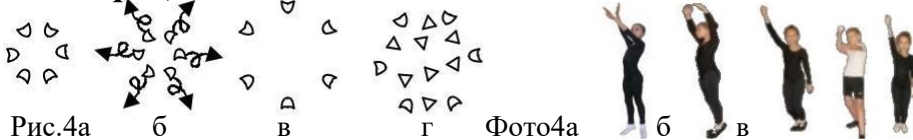


9-12т.т. Розвертаємось і рухаємось лицем до середини кола, руки через низ виводимо догори (рис.3б, фото 3б).

Малесенькі сніжиночки танцюють свій танок,

13т. Піднятими догори руками працюємо, над головою (рис.4а, фото 4а).

А вітерець



14-16т.т. Обертаючись навкруг себе праворуч, працюючи руками над головою, виходимо з кола, утворюємо велике коло (рис.4б, фото 4б). На закінчення 16-го такту зупиняємось лицем до центру кола, ноги за б-ою позицією, руки опускаємо вздовж корпусу.

кружляє вас на радість для дітей.

Виконується програш.

1т. На «раз» – дівчата виконують невелике присідання одночасно праву руку виводять догори, а ліву донизу (рис 4г, фото 4в).

На «і» – випростовуємось, руки витягуємо перед собою.

На «два» – дівчата виконують невелике присідання одночасно ліву руку виводять догори, а праву донизу.

На «і» – випростовуємось, руки витягуємо перед собою.

2-16 = 1т.т.

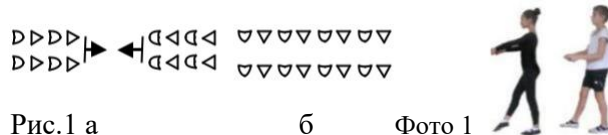
Одночасно хлопці рухаються по залу кидаючи сніжки (рис.4г, фото 4в).

Помічники

У танці бере участь довільна кількість учасників.

Музичний розмір 2/4 (11 трек). Музика монтована.

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо, ніби тримаючи перед собою тазик для прання.



Вступ. 1-14т.т. Виходимо простим кроком на лінії(рис.1а, фото 1).

На 15-16т.т. – повертаємось лицем до глядача, встаємо за 2-ою паралельною позицією ніг та імітуємо покладення тазика на підлогу (рис.1б). **Виконується перша частина мелодії.**

1т. На «раз» – одночасно виконуючи невелике присідання повернувшись праворуч, руки опускаємо донизу (1-8т.т. – імітуємо прання на пральній дошці) (рис.2а, фото 2а).



Рис.2а

б

Фото2а

б

в

г

На «і» – випростовуємо корпус, залишивши його повернутим праворуч, руки підводимо до корпусу (фото 2б).

На «два» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись праворуч, руки опускаємо донизу.

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим праворуч, руки підводимо до корпусу.

2т. На «раз» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись ліворуч, руки опускаємо донизу (фото 2в).

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим ліворуч, руки підводимо до корпусу (фото 2г).

На «два» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись ліворуч, руки опускаємо донизу.

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим ліворуч, руки підводимо до корпусу.

3-4 = 5-6 = 7-8 = 1-2т.т.

9т. На «раз» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись праворуч, руки опускаємо донизу (9-16т.т. – імітуємо викручування випраного) (рис.3а, фото 3а).



Рис.3а

б

Фото3а

б

в

г

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим праворуч, руки підводимо до корпусу (фото 3б).

На «два» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись праворуч, руки опускаємо донизу.

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим праворуч, руки підводимо до корпусу.

10т. На «раз» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись ліворуч, руки опускаємо донизу (фото 3в).

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим ліворуч, руки підводимо до корпусу (фото 3г).

На «два» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись ліворуч, руки опускаємо донизу.

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим ліворуч, руки підводимо до корпусу.

11-12 = 13-14 = 15-16 = 9-10т.т.

Повторення першої частини мелодії.

1т. На «раз» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись праворуч, руки опускаємо донизу (1-8т.т. – імітуємо струшування

випраного) (рис.4а, фото 4а).

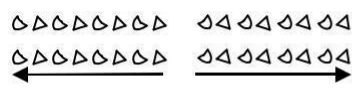
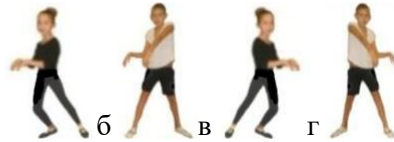


Рис.4а

б

Фото4а



На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим праворуч, руки підводимо до корпусу (фото 4б).

На «два» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись праворуч, руки опускаємо донизу.

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим праворуч, руки підводимо до корпусу.

2т. На «раз» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись ліворуч, руки опускаємо донизу (фото 4в).

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим ліворуч, руки підводимо до корпусу (фото 4г).

На «два» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись ліворуч, руки опускаємо донизу.

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим ліворуч, руки підводимо до корпусу.

3-4 = 5-6 = 7-8 = 1-2т.т.

9т. На «раз» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись праворуч, руки піднімаємо догори, працюємо долоньями (9-16т.т. – стискаємо і розтискаємо долоні, імітуємо прищипку) (рис.5а, фото 5а).

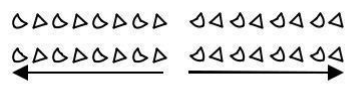
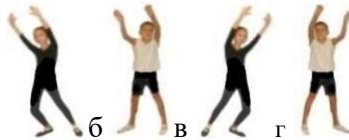


Рис.5а

б

Фото5а



На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим праворуч, руки підняті (фото 5б).

На «два» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись праворуч, руки підняті.

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим праворуч, руки підняті.

10т. На «раз» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись ліворуч, руки підняті (фото 5в).

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим ліворуч, руки підняті (фото 5г).

На «два» – одночасно виконуючи невелике присідання, повернувшись ліворуч, руки підняті.

На «і» – випростовуємо корпус, залишаємо його повернутим ліворуч, руки підняті.

11-12 = 13-14 = 15-16 = 9-10т.т.

Виконується друга частина мелодії.

1-4т.т. Виконуємо пружинні присідання. З кожним разом все глибше,

одночасно правою рукою робимо кругові рухи (імітуємо миття вікон). На закінчення 4-го такту приходимо у глибоке присідання (рис.6а, фото 6а). 5-8т.т. На «раз» – випростовуємось і починаємо виконувати пружинні присідання. З кожним разом все глибше, одночасно лівою рукою робимо кругові рухи. На закінчення 4-го такту приходимо у глибоке присідання (рис.6б, фото 6б).

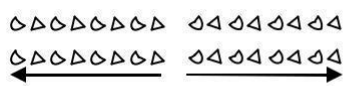


Рис.6 а

б

Фото 6 а



9-12т.т. На «раз» – випростовуємось, починаємо виконувати пружинні присідання, одночасно рухаємо двома руками, зі сторони в сторону(імітуємо витирання вікон) (рис.7, фото 7). На закінчення 12-го такту приходимо у глибоке присідання.

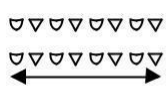


Рис.7

Фото 7



13-16 = 9-12т.т.

Повторення другої частини мелодії.

Повторюємо виконання другої частини.

Виконується третя частина музики.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок на ліву ногу, ніби тримаючи швабру в руках, подаємо вперед (1-8т.т. – імітуємо миття підлоги перед собою) (рис.8а, фото 8а).

На «два-і» – виконуємо крок назад на ліву ногу, руки, тримаючи швабру, подаємо назад (рис.8б).

9т. Повторення 1-го такту, але повертаємось праворуч (лівим боком до глядача) (рис.8в).

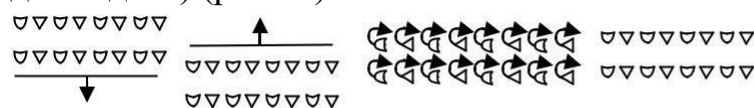


Рис.8а

б

в

г

Фото8а



2-8 = 1т.т.

10 = 9т.т.

11т. Повертаємось праворуч (спиною) (рис.8в).

12 = 11т.т.

13т. Повертаємось праворуч (правим боком) (рис.8в).

14 = 13т.т.

15-16т.т. Повертаючись праворуч (лицем), імітуємо втомленість витираючи піт з чола (рис 8г, фото 8б).

Черевички

У танці бере участь довільна кількість пар.

Музичний розмір 2/4.(12 трек +; 13 трек -). Музика монтована.

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо один за одним, руки на поясі.

Вступ.

1-4т.т. Стоїмо у вихідному положенні.

5-8т.т. Починаючи з правої ноги, виходимо на лінії «танцювальним кроком з носка» (*Рух №1*) (рис.1а, фото 1а). На закінчення 8-го такту, повертаємось лицем до глядача (рис.1б, фото 1б).

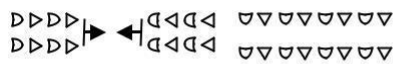
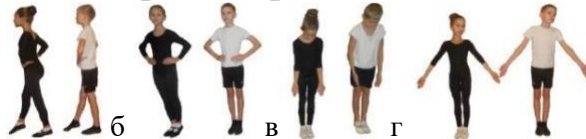


Рис.1а

б

Фото1а



б

в

г

Виконується заспів.

1-2т.т. Починаємо співати.

Купив мені батько

3-4т.т. Показуємо руками на черевички (фото 1в).

нові черевички

5т. Кладемо руки на пояс (фото 1б).

І тепер

6т. Розводимо руки в сторони та піднімаємо плечі (фото 1г).

не знаю

7-8т.т. Кладемо руки на пояс (фото 1б).

що з ними робити

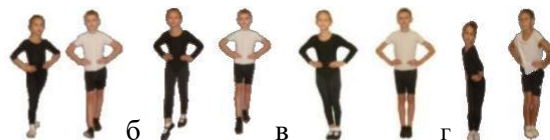
9-10т.т. Ставимо праву ногу на п'яту попереду (підйом скорочений), вона на місці, а носок працює праворуч – ліворуч – праворуч – ліворуч (рис.2, фото 2а).

Черевичок - невеличок



Рис.2

Фото 2 а



б

в

г

11т. «Вколоти» носочком підлогу («піке») (фото 2б).

гостренький

12т. Приставляємо праву ногу за б-ою позицією до лівої (фото 2в).

носочок

13т. «Пружинка» (*Рух №2*) праворуч (фото 2г).

Як піду я

14т. «Пружинка» ліворуч.

по вулиці

15т. «Пружинка» праворуч.

Буде чути

16т. «Пружинка» ліворуч.

цок, цок.

Виконується мелодія приспіву.

1т. Виконуємо лініями два кроки вперед, починаючи з правої ноги (рис.3а,

фото 3а).

Черевичок

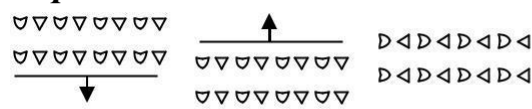


Рис.3а

б

в

Фото3а



б

в

2т. Тупаємо на місці разом зі словами правою – лівою ногами.

цок, цок

3т. Виконуємо лініями два кроки назад, починаючи з правої ноги (рис.3б).

невеличок

4т. Тупаємо на місці разом зі словами правою – лівою

ногами. **цок, цок**

5т. Повертаємось на два кроки, на місці, лицем один до одного («ві-за-ві») (рис.3в, фото 3б).

Буде чути

6т. Тупаємо на місці разом зі словами правою – лівою ногами.

цок, цок

7-8т.т. Злегка нахилиємось один до одного, одночасно повертаємо, головою (вправо – вліво – вправо – вліво – вправо) та притупуємо ногами (фото 3в).

цок, цок, цок, цок, цок.

Виконується фінальний програв.

1-8т.т. Хлопці виконують «присядку з виведенням ноги в сторону на п'яту» (Рух №20). Дівчата плескають перед собою (рис.4, фото 4а-б).



Рис.4

Фото 4 а



б

9-10т.т. Хлопець опускається на ліве коліно, лівим боком до глядача і плескає на кожну чверть. У дівчини руки на поясі, вона обходить хлопця (рис.5а) з правої ноги по півколах (кроки на кожну чверть, а на «два-і» 10-го такту, зупиняється за спиною хлопця (фото 5а), приставляє ліву ногу до правої за 6-ою позицією, одночасно виконуючи невелике присідання) (фото 5б).



Рис.5а

б

в

Фото5а



б

в

г

11-12т.т. Хлопець, залишаючись на лівому коліні, продовжує плескати. Дівчина обходить хлопця з правої ноги (кроки на кожну чверть(рис.5б), а на «два-і» 12-го такту, зупиняється перед хлопцем, приставляє ліву ногу до правої за 6-ою позицією (фото 5в), одночасно виконуючи невелике присідання (фото 5б).

13-14 = 9-10т.т.

15-16т.т. Хлопець, залишаючись на лівому коліні, продовжує плескати, а

на «два-і» 16-го такту, обіймає правою рукою, дівчину за талію, а ліву кладе на пояс. Дівчина обходить хлопця з правої ноги (кроки на кожную чверть, а на «два-і» 16-го такту, зупиняється перед хлопцем і сідає йому на праве коліно, поклавши праву руку на пояс, а лівою рукою обіймає хлопця за шию) (рис.5в, фото 5г).

Азбуки

Автор Л.Бешко (Левко Дурко).

У танці бере участь довільна кількість виконавців. Атрибут – рюкзак. **Музичний розмір: 2/4 (14 трек).** Музика монтована.

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо по колу, тримаючи руки за шлейки рюкзака.

Вступ. Вихідне положення.

Виконується перший заспів.

1-8т.т. Починаючи з правої ноги, рухаємось один за одним по колу за рухом танцю «танцювальним кроком з носка» (*Рух №1*) (рис.1а, фото 1а).

**Має дірочку кругленьку мій маленький рюкзачок,
букви губляться частенько коли йду я на урок**

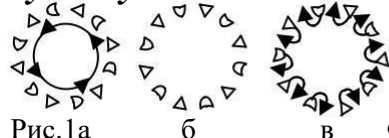


Рис.1а

б

в

Фото1а



9-10т.т. Повертаємось лицем до центра кола, злегка нахиливши корпус вперед, ноги за б-ою позицією (рис.1б, фото 1б).

А сьогодні з букваря

11-12т.т. Випростовуємось, одночасно піднімаючи плечі (фото 1в).

Десь пропала буква «Я»

13-14т.т. Обертаємось навколо себе праворуч, ніби щось шукаємо (рис.1в, фото 1г).

Вчора зникли «Б» і «Д»,

15-16т.т. Розводимо руки в сторони, одночасно піднімаючи плечі (здивування) (рис 1б, фото 1г).

І ніхто їх не знайде.

Виконується приспів.

1т. Ставимо праву ногу на п'яту праворуч, руками беремося за шлейки рюкзака (рис.2а, фото 2а).

Аз-буки

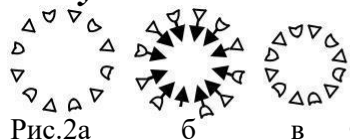


Рис.2а

б

в

Фото2а



2т. Приставляємо праву ногу за б-ою позицією (фото 2б).

аз-буки

3т. Ставимо ліву ногу на п'яту ліворуч (фото 2в).

аз-буки

4т. Приставляємо ліву ногу за 6-ою позицією (фото 2б).

буки-буки

5-8т.т. Виконуємо «крок-стрибок» (Рух №6) на місці (на кожную чверть) (фото 2г).

Аз-буки, аз-буки, аз-буки-буки-буки.

9т. Ставимо праву ногу на п'яту праворуч.

Аз-буки

10т. Приставляємо праву ногу за 6-ою позицією.

аз-буки

11т. Ставимо ліву ногу на п'яту ліворуч.

аз-буки

12т. Приставляємо ліву ногу за 6-ою позицією.

буки-буки.

13-16т.т. Виконуємо «крок-стрибок» (Рух №6) сходячись в коло (рис.2б-в, фото 2г).

Аз-буки, аз-буки, аз-буки-буки-буки.

Виконується програш.

1-8т.т. Повертаємось праворуч, беремось за рюкзак сусіда, який стоїть попереду і рухаємось по колу (рис.3а, фото 3а).

1-2т.т. Повертаємось лицем до центра кола, злегка нахиливши корпус вперед (рис.3б, фото 3б).

В клас заходжу, хтось пищить

3-4т. Залишаємось у тому ж положенні, руками ніби мишка шкребе (фото 3в).

І, як мишка шуркотить

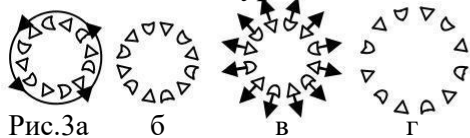


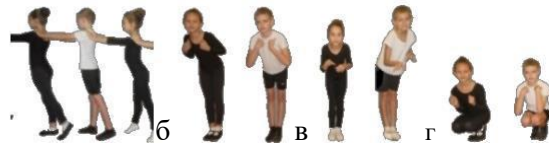
Рис.3а

б

в

г

Фото3а



5-6т.т. Руками беремось за шлейки та відбігаємо спиною на велике коло (рис.3в).

та це ж букви втікачі

7-8т.т. Присідаємо у глибоке присідання, коліна разом (рис.3г, фото 3г).

посідали на печі.

9-10т.т. Помалу піднімаємось на прямі ноги. Руками імітуємо відкривання книги (рис 4а, фото 4а).

Свій букварик

11-12т.т. Руками імітуємо зганяння до себе (фото 4б).

розкриваю, втікачів туди зганяю

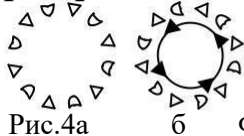


Рис.4а

б

Фото4а



13, 15т.т. Читаючи книгу, виконуємо «пружинку» (*Рух №2*) праворуч (фото 4в).

14, 16т.т. Виконуємо «пружинку» ліворуч (фото 4г).

я без них не буду знати, ні читати, ні писати.

Виконується повторення приспіву.

1-16т.т. Рухаємось по колу «танцювальним кроком з носка» (*Рух №1*) (рис.4б, фото 4г). На закінчення 16-го такту повертаємось лицем до центра кола і вигукуємо (рис.4а, фото 4д).

«Буки!».

Орієнтовний поурочний план занять у 1 класах на навчальний рік

№ п/п	Тема уроку	Тривалість у хвиликах
1.	Організаційне заняття (поведінка, форма, взуття тощо). Техніка безпеки. Бесіда на тему «Ганець в житті людини».	40
2.	Шикування парами. 6-та позиція ніг. Рух по колу і побудова кола. Положення рук на талії. <u>Вітання (уклін) на кожному занятті.</u>	15
	Слухання музичного твору. Засоби музичної виразності. Рух по колу зі зміною засобів музичної виразності.	15
	Музично-ритмічна гра. <u>На закінчення кожного уроку прощання (уклін). Вихід із залу.</u>	10
3.	<u>Шикування парами, вхід до залу, побудова кола, вітання за 6-ою позицією ніг, рух по колу зі зміною засобів музичної виразності, розминка. Надалі це все буде називатись одним словом РОЗМИНКА.</u> Позиції ніг 1-а, 2-а (не виворотні). Підготовче положення та I, II позиції рук. Вправи на орієнтування в просторі.	15
	Ритмічні вправи (<u>надалі використовувати у розминці.</u>)	15
	Музично-ритмічна гра. <u>Вибирає викладач або пропонують діти.</u>	10
4.	Розминка.	10
	3-я позиція ніг. III позиція рук. Оплески у різних ритмах. Вивчення рухів до танцю «Полька з оплесками» (оплески, тупітки, дрібний біг).	20
	Музично-ритмічна гра.	10
5.	Розминка.	10
	Вивчення рухів до танцю «Полька з оплесками» (поєднання оплесків з тупітками).	20
	Музично-ритмічна гра.	10
6.	Розминка.	10
	Вивчення танцю «Полька з оплесками».	20
	Музично-ритмічна гра.	10
7.	Розминка.	10
	Вивчення рухів до танцю «Цвіркун» (оберти корпусу, «пружинка» з обертом).	20
	Музично-ритмічна гра.	10
8.	Розминка.	10
	Вивчення рухів до танцю «Цвіркун» (відкривання рук, стрибки у 1-й позиції ніг вперед, назад).	20
	Музично-ритмічна гра.	10
9.	Розминка.	10
	Відпрацювання вивченого.	10
	Вивчення танцю «Цвіркун».	10
	Музично-ритмічна гра.	10
10.	Розминка.	10
	Відпрацювання вивченого.	10
	Вивчення рухів до танцю «Дружні пари» (оплески, «пружинка», «галоп»).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
11.	Розминка.	10
	Відпрацювання вивченого.	10
	Вивчення рухів до танцю «Дружні пари» («крок-стрибок» по колу та в оберті парами).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
12.	Розминка.	10

	Відпрацювання вивченого.	10
	Вивчення танцю «Дружні пари».	10
	Музично-ритмічна гра.	10
13.	Розминка.	10
	Відпрацювання вивченого.	10
	Вивчення рухів до танцю «Сніжинки» (вихід, перша та друга фігури, рух по колу).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
14.	Розминка.	10
	Відпрацювання вивченого.	10
	Вивчення рухів до танцю «Сніжинки» (рух у колі, фінальна частина).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
15.	Розминка.	10
	Відпрацювання вивченого.	10
	Вивчення танцю «Сніжинки».	10
	Музично-ритмічна гра.	10
16.	Розминка.	10
	Відпрацювання вивченого.	10
	Вивчення танцю «Сніжинки».	10
	Музично-ритмічна гра.	10
17.	Підсумкове заняття за I-е півріччя.	40
18.	Повторення вивченого за I-е півріччя.	40
19.	<u>Захід до залу з додаванням фігурного маршування, побудова ліній, вітання, вправи на розминку – виконується на кожному уроці протягом півріччя (РОЗМИНКА).</u>	20
	Вивчення рухів до танцю «Помічники» (прання, викручування).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
20.	Розминка.	20
	Вивчення рухів до танцю «Помічники» (прищіпки, миття вікон).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
21.	Розминка.	20
	Вивчення рухів до танцю «Помічники» (миття підлоги).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
22.	Розминка.	15
	Вивчення танцю «Помічники».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
23.	Розминка.	15
	Вивчення танцю «Помічники».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
24.	Розминка.	15
	Вивчення рухів до танцю «Черевички» (крок з носка, виставлення ноги на каблук).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
25.	Розминка.	15
	Вивчення рухів до танцю «Черевички» («присядка», обхід навколо хлопців).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
26.	Розминка.	15
	Вивчення танцю «Черевички».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
27.	Розминка.	15
	Вивчення танцю «Черевички».	15

	Музично-ритмічна гра.	10
28.	Розминка.	15
	Вивчення рухів до танцю «Азбука» (підтанцювання до першого заспіву).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
29.	Розминка.	15
	Вивчення рухів до танцю «Азбука» (підтанцювання до другого заспіву).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
30.	Розминка.	10
	Вивчення танцю «Азбука».	20
	Музично-ритмічна гра.	10
31.	Розминка.	10
	Вивчення танцю «Азбука».	20
	Музично-ритмічна гра.	10
32.	Відпрацювання вивчених за рік вправ, рухів, танців. Підготовка до відкритого заняття.	40
33.	Відпрацювання вивчених за рік вправ, рухів, танців. Підготовка до відкритого заняття.	40
34.	Відкрите заняття (клас концерт).	40

2 клас

Завдання: навчити дітей слухати музику, розуміти команди, урізноманітнити набір звичайних рухів, розвивати координацію, відчуття ритму, пам'ять, увагу, зацікавленість. Загально-розвивальні вправи. Танцювальні етюди, які можна виконувати з повторенням.

Танцювальні вправи та рухи другого року навчання.

Вхід до залу (15 трек).

Фігурне маршування на побудову ліній. Уроки у другому класі починаються з фігурного маршування і побудови ліній.

Вітання стоячи лініями.

Вітання за першою (природною) позицією ніг на 2/4. Народні позиції рук.

Музичний розмір 2/4 (16 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Руки опущені вздовж корпусу.

Звучать два акорди:

1-й. Прямі руки виводимо через I позицію в II. Тильні сторони долоні повернуті догори.

2-й. Прямі руки зводимо перед собою на рівень діафрагми в I позицію, і кладемо на пояс.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою праворуч, переносимо на неї вагу тіла.

На «два-і» – приставляємо ліву ногу до правої.

2т. На «раз-і» – хлопці нахиляють голову вперед, дівчата, нахиляючи голову вперед, одночасно роблять невелике присідання.

На «два-і» – випростовуємось.

3т. На «раз-і» – виконуємо крок лівою ногою ліворуч, переносимо на неї вагу тіла.

На «два-і» – приставляємо праву ногу до лівої.

4т. На «раз-і» – хлопці нахиляють голову вперед, дівчата, нахиляючи голову вперед, одночасно роблять невелике присідання.

На «два-і» – випростовуємось.

5-8 = 1-4т.т. Виконуємо вітання, починаючи з лівої ноги.

Розпочинаємо вивчення вправ класичного тренажу (*exercice-екзерсису*).

На початках – на природних позиціях ніг, стоячи лицем до станка, а також стоячи лініями посеред залу, поступово переходимо на виворотні позиції ніг. Класичний тренаж виробляє вміння зберігати вертикальну вісь, забезпечує рівновагу тіла у різних положеннях, виховує точність виконання руху, м'язову координацію. У танцях зі складною координацією необхідно чітко дотримуватись послідовності надання інформації про рух. Починаємо «з підлоги»:

- куди наступаємо;
- як ставимо ногу;
- що робимо корпусом;

- як рухаємо руками;
- куди спрямовуємо погляд.

Вправи класичного тренажу лицем до станка

Положення рук на станку (фото 1).

Корпус розміщуємо так, щоб коли ми кладемо руки на станок, лікті не опинялись ні спереду, ні позаду корпусу, а знаходились на рівні з ним (фото 1а). Великі пальці зверху, а не охоплюють станка (фото 1б), лікті не розводимо в сторони (фото 1в).



Demi-plie (демі пліє) – напівприсідання (фото 2).

При виконанні *демі пліє* п'яти від підлоги не відриваємо, вагу тіла розподіляємо рівномірно на обидві ноги (фото 2б). Згинання і розгинання ніг виконуємо плавно, без зупинок, коліна спрямовуємо в сторони, по лінії плечей. Корпус прямий.



Музичний розмір 4/4 (17 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Руки вздовж корпусу.

1-й акорд – залишаємось у вихідному положенні.

2-й акорд – руки кладемо на станок.

1-2т.т. Повільно (на 8 рахунків) опускаємось зберігаючи виворотність верхньої частини стегна (фото 2б).

3-4т.т. Повільно піднімаємось, зберігаючи виворотність, стаємо у вихідне положення (фото 2а).

Вправу повторюємо чотири рази.

Закінчення.

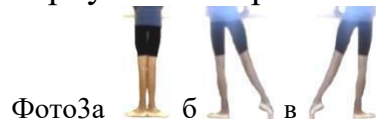
1-й акорд – стоїмо.

2-й акорд – руки опускаємо вздовж корпусу.

Після вивчення вправи *батман тандю*, виконуємо *демі пліє* за 2-ою позицією ніг (фото 2в-г-г).

Bettement tendu (батман тандю) – рух, що виробляє натягнутість усієї ноги та розвиває силу ніг (фото 3).

При виконанні *батман тандю* спочатку по підлозі ковзає стопа, поступово витягуємо пальці та підйом – положення на носок (фото 3б, в). Центр ваги корпусу на опорній нозі.



Музичний розмір 4/4 (18 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Руки вздовж корпусу.

1-й акорд – залишаємось у вихідному положенні.

2-й акорд – руки кладемо на станок.

Затакт – стоїмо.

Виконується мелодія.

1т. На «раз-і», «два-і» – праву ногу виводимо на носок праворуч (фото 3б). На «три-і», «чотири-і» – праву ногу закриваємо за 1-ою позицією (фото 3а).

2-4 = 1т.т.

5т. На «раз-і», «два-і» – ліву ногу виводимо на носок ліворуч (фото 3в).

На «три-і», «чотири-і» – ліву ногу закриваємо за 1-ою позицією (фото 3а).

6-8 = 5т.т.

9т. На «раз-і» – праву ногу виводимо на носок праворуч.

На «два-і» – праву ногу закриваємо за 1-ою позицією.

На «три-і» – праву ногу виводимо на носок праворуч.

На «чотири-і» – праву ногу закриваємо за 1-ою позицією.

10-12 = 9т.т.

13т. На «раз-і» – ліву ногу виводимо на носок ліворуч.

На «два-і» – ліву ногу закриваємо за 1-ою позицією.

На «три-і» – ліву ногу виводимо на носок ліворуч.

На «чотири-і» – ліву ногу закриваємо за 1-ою позицією.

14-16 = 13т.т.

Закінчення.

1-й акорд – стоїмо.

2-й акорд – опускаємо руки вздовж корпусу.

Passé par terre (пасе пар тер) – прохідний рух (фото 4).

З 1-ої позиції ніг, витягнутою ногою вперед, через 1-у позицію, витягнутою ногою назад і навпаки. Робоча нога працює за принципом *батман тандю*. При знаходженні робочої ноги спереду або ззаду слідкуємо, щоб п'ята робочої ноги була навпроти п'яти опорної.

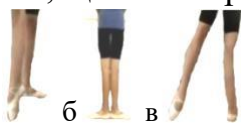


Фото4а

б

в

Музичний розмір 2/4 (19 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Руки вздовж корпусу.

1-й акорд – руки кладемо на станок.

2-й акорд – праву ногу виводимо вперед на носок (фото 4а).

Затакт – стоїмо.

Виконується мелодія.

1-4т.т. Праву ногу відводимо назад через 1-у позицію (фото 4а-б-в).

5-8т.т. Праву ногу виводимо вперед через 1-у позицію (фото 4в-б-а).

9-12т.т. Праву ногу відводимо через 1-у позицію назад.

13-14т.т. Праву ногу приставляємо за 1-ою позицією.

15-16т.т. Ліву ногу виводимо вперед.

Повторюється мелодія.

1-4т.т. Ліву ногу відводимо назад через 1-у позицію.
5-8т.т. Ліву ногу виводимо вперед через 1-у позицію.
9-12т.т. Ліву ногу відводимо назад через 1-у позицію.
13-16т.т. Ліву ногу виводимо вперед.

Закінчення.

1-й акорд – ліву ногу приставляємо за 1-ою позицією.
2-й акорд – руки опускаємо вздовж корпусу.

Bettement tendu jete (батман тандю жете) – натягнутий рух з кидком, виховує натягнутість ніг у повітрі, розвиває силу і легкість ніг, рухливість кульшового суглоба (фото 5).

Викидання витягнутої, з 1-ої позиції, ноги в сторону на 25°, 45°. Вправа виконується, як і батман тандю, але при досягненні положення на носок (фото 5б, г) нога не затримується, а фіксується на висоті 25°, 45° (фото 5в, г). У вихідне положення нога повертається через положення на носок.



Фото5а

б

в

г

г

Музичний розмір 4/4 (20 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Руки вздовж корпусу.

1-й акорд – залишаємось у вихідному положенні.

2-й акорд – руки кладемо на станок.

Затакт – стоїмо.

Виконується перша мелодія.

1т. На «раз-і», «два-і» – праву ногу виводимо праворуч на носок (фото 5б).

На «три-і», «чотири-і» – піднімаємо на 25°, 45° (фото 5в).

2т. На «раз-і», «два-і» – праву ногу опускаємо на носок (фото 5б).

На «три-і», «чотири-і» – праву ногу повертаємо у 1-у позицію (фото 5а).

3-4 = 1-2т.т.

5т. На «раз-і», «два-і» – ліву ногу виводимо ліворуч на носок (фото 5г).

На «три-і», «чотири-і» – піднімаємо на 25°, 45° (фото 5г).

6т. На «раз-і», «два-і» – ліву ногу опускаємо на носок (фото 5г).

На «три-і», «чотири-і» – ліву ногу повертаємо у 1-у позицію (фото 5а).

7-8 = 5-6т.т.

Виконується друга мелодія.

1т. На «раз-і», «два-і» – праву ногу виводимо праворуч на 25°, 45° (фото 5в).

На «три-і», «чотири-і» – праву ногу повертаємо у 1-у позицію (фото 5а).

2-4 = 1т.т.

5т. На «раз-і», «два-і» – ліву ногу виводимо ліворуч на 25°, 45° (фото 5г).

На «три-і», «чотири-і» – ліву ногу повертаємо у 1-у позицію (фото 5а).

6-8 = 5т.т.

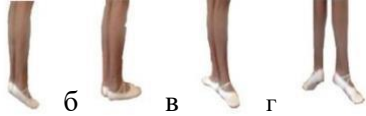
Закінчення.

1-й акорд – стоїмо.

2-й акорд – опускаємо руки вздовж корпусу.

Releve (релєве) – піднімання на півпальцях ніг, двох або одній (фото б).

При виконанні вправи слідкуємо за тим, щоб вага тіла рівномірно розподілялась на обидві витягнуті ноги. Необхідно стежити, щоб задана позиція виконувалась точно (зберігаємо виворотність). Спочатку рух виконуємо не різко, а потім різко з акцентом наверх наче «обпеклись».



Фотоба

б

в

г

Музичний розмір 4/4 (21 трек).

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Руки вздовж корпусу.

1-й акорд – руки кладемо на станок.

2-й акорд – піднімаємось на високі півпальці (фото ба).

Виконується перша мелодія.

1т. На «раз» – опускаємо п'яти на підлогу (фото бб).

На «два» – піднімаємось на високі півпальці (фото ба).

На «три-чотири» – пауза.

1-7 = 1т.т.

8т. На «раз-два» – опускаємо п'яти на підлогу (фото бб).

На «три» – змінюємо позицію на 1-у (фото бв).

На «чотири» – піднімаємось на півпальці (фото бг).

8т. На «раз-і», «два-і» – опускаємо п'яти на підлогу (фото бб).

На «три-і» – змінюємо позицію на б-у (фото бв).

На «чотири-і» – піднімаємось на півпальці (фото бг).

Повторення першої мелодія.

1т. На «раз» – опускаємо п'яти на підлогу (фото бб).

На «два» – піднімаємось на високі півпальці.

На «три-чотири» – пауза.

1-7 = 1т.т.

8т. На «раз-два» – опускаємо п'яти на підлогу.

На «три» – змінюємо позицію на 1-у.

На «чотири» – піднімаємось на півпальці.

Виконується друга мелодія.

1т. На «раз» – різко опускаємо п'яти на підлогу.

На «два» – різко піднімаємось на високі півпальці.

На «три» – різко опускаємо п'яти на підлогу.

На «чотири» – піднімаємось на високі півпальці.

5-7 = 1т.т.

8т. На «раз-два» – різко опускаємо п'яти на підлогу.

На «три» – змінюємо позицію на б-у.

На «чотири» – піднімаємось на півпальці.

Повторюється друга мелодія.

1т. На «раз» – різко опускаємо п'яти на підлогу.

На «два» – різко піднімаємось на високі півпальці.

На «три» – різко опускаємо п'яти на підлогу.

На «чотири» – піднімаємось на високі півпальці.

5-7 = 1т.т.

8т. На «раз-два» – різко опускаємо п'яти на підлогу.

На «три» – змінюємо позицію на 1-у.

На «чотири» – піднімаємось на півпальці.

Виконується перша мелодія.

1т. На «раз» – різко опускаємо п'яти на підлогу.

На «два» – різко піднімаємось на високі півпальці.

На «три» – різко опускаємо п'яти на підлогу.

На «чотири» – різко піднімаємось на високі півпальці.

2т. На «раз-два-три» – тричі опускаємось та піднімаємось у ритмі музики.

На «чотири» – пауза.

3-4 = 5-7т.т.

8т. На «раз-два» – опускаємо п'яти на підлогу.

На «три-» – змінюємо позицію на 6-у.

На «чотири» – піднімаємось на високі півпальці.

Повторюється перша мелодія.

1т. На «раз» – різко опускаємо п'яти на підлогу.

На «два» – різко піднімаємось на високі півпальці.

На «три» – різко опускаємо п'яти на підлогу.

На «чотири» – різко піднімаємось на високі півпальці.

2т. На «раз-два-три» – тричі опускаємось та піднімаємось у ритмі музики.

На «чотири» – пауза.

3-4 = 5-7т.т.

8т. На «раз-два» – опускаємо п'яти на підлогу.

На «три-» – змінюємо позицію на 1-у.

На «чотири» – піднімаємось на високі півпальці.

Закінчення.

1-й акорд – опускаємо п'яти на підлогу.

2-й акорд – опускаємо руки вздовж корпусу.

Saute (cote) – стрибок на місці із двох ніг на дві, зберігаючи в повітрі початкову позицію (фото 7).

При виконанні вправи стежимо, щоб коли приходимо у *демі пліє* п'яти від підлоги не відривались, корпус прямий. Під час виконання стрибка, стежимо, щоб коліна і підйом були витягнуті, а корпус прямий. Після стрибка спочатку торкаємось підлоги пальцями, а потім опускаємось на всю стопу у невелике *пліє* і випростовуємось.



Фото 7а

б

в

г

г

д

е

Музичний розмір 4/4 (22 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Руки вздовж корпусу.

1-й акорд – стоїмо

2-й акорд – руки кладемо на станок.

Виконується перша мелодія.

1т. На «раз-і» – виконуємо *демі пліє* (фото 7б).

На «два-і» – сильно відштовхуємось від підлоги, одночасно сильно витягнувши у стрибку коліна. Підйом і пальці фіксують у повітрі 1-у позицію (фото 7б-в).

На «три-і» – стрибок закінчуємо на *демі пліє*, ноги переводимо з носка на всю стопу (фото 7б).

На «чотири-і» – коліна зберігаючи виворотність витягуємо і повертаємо у вихідне положення (фото 7а).

2-7 = 1т.т.

8т. На «раз-і» – виконуємо *демі пліє* (фото 7б).

На «два-і» – сильно відштовхуємось від підлоги, одночасно сильно витягнувши у стрибку коліна. Підйом і пальці фіксують у повітрі 2-у позицію (фото 7б-в).

На «три-і» – стрибок закінчуємо на *демі пліє*, ноги переводимо з носка на всю стопу (фото 7б).

На «чотири» – випростовуємось, одночасно виконуємо *батман тандю* правою ногою в сторону (фото 7г).

На «і» – переходимо на 2-у позицію ніг (фото 7г).

Виконується друга мелодія.

9-15 = 1-7т.т. Вправу виконуємо за 2-ою позицією.

16т. На «раз-і» – виконуємо *демі пліє* (фото 7д).

На «два-і» – сильно відштовхуємось від підлоги, одночасно сильно витягнувши у стрибку коліна. Підйом і пальці фіксують у повітрі 2-у позицію (фото 7д-е).

На «три-і» – стрибок закінчуємо на *демі пліє*, ноги переводимо з носка на всю стопу (фото 7д).

На «чотири» – випростовуємось, одночасно переносимо вагу тіла на ліву ногу, а праву залишаємо на носку (фото 7г).

На «і» – праву ногу приставляємо за 1-ою позицією (фото 7а).

Закінчення.

1-й акорд – стоїмо.

2-й акорд – опускаємо руки вздовж корпусу.

Echappe (ешапе) – стрибок із розкриванням ніг з 3-ої позиції у 2-у та з 2-ої у 3-у. Ноги змінюємо при збиранні у 3-ю позицію (фото 8).

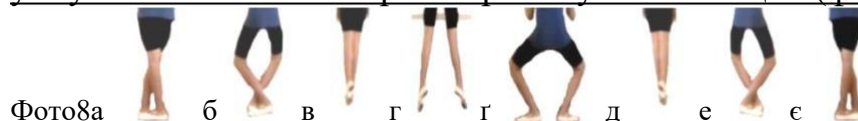


Фото8а

б

в

г

г

д

е

е

Музичний розмір 4/4 (23 трек).

Вихідне положення – 3-я, а надалі 5-а позиція ніг права нога спереду.

Стоїмо обличчям до станка, руки у підготовчому положенні.

Відкривання рук.

1-й акорд – залишаємось у вихідному положенні.

2-й акорд – руки кладемо на станок.

1т. На «раз» – виконуємо *демі пліє* (фото 8б).

На «і» – вистрибуємо догори, фіксуємо 3-ю позицію ніг (права нога спереду) у повітрі (фото 8в).

На «два» – розкриваємо витягнуті ноги, опускаючись на *демі пліє* за 2-ою позицією (фото 8г-г).

На «і» – не розслаблюючи м'язи ніг, сильно відштовхуємось від підлоги, фіксуємо у стрибку 2-у позицію (фото 8 г-д).

На «три-і» – з'єднуємо витягнуті ноги та закінчуємо стрибок на *демі пліє* у 3-ій позиції (ліва нога спереду) (фото 8е).

На «чотири-і» – ноги витягуємо і продовжуємо рух з лівої ноги (фото 8є).

2-16 = 1т.т.

Закривання рук.

1-й акорд – руки залишаємо на станку.

2-й акорд – руки опускаємо вздовж корпусу.

Перегинання корпусу (рис.1).

Під час перегинання корпусу назад необхідно не порушувати підтягнутість стегон та витягнутості ніг. Перегин слід починати плечима потім під лопатками, а далі у поясі. За час перегину коліна і стегна вперед не виводимо, голову повертаємо праворуч або ліворуч, але не закидаємо і від станка не відхиляємось. Перегин в сторону починаємо з пояса. Голову повертаємо в сторону перегину. Слідкуємо, щоб плечі та стегна під час перегину в бік, були прямі.



Музичний розмір 4/4 (24 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Руки вздовж корпусу.

1-й акорд – залишаємось у вихідному положенні.

2-й акорд – руки кладемо на станок.

Виконується мелодія.

1т. Дотримуючись методики, виконуємо повільно прогин назад.

Голову повертаємо вправо (рис.1б).

2т. Повільно випростовуємось. Голова прямо (рис.1а).

3т. Виконуємо повільно прогин назад. Голову повертаємо вліво (рис.1в).

4т. Повільно випростовуємось. Голова прямо (рис.1а).

5-8 = 1-4т.т.

Повторюється мелодія.

9т. Дотримуючись методики, виконуємо повільно нахил праворуч.

Голову повертаємо вправо (рис.1г).

10т. Повільно випростовуємось. Голова прямо.

11т. Виконуємо повільно нахил ліворуч. Голову повертаємо вліво (рис.1г).

12т. Повільно випростовуємось. Голова прямо.

13-16 = 9-12т.т.

Закінчення.

1-й акорд – стоїмо.

2-й акорд – опускаємо руки вздовж корпусу.

Вправи на середині залу:

- демі пліє (17 трек);
- батман тандю (18 трек);
- насе пар тер (19 трек);
- батман тандю жете (20 трек);
- релєве (21 трек);
- соте (22 трек);
- ешапе (23 трек);
- перегинання корпусу (24 трек).

Танцювальні елементи:

- «присядка-м'ячик» (Рух №5);
- «тяжкий крок» (Рух №7);
- «крок з високим підніманням колін» (Рух №8);
- «крок польки» (Рух №9);
- «висока» (Рух №15);
- «місток» (Рух №16);
- «чесанка» (Рух №17);
- «боковий крок» (Рух №18);
- «присядка із виведенням ноги в сторону і притуп» (Рух №26);
- «переступання» (Рух №25);
- «галопа з обертанням» (Рух №27);
- «перемінний потрійний крок» (Рух №28);
- «боковий переставний крок з виведенням ноги на каблук» (Рух №29).

Танцювальні етюди у других класах

Руханка «Плескаємо»

Руханку може виконувати довільна кількість виконавців.

Музичний розмір 2/4 (25 трек).

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Руки на поясі.

Виконується перша частина мелодії.

1т. На «раз-і» – плескаємо біля правого вуха (рис.1, фото 1а).



На «два-і» – плескаємо біля правого вуха.

2т. На «раз-і» – плескаємо біля лівого вуха (фото 1б).

На «два-і» – плескаємо біля лівого вуха.

3т. На «раз-і» – плескаємо перед собою (фото 1в).

На «два-і» – плескаємо перед собою.

4т. На «раз-і» – плескаємо перед собою.

На «два-і» – плескаємо перед собою.

1-4 = 5-16т.т.

Виконується друга частина мелодії.

1т. На «раз» – плескаємо біля правого вуха одночасно невеличке присідання (фото 1г).

На «і» – випростовуємось.

На «два» – плескаємо біля правого вуха одночасно невеличке присідання.

На «і» – випростовуємось.

2т. На «раз» – плескаємо біля лівого вуха одночасно невеличке присідання (фото 1г).

На «і» – випростовуємось.

На «два» – плескаємо біля лівого вуха одночасно невеличке присідання.

На «і» – випростовуємось.

3т. На «раз-і» – плескаємо перед собою одночасно присідаючи (фото 1д).

На «два-і» – плескаємо перед собою одночасно присідаючи.

4т. На «раз-і» – плескаємо перед собою одночасно присідаючи.

На «два-і» – плескаємо перед собою одночасно присідаючи.

1-4 = 5-16т.т.

Виконується третя частина мелодії.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок вперед з правої ноги. Руки кладемо на пояс (рис.2а, фото 2а).

На «два-і» – крок вперед з лівої ноги.

2т. На «раз-і» – крок вперед з правої ноги.

На «два-і» – тупаємо лівою ногою біля правої, за б-ою позицією.

3т. На «раз» – невеличке присідання, одночасно плескаємо над головою

(фото 2б).

На «і» – випростовуємось. Руки залишаємо над головою розведені фото 2в.

На «два» – невелике присідання, одночасно плескаємо над головою.

На «і» – випростовуємось. Руки залишаємо над головою розведені.



Рис.2а

б

Фото2а

б

в

г

г

4т. На «раз» – невелике присідання, одночасно плескаємо знизу (фото 2г).

На «і» – випростовуємось. Руки залишаємо розведені знизу (фото 2г).

На «два» – невелике присідання, одночасно плескаємо знизу.

На «і» – випростовуємось. Руки залишаємо розведені знизу.

5т. На «раз-і» – виконуємо крок назад з лівої ноги. Руки кладемо на пояс (рис.2б).

На «два-і» – крок назад з правої ноги.

6т. На «раз-і» – крок назад з лівої ноги.

На «два-і» – тупаємо правою ногою біля лівої, за б-ою позицією.

7т. На «раз» – невелике присідання, одночасно плескаємо над головою.

На «і» – випростовуємось. Руки залишаємо розведені над головою.

На «два» – невелике присідання, одночасно плескаємо над головою.

На «і» – випростовуємось. Руки залишаємо розведені над головою.

8т. На «раз» – невелике присідання, одночасно плескаємо внизу.

На «і» – випростовуємось. Руки залишаємо розведені знизу.

На «два» – невелике присідання, одночасно плескаємо внизу.

На «і» – випростовуємось. Руки залишаємо над головою.

1-8 = 9-16т.т.

Виконується четверта частина мелодії.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою праворуч, у 2-у позицію одночасно руки кладемо на пояс (рис.3а, фото 3а).

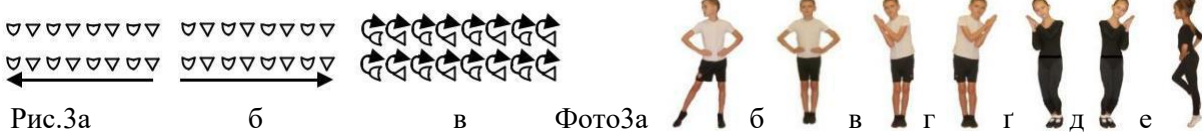


Рис.3а

б

в

Фото3а

б

в

г

г

д

е

На «два-і» – приставляємо ліву ногу до правої, за б-ою позицією (фото 3б).

2т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою праворуч, у 2-у позицію.

На «два-і» – приставляємо ліву ногу до правої, за б-ою позицією.

3т. На «раз-і» – плескаємо біля правого вуха (фото 3в).

На «два-і» – плескаємо біля правого вуха.

4т. На «раз-і» – плескаємо біля лівого вуха (фото 3г).

На «два-і» – плескаємо біля лівого вуха.

5т. На «раз» – невелике присідання, одночасно плескаємо біля правого вуха (фото 3г).

На «і» – випростовуємось.

На «два» – невелике присідання, одночасно плескаємо біля правого вуха.

На «і» – випростовуємось.

бт. На «раз» – невелике присідання, одночасно плескаємо біля лівого вуха (фото 3д).

На «і» – випростовуємось.

На «два» – невелике присідання, одночасно плескаємо біля лівого вуха.

На «і» – випростовуємось.

7-8т.т. Виконуємо «крок-стрибок» (*Рух №6*) навкруг себе праворуч (один оберт по чвертях) (рис.3в, фото 3е).

9-16 = 1-8т.т. Починаючи з лівої ноги ліворуч.

Перші кроки

У танці бере участь довільна кількість пар.

Музичний розмір 4/4 (26 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Стоїмо парами по колу, руки з'єднані: хлопець правою рукою тримає ліву руку дівчини, вивівши вперед на рівень діафрагми, вільні руки на поясі (фото 1а).

Протягом танцю хлопець рухається з лівої ноги, а дівчина з правої.

Виконується перша частина мелодії.

1т. На «раз-і» – виконуємо: хлопці з лівих, а дівчата з правих ніг, крок з носка вперед (рис.1а, фото 1б).



На «два-і» – виконуємо: хлопці з правих, а дівчата з лівих ніг, крок з носка вперед.

На «три-і» – виконуємо: хлопці з лівих, а дівчата з правих ніг, крок з носка вперед.

На «чотири-і» – хлопці підводять праві, а дівчата ліві ноги у 1-у позицію, одночасно корпус повертаємо один до одного і з'єднані руки, через низ, відводимо назад (рис.1б, фото 1в).

2т. На «раз-і» – виконуємо: хлопці з лівих, а дівчата з правих ніг, крок з носка вперед. Руки через низ виводимо вперед (фото 1б).

На «два-і» – виконуємо: хлопці з правих, а дівчата з лівих ніг, крок з носка вперед.

На «три-і» – виконуємо: хлопці з лівих, а дівчата з правих ніг, крок з носка вперед.

На «чотири-і» – хлопці підводять праві, а дівчата ліві ноги у 1-у позицію, одночасно корпус повертаємо один до одного і з'єднані руки, через низ, відводимо назад, а вільні руки з'єднуємо «човником».

3т. На «раз-і» – виконуємо «галоп» (*Рух №4*) за рухом танцю (рис.2а, фото 2а).

На «два-і» – виконуємо «галоп» (*Рух №4*) за рухом танцю.

На «три-і» – зупиняємось ноги за 2-ою позицією.

На «чотири-і» – приставляємо: хлопці праві, а дівчата ліві ноги за 6-ою позицією, руки без змін.

4 = 3т.т. Виконуємо рух у зворотному напрямку (рис.2б, фото 2б).



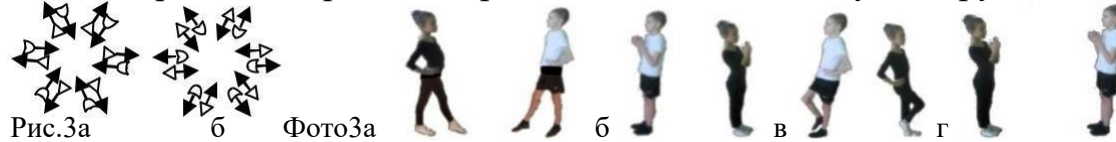
Виконується друга частина мелодії.

5т. На «раз-і» – кладемо руки на пояс, одночасно хлопці з лівих ніг виходять з кола, а дівчата з правих заходять, на положення «до-за-до» (рис.3а, фото 3а-б).

На «два-і» – хлопці виходять з кола з правих ніг, а дівчата заходять з лівих.

На «три-і» – виконуємо оплеск, одночасно приставивши, хлопці ліві, а дівчата праві ноги за 6-ою позицією (фото 3б).

На «чотири-і» – зберігаючи пряме положення, виконуємо другий оплеск.



6 = 5т.т. Виконуємо рухаючись спиною на свої місця у положення «ві-за-ві» (рис.3б, фото 3в-г).

7т. Виконуємо на кожному чверть: хлопці оплески, одночасно дівчата «кроком з високим підніманням колін» (Рух №8) по чвертях обертаються навкруг себе, руки на поясі (рис.4а, фото 4а).



8т. На «раз-і» – стоячи «ві-за-ві», плескаємо перед собою (рис.4б, фото 4б).

На «два-і» – плескаємо в долоні один одному (фото 4в).

На «три-і» – плескаємо перед собою (фото 4б).

На «чотири-і» – розвертаємось у вихідне положення, як на початку танцю (рис.4в, фото 4г).

Шкільний вальс

У танці бере участь довільна кількість пар.

Музичний розмір 3/4 (27 трек).

Вихідне положення – 6-а позиція ніг. Стоїмо парами, тримаючись за руки.

Вступ Легким бігом парами, вибігаємо і будуємо коло, беручись за руки.

Виконується перша частина мелодії.

1-8т.т. Виконуємо «погойдування» (Рух №21) починаючи праворуч (рис.1а, фото 1а).

2т. Виконуємо «погойдування» (Рух №21) ліворуч (рис.2б, фото 2б).

3т.,5т.,7т. = 1т.

4т.,6т.,8т. = 2т.

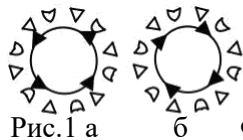


Рис.1 а б Фото 1 а б



Повторення першої частини мелодії.

1т. Виконуємо крок правою ногою вперед, вагу тіла переносимо на праву ногу, з'єднані руки виводимо через низ вперед (рис.2а, фото 2а).

2т. Переносимо вагу тіла на ліву ногу, праву залишаємо на носку, руки відводимо через низ назад (рис.2б, фото 2б).

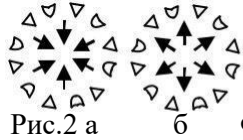


Рис.2 а б Фото 2 а б



3т.,5т.,7т. = 1т.

4т.,6т.,8т. = 2т.

Виконується друга частина мелодії.

1-8т.т. Хлопець бере правою рукою ліву руку дівчини та виводить її вперед. Вільні руки на поясі. Виконуємо біг на півпальцях по колу (рис.3а, фото 3а).

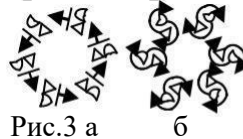


Рис.3 а б Фото 3 а б



Повторення другої частини мелодії.

1-8т.т. Продовжуємо, в оберті, виконувати біг на півпальцях. Хлопець і дівчина стають лицем один до одного. У хлопця права рука на талії дівчини, а в дівчини на лівому плечі хлопця, ліві руки на поясі (рис.3б, фото 3б). На закінчення 8-го такту встаємо парами боком в коло (хлопці лівим, дівчата правим).

Виконується третя частина мелодії.

1т. Стоячи обличчям одне до одного, тримаючи руки відведені «човником», виконуємо «погойдування» (Рух №21), починаючи: хлопець з лівою ноги, а дівчина з правої (рис.4а, фото 4а).

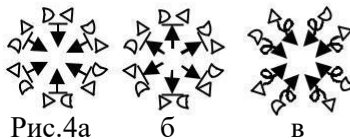
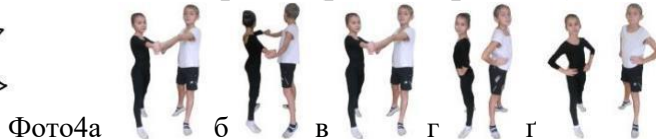


Рис.4а б в Фото4а б в г г



2т. Переносимо корпус з кола – хлопець на праву, дівчина на ліву (Рух №21) (рис.4б, фото 4б).

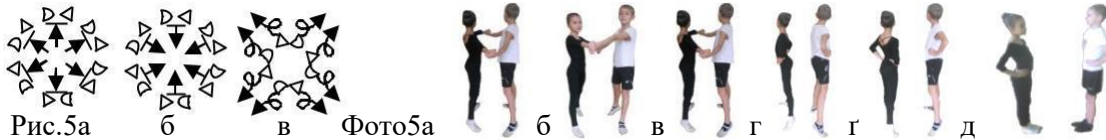
3т. Виконуємо, в коло, три кроки в оберті: хлопці з лівої ноги, дівчата з правої, у хлопців лівий оберт, а дівчата правий (рис.4в, фото 4в-г-г).

4т. Пауза. Хлопці стоять на лівій нозі, а права нога відведена в сторону на носок. Руки на поясі (фото 4г).

Дівчата стоять на правій нозі, а ліва нога відведена в сторону на носок. Руки на поясі (фото 4г).

5т. З'єднавши руки, відведені в сторони, переносимо вагу корпусу: хлопці

на праву ногу, а дівчата на ліву (*Рух №21*) (рис.5а, фото 5а).



6т. Переносимо вагу корпусу: хлопці на ліву ногу, а дівчата на праву ногу (*Рух №21*) (рис.5б, фото 5б).

7т. Виконуємо три кроки в оберті: хлопці з правої ноги, дівчата з лівої, у хлопців правий оберт, у дівчат лівий (рис.5в, фото 5в-г-г).

8т. Пауза. Хлопці стоять на правій нозі, ліва нога відведена в сторону на носок. Руки на поясі (фото 5г).

Дівчата стоять на лівій нозі, а права нога відведена в сторону на носок. Руки на поясі (фото 5г).

Повторення третьої частини мелодії.

9-16 = 1-8т.т.

На «три» 16-го т. ноги приставляємо за 6-ою позицією (фото 5д).

Повторення третьої частини мелодії.

1т. З'єднуємо праві руки, одночасно виконуємо крок правими ногами на зустріч, ліва нога на витягнутому носку позаду, ліві руки кладемо на пояс. Округлені руки піднімаємо «віконцем» (рис.6а, фото 6а).



2т. З'єднані праві руки опускаємо на рівень діафрагми, одночасно виконуючи крок назад, праву ногу приставляємо до лівої за 6-ою позицією (рис.6б, фото 6б).

3т. Переміна місць.

На «раз» – одночасно піднімаючи руки «віконцем» виконуємо крок правими ногами на зустріч з переміною місць (рис.6в, фото 6в).

На «два» – з лівої ноги продовжуємо крок з переміною (за рухом годинникової стрілки переміна місць) (рис.6в).

На «три» – зберігаючи «віконце» приставляємо праву ногу до лівої за 6-ою позицією (рис.6в).

4т. На «раз» – виконуємо крок з лівої ноги назад, опускаємо руки на рівень діафрагми (рис.6г).

На «два» – приставляємо праву ногу до лівої (фото 6г).

На «три» – виконуємо крок на місці лівою ногою за 6-ою позицією.

5-8 = 1-4т.т. Виконуємо у зворотному напрямку до своїх місць.

Повторення третьої частини мелодії.

1-6т.т. З'єднуємо ліві руки хлопців з правими дівчат, хлопці опускаються на праве коліно, дівчата оббігають хлопців за рухом годинникової стрілки, починаючи з лівої ноги. Вільні руки на поясі (рис.7а, фото 7а).

7т. Хлопці піднімаючись з коліна, виконують крок правою ногою

праворуч. Дівчата зупиняються навпроти хлопців, виконуючи крок лівою ногою ліворуч (рис.7б, фото 7б).



8т. Приставляючи, хлопці праву, а дівчата ліву ноги за 1-ою позицією, виконують уклін (фото 7в).

ГНОМИ

У танці бере участь довільна кількість виконавців. Атрибут – полотняний мішок.

Музичний розмір 2/4 (28 трек). Музика монтована.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг. Стоїмо один за одним, за третьою правою кулісою, тримаючи мішок закинута за праве плече.

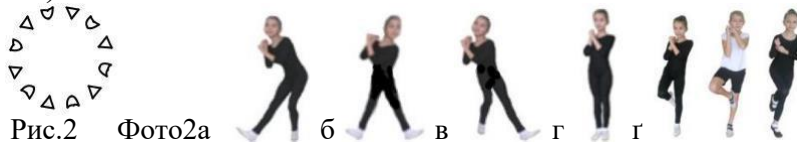
Виконується перша частина мелодії.

1-16т.т. Виконуємо з правої ноги, «тяжкий крок» (*Рух №7*) (похитуючись зі сторони в сторону), будуючи коло (рис.1, фото 1а).



Виконується друга частина мелодії.

1т. На «раз-і» – ставимо праву ногу вперед праворуч на каблук (рис.2, фото 2а).



На «два-і» – ставимо ліву ногу вперед ліворуч на каблук (фото 2б).

2т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою назад (фото 2в).

На «два-і» – приставляємо ліву ногу за 6-ою позицією (фото 2г).

При виконанні руху на 1-й такт, корпус злегка нахиляємо у поясі вперед, а на 2-й такт корпус випростуємо.

3-4т.т. Виконуємо на місці «крок-стрибок» (*Рух №2*) (фото 2г).

5-8 = 1-4т.т.

9-10т.т. Починаючи з правої ноги чотири прості кроки в коло (рис.3а, фото 3а).



11-12т.т. Чотири рази присідаємо – випростуємось (на кожную чверть), ноги за 6-ою позицією (рис.3б, фото 3б).

13-16т.т. Вісім «крок-стрибків» (*Рух №2*) спиною з кола (рис.3в, фото 3в).

17-18т.т. Нахиляючись вперед, кладемо мішки на землю (рис.4а, фото 4а).

19-20т.т. Випростовуючись прогинаємось у попереку, і розкриваємо руки в сторони (фото 4б).

21-24т.т. Сходимось в коло, «кроком з високим підніманням колін та помахом рук» (Рух №8) (рис.4б, фото 4в).



Виконується перша частина мелодії.

1-8т.т. Розвертаємось праворуч та кладемо руки сусіду, який знаходиться попереду, на пояс і рухаємось по колу за рухом танцю «тяжким кроком» (Рух №7) (рис.5а, фото 5а).



9-16 = 1-8т.т. Розвертаємось через коло, рухаємось в іншу сторону (рис.5б, фото 5б).

Виконується програш.

1-8т.т. Сідаємо на підлогу, широко розвівши ноги, руки кладемо сусіду на плечі та погойдуємось, починаючи з кола, зі сторони в сторону (рис.5в, фото 5в).

9-16т.т. Лягаємо на живіт, підборіддя кладемо на долоні, зігнутих у ліктях рук. По черзі згинаємо і розгинаємо в колінах ноги (рис.5г, фото 5г). На закінчення 16-го такту, встаємо на коліна з опорою на долоні (фото 6а).

Виконується друга частина мелодії.

1-8т.т. Розвертаємось через праве плече і відповзаємо з кола кожен до свого мішка.

9-10т.т. Встаючи, розкриваємо в сторони руки та одночасно прогинаємось (фото 6б).



11-12т.т. Нахиляємось, беремо мішок, і закидаємо за праве плече (фото 6в-г).

13-24т.т. Виходимо «тяжким кроком» (Рух №7) зі сцени, у третю ліву кулісу (рис.6б, фото 6г).

Дударики

Слова В.Панченка

Музика А.Філіпенка

Музичний розмір 2/4 (29 трек +; 30 трек -). Музика монтована.

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо парами: хлопець праву руку тримає на талії дівчини, ліву кладе собі за спину на поперек, дівчина праву руку, в кулачку, тримає біля правого плеча, з відведеним від корпусу

ліктем, ліву кладе на праве плече хлопця (рис. 1а, фото 1а).

Вступ. Стоїмо у вихідному положенні.

Виконується перший заспів.

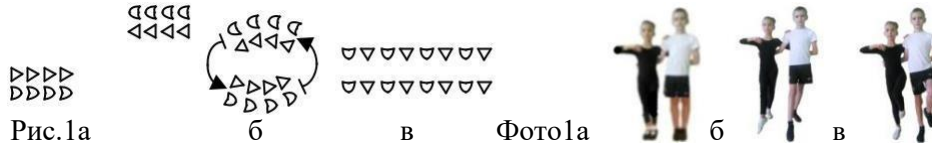
1-8т.т. Рухом «висока» (Рух №15) (фото 1б-в), просуваємось парами по колу (рис.1б). На закінчення 16-го такту утворюємо лінії (рис.1в).

Ой заграйте, дударики, молоді гуцули.

Так, щоб танець - увиванець, полонини чули.

Виконується програш.

9-16т.т.



Виконується другий заспів.

1-4т.т. Виконуємо: хлопці «присядку-м'ячик» (Рух №5), руки з'єднані за спиною на попереку, а дівчата «пружинку» (Рух №2) починаючи в праву сторону, руки в кулачках біля плечей, лікті відведені від корпусу (рис.2а, фото 2а).

Ой заграйте, дударики, на дудках кленових.



5-8т.т. Виконуємо: хлопці «місток» (Рух №16), а дівчата, тримаючи руки кулачками біля плечей, рухом «чесанка» (Рух №17) оббігають навкруг хлопців за рухом танцю (рис.2б, фото 2б).

Як приємно танцювати в кептариках нових.

Виконується програш.

9-16 = 1-8т.т.

Виконується третій заспів.

Стоїмо парами, хлопець кладе руки дівчині на талію, а дівчина хлопцеві на плечі.



1-4т.т. Виконуємо: хлопці починаючи з лівої, а дівчата з правої ноги, «боковий крок» (Рух №18) (рис.3а, фото 3а).

Ой заграйте, дударики, а ми заспіваєм.

5-8т.т. Виконуємо: хлопці починаючи з правої, а дівчата з лівої ноги, «боковий крок» (Рух №18) (рис.3б).

Хай злітає наша пісня та над нашим краєм.

9-12т.т. Починаючи з лівої ноги парами виконуємо оберт «боковим кроком» (Рух №18) (рис.3в).

13-16т.т. Продовжуємо оберт, але рухом «висока» (Рух №15), змінюючись

місцями на кожен такт (рис.3б, фото 3б-в).

На «два-і» 16-го такту, повертаємось парами, обличчям до глядача, як у вихідному положенні (фото 3г).

Дитяча полька

У танці бере участь довільна кількість пар.

Музичний розмір 2/4 (31 трек).

Вихідне положення – 3-я позиція ніг, у хлопця ліва нога спереду, а у дівчини права. Стоїмо парами по колу за рухом танцю. Перехресне положення рук: хлопець правою рукою тримає праву зігнуту у лікті руку дівчини, лівою зігнутою у лікті рукою тримає ліву пряму руку дівчини. Протягом танцю хлопець рухається з лівої ноги, а дівчина з правої.

Виконується перша частина мелодії.

1-2т.т. Рухаючись по колу, починаючи: хлопці з лівих, а дівчата з правих ніг виконуємо «крок польки» (Рух №9) (рис.1, фото 1а).

3-4т.т. Виконуємо «крок-стрибок» (Рух №6) (фото 1б).



Рис.1 Фото 1 а б в

5-6 = 9-10 = 13-14 = 1-2т.т.

7-8 = 11-12 = 3-4т.т.

15 = 3т.т.

16т. Виконуємо «потрійний притуп» (Рух №10), одночасна повертаючись обличчям один до одного, кладемо руки на пояс (фото 1в). Виконується друга частина мелодії.

1т. На «раз» – піднімаємо руки праворуч (рис.2, фото 2а).

На «і» – виконуємо оплеск зверху праворуч.

На «два» – опускаємо руки праворуч (фото 2б).

На «і» – виконуємо оплеск знизу праворуч.



Рис.2 Фото2а

2т. На «раз» – піднімаємо руки ліворуч (фото 2в).

На «і» – виконуємо оплеск зверху ліворуч.

На «два» – опускаємо руки ліворуч (фото 2г).

На «і» – виконуємо оплеск знизу ліворуч.

3т. На «раз-і» – поклавши руки на пояс, виконуємо «пружинку» (Рух №2) з відведенням ліворуч колін (фото 2г).

На «два-і» – випростовуємось.

4т. Виконуємо «потрійний притуп» (Рух №10) (фото 2д).

5-8т.т. Повторюємо все ліворуч.

9-16 = 1-8т.т.

Виконується третя частина мелодії (1-4т.т. Виконуємо «галоп з обертанням» (Рух №27).

1т. Хлопець тримає правою рукою ліву руку дівчини, руки відведені на рівень II позиції, вільні руки на поясі. Виконуємо «галоп» знаходячись один до одного лицем (рис.3а, фото 3а).



2т. Виводячи руки через низ вперед виконуємо «галоп» обернувшись спиною (рис.3б, фото 3б).

3т. Виводячи руки через низ назад виконуємо «галоп» повернувшись лицем (фото 3а).

4т. Виводячи руки через низ вперед виконуємо «галоп» обернувшись спиною (фото 3б).

5-8т.т. Повертаючись спиною в коло, хлопці опускаються на ліве коліно, а дівчата, виконуючи чотири «кроки польки» (Рух №9), обходять хлопця. Руки з'єднані без змін (рис.3в, фото 3в).

9-16 = 1-8т.т.

Веселі чобітки

Слова Т.Волгіна

музика А.Філіпенка

У танці бере участь довільна кількість пар.

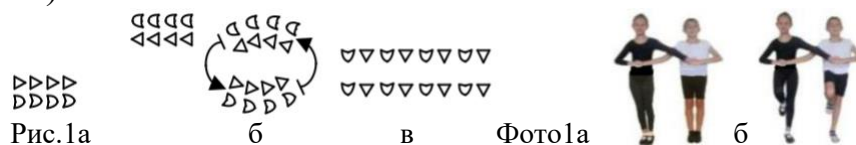
Музичний розмір 2/4 (32 трек). Музика монтована.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг. Стоїмо парами (рис.1а, фото 1а), тримаючи руки перехресно.

Вступ. Стоїмо у вихідному положенні.

Виконується перша частина мелодії.

1-12т.т. Виконуємо «крок-стрибок» (Рух №6), починаючи з правої ноги, (рис.1б, фото 1б). На закінчення 12-го такту утворюємо лінії (рис.1в, фото 1а).



Виконується перший заспів.

1т. Виставляємо праву ногу вперед праворуч на каблук, руками вказуємо на чобіток, а корпус трохи нахилиємо і повертаємо праворуч (рис.2а, фото 2а).

Чобітки ве-

2т. Тупаємо правою ногою за 6-ою позицією, одночасно руки кладемо на пояс (рис.2б, фото 2б).

селі в нас

3 = 1т.т. Виконуємо з лівої ноги (рис.2в, фото 2в).

як ідем



Рис.2а

б

в

Фото2а



4т. Тупаємо лівою ногою за б-ою позицією, одночасно руки кладемо на пояс.

гуляти

5 = 1т.т. (рис.2а, фото 2а).

чобіточки

6т. Виконуємо «потрійний притуп» (Рух №10) за б-ою позицією починаючи з правої ноги, одночасно руки кладемо на пояс.

Ту-по-тять

7т. На «раз-і» – піднімаємось та опускаємось з півпальців за б-ою позицією ніг, голову нахиляємо вправо (рис.3а, фото 3а).

хочуть

На «два-і» – піднімаємось та опускаємось з півпальців за б-ою позицією ніг, голову нахиляємо вліво (фото 3б).

танцю-

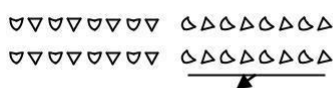


Рис.3а

б

Фото3а



8 = 7т.т.

ва-ти,

9т. Виставляємо праву ногу вперед праворуч на каблук, руками вказуємо на чобіток, а корпус трохи нахиляємо і повертаємо праворуч (рис.3б, фото 3в).

чобіточки

10т. Виконуємо «потрійний притуп» (Рух №10) за б-ою позицією починаючи з правої ноги, одночасно руки кладемо на пояс.

Ту-по-тять

11т. На «раз-і» – піднімаємось та опускаємось з півпальців за б-ою позицією ніг, голову нахиляємо вправо (рис.3а, фото 3а).

хочуть

На «два-і» – піднімаємось та опускаємось з півпальців за б-ою позицією ніг, голову нахиляємо вліво (фото 3б).

танцю-

12 = 11т.т.

ва-ти.

Виконується другий заспів.

1-4т.т. Співаємо та ніби розповідаємо. Руки тримаємо на поясі, ноги за б-ою позицією.

Гопачка ми у неділю танцювати вчились,

5т. Руки через низ розкриваємо в сторони (рис.4, фото 4а).

Перекинули



Рис.4

Фото 4 а



6т. Руки, затиснуті у кулачки, кладемо на пояс (фото 4б).

відро

7-8т.т. Правою рукою, вказівним пальцем ніби сваримось (фото 4в).

мати розгнівилась,

9=5т.т..

Перекинули

10 = 6т.т.

відро

11-12 = 7-8т.т.

мати розгнівилась.

Виконується мелодія заспіву.

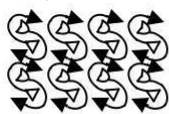
Продовжуємо стояти лініями.

1-4т.т. – Виконуємо: хлопці «присядку із виведенням ноги в сторону і притупом» (Рух №26), дівчата плескають (рис.5а, фото 5а-б).

5-8т.т. Хлопці плескають, дівчата виконують «колупалочку з притупом» (Рух №19) (рис.5а, фото 5в-г).

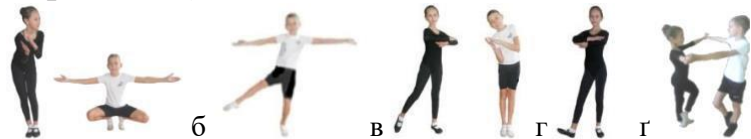


Рис.5а



б

Фото5а



9-12т.т. Взявшись «човником» виконуємо «крок-стрибок» обертаючись за годинниковою стрілкою (рис.5б, фото 5г).

Виконується третій заспів.

1-2т.т. Співаємо. Руки тримаємо на поясі, ноги за 6-ою позицією (рис.6, фото 6а).

Ми бабусі помагали,



Рис.6

Фото 6 а



3-4т.т. Імітуємо руками миття тарілки (фото 6б).

тарілочки мили

5т. Руки через низ розкриваємо в сторони у (фото 6в).

у таночок

6т. Руки кладемо на пояс (фото 6а).

як пішли,

7-8т.т. Беремось двома руками за голову і похитуємось зі сторони в сторони (фото 6г).

гличики розбили.

9 = 5т.т.

у *таночок*

10 = 6т.т.

як пішли,

11-12 = 7-8т.т.

гличики розбили.

Виконується четвертий заспів.

1-5т.т. Співаємо. Руки тримаємо на поясі, ноги за 6-ою позицією (рис.7а, фото 7а).

*Ви не смійтеся малята, чи ж ми
винуваті, що веселі*

6т. Виставляємо праву ногу вперед праворуч на каблук, руками вказуємо на чобіток, а корпус трохи нахиляємо і повертаємо праворуч (рис.7б, фото 7б).

ось такі



Рис.7 а

б

Фото 7 а

б

7-8т.т. Руки кладемо на пояс, ноги приставляємо за 6-ою позицією (фото 7а).

маєм чоботята.

9т. На «раз-і» – виконуємо: хлопці крок з правих ніг праворуч, а дівчата з лівих ліворуч, у 2-у позицію (*Рух №29*) (рис.8, фото 8а).

Що

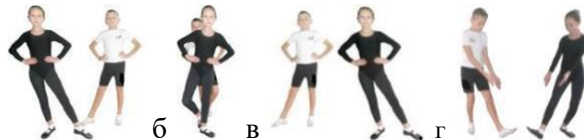
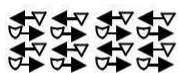


Рис.8

Фото 8 а

б

в

г

На «два-і» – виконуємо: хлопці приводять ліві ноги за праві, а дівчата праві за ліві на півпальці, коліна в сторону (фото 8б).

веселі

10т. На «раз-і» – виконуємо: хлопці крок з правих ніг праворуч, а дівчата з лівих ліворуч у 2-у позицію (фото 8в).

ось

На «два-і» – виконуємо: хлопці залишаючись на правих ногах, ліві ноги виводять ліворуч виставляючи їх на каблук, а дівчата залишаючись на лівих ногах, праві ноги виводять праворуч, виставляючи їх на каблук. Руками показуємо на чобіток (фото 8г).

такі,

11т. На «раз-і» – виконуємо: хлопці виконують крок з лівих ніг ліворуч, а дівчата з правих праворуч у 2-у позицію (рис.9, фото 9а).

маєм



Рис.9а

б

Фото9а

б

в

г

г

На «два-і» – виконуємо: хлопці праві ноги за ліві, а дівчата ліві за праві приводять на носок, коліна в сторону (фото 9б).

чобо-

12т. На «раз-і» – виконуємо: хлопці крок з лівих ніг ліворуч, а дівчата з правих праворуч у 2-у позицію (фото 9в).

тя-

На «два-і» – приставляємо: хлопці праві ноги до лівих, а дівчата ліві до правих за 6-ою позицією (фото 9г).

та.

На «раз» – повертаємось один до одного, дівчата виставляють, прямі, праві ноги на каблук праворуч, а хлопці ліворуч. Ліві ноги дівчат та праві хлопців у невеликому присіданні. Руки дівчат – праві показують на чобіток, а ліві в III позиції, у хлопців – ліві показують на чобіток, праві в III позиції (рис.9б, фото 9г).

Ось!!!

Орієнтовний поурочний план занять у 2 класах на навчальний рік

№ п/п	Тема уроку	Тривалість у хвиликах
1.	Організаційне заняття (поведінка, форма, взуття тощо). Техніка безпеки. Повторення вивченого у першому класі.	40
2.	Початок кожного заняття: <u>шикування парами, фігурне маршування, вітання.</u>	10
	Підхід до станка і положення біля станка. Положення рук на станку.	10
	Руханка «Плескаємо».	10
	Музично-ритмічна гра. <u>На закінчення кожного уроку прощання (уклін). Вихід із залу.</u>	10
3.	Класичний тренаж. Положення рук на станку. «Демі пліє» за 1-ою позицією ніг на вісім рахунків.	20
	<u>Руханка «Плескаємо» (поєднання оплесків з різними рухами) протягом півріччя.</u>	10
	Музично-ритмічна гра. <u>Вибирає викладач або пропонують діти.</u>	10
4.	Класичний тренаж. «Демі пліє» за 2-ою позицією ніг на вісім рахунків.	15
	Вивчення рухів до танцю «Перші кроки» (три кроки та «пліє», два «галопи» і зупинка).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
5.	Класичний тренаж. «Батман тандю в сторону» за 1-ою позицією ніг.	15
	Вивчення рухів до танцю «Перші кроки» («до-за-до», оплески, оберти).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
6.	Класичний тренаж. «Демі пліє» за 1-ою та перехід через «батман тандю» 2-ою позицією ніг.	15
	Вивчення танцю «Перші кроки».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
7.	Класичний тренаж. «Пасе пар тер» за 1-ою позицією ніг.	15
	Вивчення танцю «Перші кроки».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
8.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивченого.	20
	Вивчення рухів до танцю «Шкільний вальс» (погойдування, біг по колу, оберти).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
9.	Класичний тренаж. «Батман тандю жете» за 1-ою позицією ніг по частинах.	15
	Вивчення рухів до танцю «Шкільний вальс» (повороти в коло з кола, фінал).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
10.	Класичний тренаж. «Батман тандю жете».	15
	Вивчення танцю «Шкільний вальс».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
11.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивченого.	20
	Вивчення рухів до танцю «Гноми» (тяжкий крок, винесення ноги на каблук, вхід у коло).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
12.	Класичний тренаж. «Релєве» за 1-ою та 6-ою позицією ніг.	15
	Вивчення рухів до танцю «Гноми» (фінальна частина танцю).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
13.	Класичний тренаж. «Соте» за 1-ою та 2-ою позицією ніг.	15
	Вивчення танцю «Гноми».	15
	Музично-ритмічна гра.	10

14.	Класичний тренаж. Перегин корпусу. Відпрацювання вправ класичного тренажу вивченого біля станка на середині залу.	20
	Вивчення танцю «Гноми».	10
	Музично-ритмічна гра.	10
15.	Класичний тренаж на основі вивчених вправ.	15
	Відпрацювання вивчених танців.	15
	Музично-ритмічна гра.	10
16.	Класичний тренаж на основі вивчених вправ.	20
	Відпрацювання вивчених танців.	10
	Музично-ритмічна гра.	10
17.	Підсумкове заняття за I-е півріччя.	40
18.	Повторення вивченого за I-е півріччя.	40
19.	Класичний тренаж.	20
	Вивчення рухів до танцю «Дударики» («пружинка», присядка, «чесанка»).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
20.	Класичний тренаж.	20
	Вивчення рухів до танцю «Дударики» (боковий крок, оберт в парі).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
21.	Класичний тренаж.	20
	Вивчення танцю «Дударики».	10
	Музично-ритмічна гра.	10
22.	Класичний тренаж.	20
	Вивчення танцю «Дударики».	10
	Музично-ритмічна гра.	10
23.	Класичний тренаж.	20
	Вивчення рухів до танцю «Дитяча полька» («крок польки», «крок-стрибок»).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
24.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Дитяча полька» (оплески на «і», комбінація оплески, притуп).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
25.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення танцю «Дитяча полька».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
26.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення танцю «Дитяча полька».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
27.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Веселі чобітки» («крок-стрибок», перша комбінація).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
28.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Веселі чобітки» (присядка, «колупалочка з притупом»).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
29.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Веселі чобітки» («переступання», фінал).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
30.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення танцю «Веселі чобітки».	15
	Музично-ритмічна гра.	10

31.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення танцю «Веселі чобітки».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
32.	Відпрацювання вивченого за навчальний рік. Підготовка до відкритого заняття.	40
33.	Відпрацювання вивченого за навчальний рік. Підготовка до відкритого заняття.	40
34.	Відкрите заняття (клас концерт).	40

3 клас

Завдання: далі розвивати відчуття ритму, музичності, пластики, координації. Розвивати пам'ять, урізноманітнити набір звичних рухів. Розвивальні рухи. Танцювальні етюди.

Танцювальні вправи та рухи третього року навчання.

Уроки у третьому класі ускладнюються рухи класичного тренажу. Його вже бажано виконувати на виворотних позиціях ніг рис.1, округлених (а, б, в, г) і подовжених руках (рис.2). Вправи класичного екзерсису вчитель підбирає сам, виходячи з можливостей дітей.



Руки - лице танцю і тому їм потрібно приділяти особливу увагу. Кисть оживляє руку. У балеті існує два положення кистей – *аронді* (заокруглена), *алонже* (витягнута, продовжена).

Arrondi (аронді) – кінчик великого пальця направлений до другої фаланги середнього пальця, а решта вільно округлені та згруповані. Кисть у зап'ясті не заламується, а продовжує округлу лінію всієї руки від плеча. Долоня дивиться усередину, продовжуючи округлість руки (фото 1а, б, в).

Allongee (алонже) – кисть не округлена, тримається прямо від руки, є її прямим продовженням. При помаху злегка згинається у зап'ястку, не більше 45° (фото 1г, рис 2г).



Рис.2 а підготовче положення б.І-позиція в.ІІ-позиція г.ІІІ-позиція г.ІІ-позиція (алонже)

Вхід до залу. Марш (33 трек).

Вітання.

Музичний розмір 3/4 (34 трек).

Вихідне положення – 3-я позиція ніг, права нога попереду, корпус прямий. Руки у підготовчому положенні, голова повернута вправо.

Відкривання рук.

1-й акорд – руки через I позицію відкриваємо в II.

2-й акорд – руки через I позицію кладемо на пояс.

Виконується мелодія.

1т. Крок правою ногою праворуч, переносимо на неї вагу тіла.

2т. Ліву ногу приставляємо позаду за 3-ою позицією.

3т. Хлопець нахиляє голову вперед, дівчина нахиляючи голову вперед, одночасно робить невелике присідання.

4т. Випростовуємось.

5т. Крок лівою ногою ліворуч, переносимо на неї вагу тіла.

6т. Праву ногу приставляємо позаду за 3-ою позицію.

7т. Хлопець нахиляє голову вперед, дівчина нахиляючи голову вперед, одночасно робить невелике присідання.

8т. Випростовуємось.

Ускладнюються вивчені вправи та вводяться нові. Використовується відкривання руки перед вправою, а також у деяких вправах, одночасно із роботою ноги. *Preparation* (препарасьон – вихідне положення) ліва рука на станку права у підготовчому положенні (фото 2а).

Відкривання руки з роботою голови (надалі виконується в усіх вправах). 1-

й акорд – руку піднімаємо в I позицію, голову злегка нахиляємо до лівого плеча (фото 2б), погляд спрямовуємо на кисть правої руки.

2-й акорд – руку розкриваємо в II позицію, голову повертаємо вправо (фото 2в).



Фото2а б в г

Закривання руки, голова залишається без змін (надалі виконується в усіх вправах).

1-й акорд – руку тильною стороною розвертаємо донизу *алонже* (фото 2г).

2-й акорд – руку опускаємо у підготовче положення (фото 2а).

Робота голови з ногою (фото 3):

– нога вперед – голова вбік;

– нога вбік – голова вперед;

– нога назад – голова вбік і злегка нахилена вперед.



Фото 3

Демі plie (Демі пліє).

Методика виконання, як у другому класі. Комбінацію виконуємо за 1-ою, 2-ою, 3-ою позиціями ніг, використовуючи перехід через *батман тандю* з позиції ніг в позицію.

Музичний розмір 4/4 (35 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція, голова повернута вправо. Стоїмо лівим боком до станку поклавши ліву руку на нього, лікоть опущений, плечі прямі, права рука у підготовчій позиції.

Відкривання руки. Описано вище.

Виконується перша частина мелодії.

1т. Повільно приходимо на *демі пліє*.

2т. Повільно випростовуючись, вертаємось у вихідне положення.

3-4 = 5-6 = 1-2т.т.

7т. Повільно приходимо на *демі пліє*.

8т. На «раз-і», «два-і», «три-і» – випростовуємось.

На «чотири» – виконуємо правою ногою *батман тандю* в сторону.

На «і» – опускаючи п'яту встаємо у 2-у позицію ніг.

Виконується друга частина мелодії.

1-7т.т. Виконуємо демі пліє за 2-ою позицією ніг.

8т. На «раз-і», «два-і», «три-і» – випростовуємось.

На «чотири» – переносимо вагу тіла на ліву ногу, права нога в стороні на носку.

На «і» – зтягуємо ногу у 3-ю праву позицію.

Виконується перша частина мелодії.

1-7т.т. Виконуємо демі пліє за 3-ою позицією ніг, права нога спереду.

8т. На «раз-і», «два-і», «три-і» – випростовуємось.

На «чотири» – виконуємо правою ногою *батман тандю* в сторону.

На «і» – зтягуємо ногу позаду, у 3-ю позицію ліва нога спереду.

Виконується друга частина мелодії.

1-7т.т. Виконуємо демі пліє за 3-ою позицією ніг ліва нога спереду.

8т. На «раз-і», «два-і», «три-і» – випростовуємось.

На «чотири» – виконуємо правою ногою *батман тандю* в сторону.

На «і» – зтягуємо ногу позаду, у 1-у позицію.

Закривання руки. Описано вище.

Bettelement tendu (батман тандю).

Методика виконання, як у другому класі. Додається поняття виконувати вправу «хрестом» (вперед, сторону, назад, сторону). Вправу на початках виконуємо за 1-ою, надалі 3-ою позиціями ніг. Відкривання ноги вперед і назад, як у вправі *пассе пар тер*. При виконанні вправи за 3-ою позицією ніг, особливу увагу звертаємо на почерговість закриття ноги, при виконанні в сторону, на підготовку виконання вправи вперед чи назад. При виконанні *батман тандю* по два або чотири хрестом, нога зі сторони закривається спереду – ззаду, далі вправа виконується назад, а при закриванні ноги ззаду – спереду, далі вправа виконується вперед.

Музичний розмір 4/4 (36 трек).

Вихідне положення – 3-я, а надалі 5-а позиція ніг права нога спереду.

Стоїмо лівим боком до станка, поклавши на нього ліву руку, лікоть опущений, плечі прямі. Права рука у підготовчому положенні. Голова повернута вправо.

Відкривання руки.

Затакт. На «і» – стоїмо.

Виконується перша частина мелодії.

1т. На «раз», «два» – праву ногу виводимо на носок вперед.

На «три», «чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

2т. На «раз», «два» – праву ногу виводимо на носок вперед.

На «три», «чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

3т. На «раз», «два» – праву ногу виводимо на носок праворуч.

На «три», «чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога спереду.

4т. На «раз», «два» – праву ногу виводимо на носок праворуч.

На «три», «чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога ззаду.

5т. На «раз», «два» – праву ногу виводимо на носок назад.

На «три», «чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

6т. На «раз», «два» – праву ногу виводимо на носок назад.

На «три», «чотири-і» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

7т. На «раз», «два» – праву ногу виводимо на носок праворуч.

На «три», «чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога ззаду.

8т. На «раз», «два» – праву ногу виводимо на носок праворуч.

На «три», «чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога спереду.

Виконується друга частина мелодії.

9-16т.т. Вправу повторюємо.

Можна виконувати 1-8т.т. *Батман тандю* за 1-ою позицією ніг, а 9-16т.т. за 3-ою.

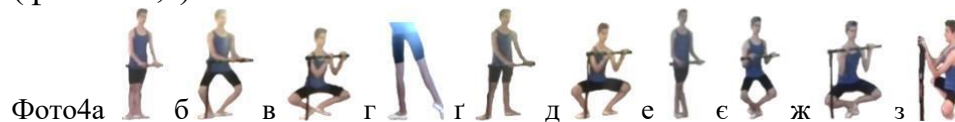
Закривання руки.

Вправу виконуємо з лівої ноги.

Grand plie (гран пліє) – глибоке присідання, розвиває силу й еластичність м'язів (фото 4).

На початках вправу вивчаємо обличчям до станка, надалі - при виконанні боком до станка, *препарасьон* рук та корпусу, як для *демі пліє*. Зміна позицій ніг через *батман тандю*. При виконанні *гран пліє* за 1-ою і 3-ою позиціями ніг, спочатку плавно виконуємо *демі пліє* (фото 4б, є), потім поступово піднімаємо п'яти, а коліна максимально згинаємо (фото 4в, ж) при цьому у найнижчому положенні не сідаємо на п'яти. При виконанні *гран пліє* за 2-ою позицією п'яти від підлоги не відриваємо (фото 4д).

Згинання і розгинання виконуємо плавно. Положення корпусу у *гран пліє* (фото 4ж,з).



Музичний розмір 4/4 (37 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Стоїмо лівим боком до станка, поклавши на нього ліву руку, лікоть опущений, плечі прямі. Права рука у підготовчому положенні. Голова повернута вправо.

Відкривання руки.

Затакт. На «і» – стоїмо (фото 4а).

Виконується перша частина мелодії.

1т. Повільно приходимо на *демі пліє* (фото 4б).

2т. Повільно приходимо на *гран пліє* (фото 4в).

3т. Повільно випростовуючись, приходимо на *демі пліє*.

4т. Повільно випростовуючись, приходимо у вихідне положення.

5-6 = 1-2т.т.

7т. На «раз - чотири» – випростовуючись, приходимо у вихідне положення.

8т. На «раз - два» – *батман тандю* правою ногою в сторону (фото 4г).

На «три - чотири» – встаємо у 2-у позицію ніг (фото 4г).

Виконується друга частина мелодії.

1-2т. Повільно приходимо на *гран пліє*, рівномірно розподіливши мелодію, щоб не «засиджуватись» (фото 4д).

3-4т. Повільно випростовуючись, приходимо у вихідне положення (фото 4г).

5-6 = 1-3т.т.

7т. На «раз - чотири» – випростовуючись, приходимо у вихідне положення.

8т. На «раз - два» – переносимо вагу тіла на ліву ногу, залишивши праву на носку (фото 4г).

На «три - чотири» – зтягуємо вперед праву ногу у 3-ю позицію, права нога спереду (фото 4е).

Виконується третя частина мелодії.

1т. Повільно приходимо на *демі пліє* (фото 4е).

2т. Повільно приходимо на *гран пліє* (фото 4ж).

3т. Повільно випростовуючись, приходимо на *демі пліє*.

4т. Повільно випростовуючись, приходимо у вихідне положення.

5-6 = 1-2т.т.

7т. На «раз - чотири» – випростовуючись, приходимо у вихідне положення.

8т. На «раз - два» – *батман тандю* правою ногою в сторону.

На «три - чотири» – зтягуємо праву ногу назад у 3-ю позицію, ліва нога спереду.

Виконується четверта частина мелодії.

1т. Повільно приходимо на *демі пліє*.

2т. Повільно приходимо на *гран пліє*.

3т. Повільно випростовуючись, приходимо на *демі пліє*.

4т. Повільно випростовуючись, приходимо у вихідне положення.

5-6 = 1-2т.т.

7т. На «раз» - «чотири» – випростовуючись, приходимо у вихідне положення.

8т. На «раз - два» – *батман тандю* правою ногою в сторону.

На «три - чотири» – зтягуємо праву ногу у 1-у позицію.

Закривання руки.

Bettement tendu jete (батман тандю жете).

Методика виконання – це поєднання: *батман тандю жете* та *пассе пар тер*, які вивчались у другому класі. В момент кидка, у повітрі, фіксуємо одну й ту саму висоту.

Музичний розмір 4/4 (38 трек).

Вихідне положення – 3-я, а надалі 5-а позиція права нога спереду. Стоїмо лівим боком до станка, поклавши на нього ліву руку, ноги, лікоть опущений, плечі прямі. Права рука у підготовчому положенні. Голова повернута вправо.

Відкривання руки.

Затакт. На «і» – стоїмо.

Виконується перша частина мелодії.

1т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу вперед на 25°, 45°.

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

2т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу вперед.

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

3т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу праворуч.

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога спереду.

4т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу праворуч.

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога ззаду.

5т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу назад.

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

6т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу назад.

На «три - чотири-і» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

7т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу праворуч.

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога ззаду.

8т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу праворуч.

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога спереду.

Виконується друга частина мелодії.

9-16т.т. Вправа повторюється.

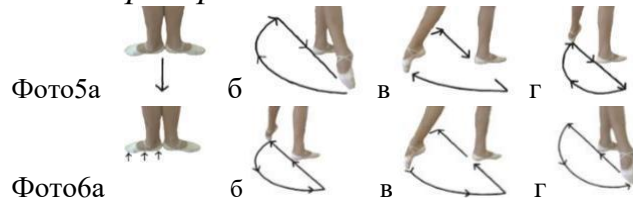
Можна виконувати 1-8т.т. *батман тандю жете* у 1-ій, а 9-16т.т. у 3-ій позиціях ніг, або ж на кожну чверть – на такт чотири кидки в усіх напрямках.

Закривання руки.

Вправа виконуємо з лівої ноги.

Rond de jambe par terre (рон де жамб партер) – коловий рух ногою по підлозі, від себе – *ан деор* (фото 5), до себе – *ан дедан* (фото 6), на початках виконуємо по точках, а надалі, злитно (фото 5б-в-г-а). При виконанні вправи слідкуємо за виворотністю ніг, працює тільки нога, корпус за ногою «не ходить». Зберігаються всі правила, як для *батман тандю та насе пар тер*. З 1-ої позиції ніг ковзким рухом нога виводиться на *батман тандю* вперед, зберігаючи виворотність, робоча нога переводиться у 2-у позицію, як відкритий *батман тандю* в сторону,

зберігаючи виворотність, робоча нога переводиться назад, як відкритий батман тандю назад, вертається у 1-у позицію ніг, як при виконанні *пассе пар тер*.



Музичний розмір 4/4 (39 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, голова повернута вправо.

Стоїмо лівим боком до станка поклавши на нього ліву руку, лікоть опущений, плечі прямі, права рука у підготовчому положенні.

Відкривання руки.

Затакт. На «і» – стоїмо.

Виконується перша частина мелодії.

En dehors (ан деор) по точках (фото 5).

1т. На «раз-і», «два-і» – праву ногу, з 1-ої позиції, виводимо вперед (фото 5б).

На «три-і», «чотири-і» – проводимо в сторону (фото 5в).

2т. На «раз-і», «два-і» – відводимо назад (фото 5г).

На «три-і», «чотири-і» – приводимо у 1-у позицію (фото 5а).

3-4 = 1-2т.т.

En dedans (ан дедан) по точках (фото 6).

5т. На «раз-і», «два-і» – праву ногу, з 1-ої позиції, відводимо назад (фото 6б).

На «три-і», «чотири-і» – проводимо в сторону (фото 6в).

6т. На «раз-і», «два-і» – проводимо вперед (фото 6г).

На «три-і», «чотири-і» – відводимо назад через 1-у позицію (фото 6а).

5-6 = 7-8т.т.

Виконується друга частина мелодії.

Ан деор злитно (фото 5).

1т. На «раз-і», «два-і» – праву ногу виводимо вперед (фото 5г-а-б).

На «три-і», «чотири-і» – проводимо по колу від себе (фото 5б-в-г-а-б).

2-8 = 1т.т.

Ан дедан злитно (фото 6).

9т. На «раз-і», «два-і» – праву ногу відводимо назад (фото 6г-а-б).

На «три-і», «чотири-і» – проводимо по колу до себе (фото 6б-в-г-а-б).

10-16 = 9т.т

Закривання руки.

Вправо виконуємо з лівої ноги.

Grand battements jete (гран батман жете) – великі кидки ногою на 90° (фото 7). Методика виконання, як при батман тандю жете. При виконанні стежити, щоб нога відкривалась від підйому, коліно має бути витягнутим.

Корпус нерухомий.

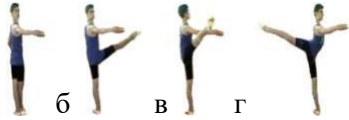


Фото7а б в г

Музичний розмір 4/4 (40 трек).

Вихідне положення – 3-я, а надалі 5-а позиція ніг, права нога спереду. На початках лицем до станка, надалі, лівим боком, поклавши на нього ліву руку. Лікоть лівої руки опущений, плечі рівні. Права рука у підготовчому положенні. Голова повернута вправо.

Відкривання руки.

Затакт. На «і» – стоїмо.

Виконується перша частина мелодії.

1т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу вперед на 90°(фото 7б).

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

2т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу вперед.

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

3т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу праворуч (фото 7в).

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога спереду.

4т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу праворуч.

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога ззаду.

5т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу назад (фото 7г).

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

6т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу назад.

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію.

7т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу праворуч (фото 7в).

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога ззаду.

8т. На «раз - два» – кидаємо праву ногу праворуч.

На «три - чотири» – праву ногу закриваємо у 3-ю позицію, права нога спереду.

Вправо виконуємо з лівої ноги.

Можна виконувати *гран батман жете* за 1-ою та 3-ою позицією ніг на кожну чверть (на один такт по чотири кидки в усіх напрямках).

Закривання руки.

Вправо виконуємо з лівої ноги.

Changement de pieds (шанжман де п'є) – стрибок у 3-ій, а надалі 5-ій позиції з переміною ніг у повітрі лицем до станка (фото 8).



Фото8а б в г г д

Музичний розмір 4/4 (41 трек).

Вихідне положення – 3-я, а надалі 5-а позиція ніг права нога спереду (фото 8а), руки вздовж корпусу, голова прямо.

1-й акорд – стоїмо.

2-й акорд – руки кладемо на станок.

1т. На «раз» – *демі пліє* (фото 8б).

На «і» – не відриваючи п'ят від підлоги, стрибаємо догори. Коліна й підйом витягнуті. Ноги наближені одна до одної. Корпус прямий (фото 8в).

На «два» – приходимо на *демі пліє* у 5-у позицію ліва нога спереду (фото 8г).

На «і» – випростовуємось у вихідне положення ліва нога спереду (фото 8г).

На «три» – *демі пліє* (фото 8г).

На «і» – ноги сильно відштовхуємо від підлоги одночасно витягуючи коліна та підйом (фото 8д).

На «чотири» – приходимо на *демі пліє* у 5-у позицію права нога спереду (фото 8б).

На «і» – випростовуємось у вихідне положення права нога спереду (фото 8а).

2-8 = 1т.т.

Закінчення.

1-й акорд – стоїмо.

2-й акорд – опускаємо руки вздовж корпусу.

Пор де бра – вправи для рук, голови, корпусу. Руки напочатках народні надалі округлюємо.

Підготовче *port de bras* (пор де бра) – правильне проходження рук через основні позиції (фото 9).



Фото9а

б

в

г

Музичний розмір 4/4 (42 трек).

Вихідне положення – 3-я або 5-а позиція ніг. Руки вздовж корпусу.

1-й акорд – *алонже* руки відводимо від корпусу (фото 9а).

2-й акорд – руки збираємо у підготовче положення (фото 9б).

Виконується мелодія.

1т. З підготовчого положення руки виводимо в I позицію. Голову нахилиємо вліво, погляд спрямовуємо на праву кисть (фото 9в).

2т. З I позиції руки розводимо в II. Голову повертаємо вправо (фото 9г).

3т. Розвертаємо кисті тильною стороною долоні донизу, плавно опускаємо у підготовче положення (фото 9б). 4т. Стоїмо.

5т. З підготовчого положення руки виводимо в I позицію. Голову нахилиємо вправо, погляд спрямовуємо на ліву кисть.

6т. З I позиції руки розводимо в II. Голову повертаємо вліво.

7т. Розвертаємо кисті тильною стороною долоні донизу, плавно опускаємо у підготовче положення.

8т. Стоїмо.

9-16 = 1-8т.т.

Закінчення.

1-й акорд – руки злегка відводимо від корпусу (фото 9а).

2-й акорд – руки опускаємо вздовж корпусу.

I port de bras (I пор де бра) (фото 10).

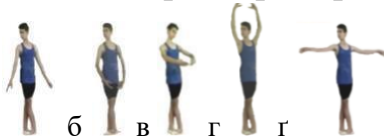


Фото10а

б в г г

Музичний розмір 4/4 (43 трек).

Вихідне положення – 3-я або 5-а позиція ніг права нога попереду, руки вздовж корпусу. Голова повернута вправо.

Відкривання рук.

1-й акорд – *алонже* руки відводимо від корпусу (фото 10а).

2-й акорд – руки збираємо у підготовче положення (фото 10б).

Виконується мелодія.

1т. З підготовчого положення руки виводимо в I позицію. Голову нахилиємо вліво, погляд спрямовуємо на праву кисть (фото 10в).

2т. З I позиції руки піднімаємо в III. Голову повертаємо вправо, злегка піднімаємо (фото 10г).

3т. Не порушуючи округлості, починаємо рух від пальців, розкриваємо в II позицію (фото 10г).

4т. Розвертаючи долоні, тильною стороною, донизу, руки поступово опускаємо у підготовче положення.

5-8 = 1-4т.т.

Закривання рук.

1-й акорд – *алонже* руки відводимо від корпусу.

2-й акорд – руки опускаємо вздовж корпусу.

III port de bras (III пор де бра) (фото 11).

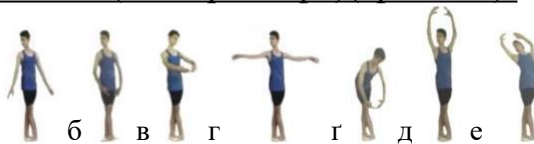


Фото11а

б в г г д е

Музичний розмір 4/4 (44 трек).

Вихідне положення – 3-я або 5-а позиція права нога попереду, руки вздовж корпусу.

Відкривання рук.

1-й акорд – *алонже* руки відводимо від корпусу (фото 11а).

2-й акорд – руки збираємо у підготовче положення (фото 11б).

3-й акорд – руки піднімаємо в I позицію, голова злегка нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований на кисть правої руки (фото 11в).

4-й акорд – руки розкриваємо в II позицію, голова піднімаючись

повертається вправо, погляд спрямовуємо за кистю руки (фото 11г).

Виконується мелодія.

1т. Згинаючись у попереку, поступово нахиляємось вниз, слідкуючи за тим, щоб ноги в колінах не згинались. Руки з'єднуємо у підготовчому положенні. Голову нахиляємо разом з корпусом, погляд на кисть правої руки (фото 11г).

2.т. Корпус поступово вертаємо у вихідне положення, руки через I позицію піднімаємо в III, голову повертаємо вправо (фото 11в-д).

3т. На «раз-і», «два-і» – корпус поступово перегинаємо у поясі назад доти, щоб ноги в колінах не згинались; руки в III позиції, голова повернута вправо (фото 11е).

На «три-і», «чотири-і» – корпус поступово вирівнюємо (фото 11д).

4т. Руки розкриваємо в II позицію (фото 11г).

Мелодія повторюється.

5-8 = 1-4т.т. Голова працює до лівої руки.

Закривання рук.

1-й акорд – руками виконуємо *алонже*.

2-й акорд – руки опускаємо у підготовче положення.

Вправи на середині залу:

- *демі пліє (35 трек);*
- *батман тандю (36 трек);*
- *гран пліє (37 трек);*
- *батман тандю жете (38 трек);*
- *рон де жамб пар тер (39 трек);*
- *гран батман жете (40 трек);*
- *шажман де п'є (41 трек);*
- *підготовче пор де бра (42 трек);*
- *I пор де бра (43 трек);*
- *III пор де бра (44 трек).*

Танцювальні елементи:

- «потрійний крок» (*Рух №11*);
- «потрійний крок назад» (*Рух №12*);
- «боковий крок з винесенням ноги на каблук» (*Рух №13*);
- «припадання» (*Рух №14*).

Танцювальні етюди у третіх класах

Руханка на координацію

Музичний розмір 2/4 (45 трек).

Вихідне положення – 6-а позиція ніг. Стоїмо по лініях (рис.1, фото 1а).

Вступ. Вихідне положення.

Виконується перша частина мелодії.

1т. На «раз-і» – праву руку кладемо на пояс (фото 1б).

На «два-і» – ліву руку кладемо на пояс (фото 1в).

▽▽▽▽▽▽▽▽
▽▽▽▽▽▽▽▽

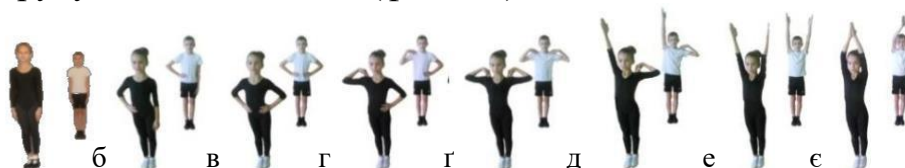


Рис.1 Фото1а

2т. На «раз-і» – праву руку підводимо до плеча (фото 1г).

На «два-і» – ліву руку підводимо до плеча (фото 1г).

3т. На «раз-і» – витягнуту праву руку піднімаємо догори (фото 1д).

На «два-і» – витягнуту ліву руку піднімаємо догори (фото 1е).

4т. На «раз-і» – плескаємо у долоні над головою (фото 1е).

На «два-і» – плескаємо у долоні над головою.

5т. На «раз-і» – праву руку підводимо до плеча (фото 2а).

На «два-і» – ліву руку підводимо до плеча (фото 2б).



Фото2а

6т. На «раз-і» – праву руку кладемо на пояс (фото 2в).

На «два-і» – ліву руку кладемо на пояс (фото 2г).

7т. На «раз-і» – праву руку опускаємо вздовж корпусу (фото 2г).

На «два-і» – ліву руку опускаємо вздовж корпусу (фото 2д).

8т. На «раз-і» – плескаємо у долоні знизу (фото 2е).

На «два-і» – плескаємо у долоні знизу.

1-8 = 9-16т.т.

Виконується друга частина мелодії.

1т. На «раз-і» – тупаємо правою ногою (фото 3а).

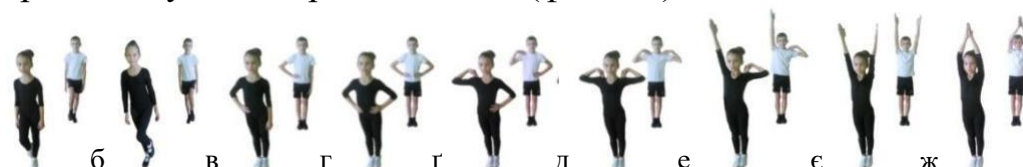


Фото3а

На «два-і» – тупаємо лівою ногою (фото 3б).

2т. На «раз-і» – праву руку кладемо на пояс (фото 3в).

На «два-і» – ліву руку кладемо на пояс (фото 3г).

3т. На «раз-і» – праву руку підводимо до плеча (фото 3г).

На «два-і» – ліву руку підводимо до плеча (фото 3д).

4т. На «раз-і» – витягнуту праву руку піднімаємо догори (фото 3е).

На «два-і» – витягнуту ліву руку піднімаємо догори (фото 3є).

5т. На «раз-і» – плескаємо у долоні над головою (фото 3ж).

На «два-і» – плескаємо у долоні над головою.

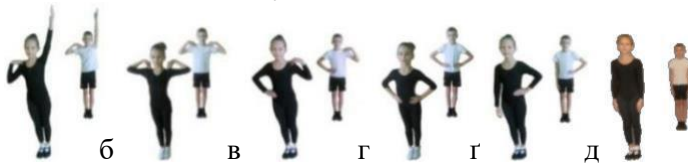


Фото4а

6т. На «раз-і» – праву руку підводимо до плеча (фото 4а).

На «два-і» – ліву руку підводимо до плеча (фото 4б).

7т. На «раз-і» – праву руку кладемо на пояс (фото 4в).

На «два-і» – ліву руку кладемо на пояс (фото 4г).

8т. На «раз-і» – праву руку опускаємо вздовж корпуса (фото 4г).

На «два-і» – ліву руку опускаємо вздовж корпуса (фото 4д).

1-8 = 9-16т.т.

Виконується повторення першої частини мелодії.

1т. Перестрибуємо у 2-у позицію ніг одночасно праву руку кладемо на пояс (фото 5а).

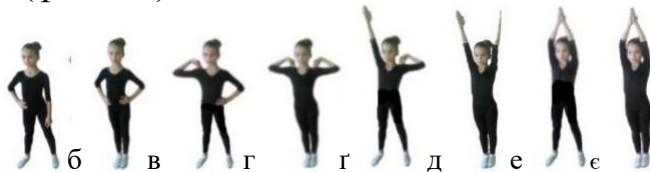


Фото5а

2т. Перестрибуємо у 6-у позицію ніг одночасно ліву руку кладемо на пояс (фото 5б).

3т. Перестрибуємо у 2-у позицію ніг одночасно праву руку підводимо до плеча (фото 5в).

4т. Перестрибуємо у 6-у позицію ніг одночасно ліву руку підводимо до плеча (фото 5г).

5т. Перестрибуємо у 2-у позицію ніг одночасно праву руку піднімаємо догори (фото 5г).

6т. Перестрибуємо у 6-у позицію ніг одночасно ліву руку піднімаємо догори (фото 5д).

7т. Перестрибуємо у 2-у позицію ніг одночасно плескаємо у долоні над головою (фото 5е).

8т. Перестрибуємо у 6-у позицію ніг одночасно плескаємо у долоні над головою (фото 5є).

9т. Перестрибуємо у 2-у позицію ніг одночасно праву руку підводимо до плеча (фото 6а).

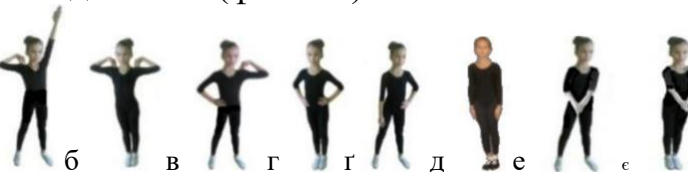


Фото6а

10т. Перестрибуємо у 6-у позицію ніг одночасно ліву руку підводимо до

плеча (фото 6б).

11т. Перестрибуємо у 2-у позицію ніг одночасно праву руку ставимо на пояс (фото 6в).

12т. Перестрибуємо у 6-у позицію ніг одночасно ліву руку ставимо на пояс (фото 6г).

13т. Перестрибуємо у 2-у позицію ніг одночасно праву руку опускаємо донизу (фото 6г).

14т. Перестрибуємо у 6-у позицію ніг одночасно ліву руку опускаємо донизу (фото 6д).

15т. Перестрибуємо у 2-у позицію ніг одночасно плескаємо у долоні знизу (фото 6е).

16т. Перестрибуємо у 6-у позицію ніг одночасно плескаємо знизу (фото 6е).

Виконується повторення другої частини мелодії.

1т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, права нога спереду, одночасно праву руку кладемо на пояс (фото 7а).



Фото7а

2т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, ліва нога спереду, одночасно ліву руку кладемо на пояс (фото 7б).

3т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, права нога спереду, одночасно праву руку підводимо до плеча (фото 7в).

4т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, ліва нога спереду, одночасно ліву руку підводимо до плеча (фото 7г).

5т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, права нога спереду, одночасно праву руку піднімаємо догори (фото 7г).

6т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, ліва нога спереду, одночасно ліву руку піднімаємо догори (фото 7д).

7т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, права нога спереду, одночасно плескаємо у долоні над головою (фото 7е).

8т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, ліва нога спереду, одночасно плескаємо у долоні над головою (фото 7е).

9т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, права нога спереду, одночасно праву руку підводимо до плеча (фото 8а).



Фото8а

10т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, ліва нога спереду, одночасно ліву руку підводимо до плеча (фото 8б).

11т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, права нога спереду, одночасно

праву руку кладемо на пояс (фото 8в).

12т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, ліва нога спереду, одночасно ліву руку кладемо на пояс (фото 8г).

13т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, права нога спереду, одночасно праву руку опускаємо донизу (фото 8г).

14т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, ліва нога спереду, одночасно ліву руку опускаємо донизу (фото 8д).

15т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, права нога спереду, одночасно плескаємо у долоні знизу (фото 8е).

16т. Перестрибуємо у 4-у позицію ніг, ліва нога спереду, одночасно плескаємо у долоні знизу (фото 8є).

Потанцюймо разом

Музичний розмір 2/4 (46 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Стоїмо парами, по колу за рухом танцю, хлопці в колі. Права рука хлопця, виведена вперед, тримає ліву руку дівчини, вільні руки на поясі.

Вступ. Стоїмо по колу (рис.1а, фото 1а).

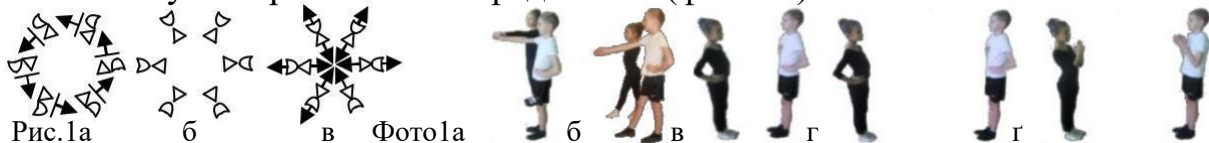
Виконується перша частина мелодії.

1-4т.т. Виконуємо рух по колу «простим танцювальним кроком з носка» (*Рух №1*) (рис.1а, фото 1б).

На закінчення 4- го такту повертаємось обличчям один до одного («ві-за-ві»), руки кладемо на пояс (рис.1б, фото 1в).

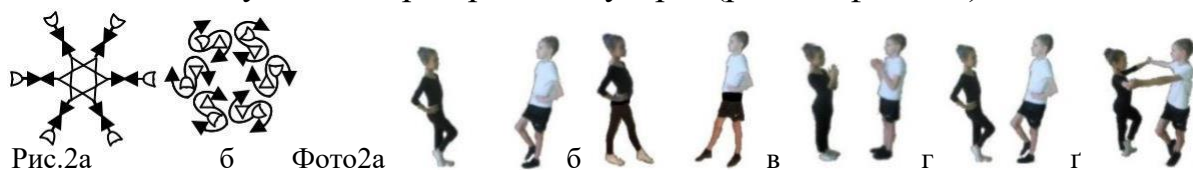
5-6т.т. Виконуємо чотири кроки назад (рис.1в, фото 1г).

7т. Виконуємо три оплески перед собою (фото 1г).



8т. Виконуємо «потрійний притуп» (*Рух №10*) (фото 2а).

9-10т.т. Виконуємо чотири кроки назустріч (рис.2а, фото 2б).



11т. Виконуємо три оплески (фото 2в).

12т. Виконуємо «потрійний притуп», руки кладемо на пояс (*Рух №10*).

13-15т.т. Тримаючи руки «човником» виконуємо «крок-стрибок» (*Рух №2*) в оберті за рухом годинникової стрілки (рис.2б. фото 2г).

16т. Виконуючи «потрійний притуп» зупиняємось боком в коло: хлопці лівим, а дівчата правим, руки тримаємо «човником».

Виконується друга частина мелодії.

1т. На «раз-і» – хлопець ставить ліву ногу, на каблук ліворуч. Дівчина ставить праву ногу, на каблук праворуч (фото 3а).

На «два-і» – підводимо, працюючі ноги, на носок біля опорної ноги, коліна працюючих ніг, повернуті до центра кола (виворотні) (фото 3б).

2т. = 1т.

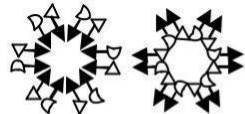
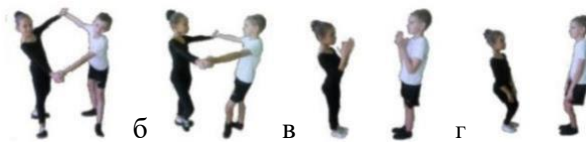


Рис.3а б Фото3а



3т. Два «галопа» (Рух №4) в коло (рис.3а).

4т. На «раз -і» – крок боком, (хлопці з лівої ноги, дівчата з правої).

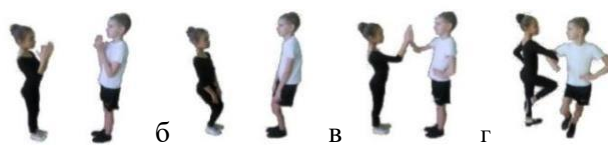
На «два-і» – приставляємо ногу, за б-ою позицією (хлопці праву, дівчата ліву).

5-8 = 1-4т.т. Виходимо комбінацію іншим боком з кола, з інших ніг.

9т. Три оплески в долоні перед собою (рис.4а, фото 4а).



Рис.4а б Фото4а



10т. У невеликому присіданні, виконуємо три удари долонями по стегнах трохи вище колін (фото 4б).

11т. Випрямляємось, три оплески правими долонями, ліві руки на поясі (фото 4в).

12т. Три оплески лівими долонями, праві руки на поясі.

13-16т.т. Оберти «крок-стрибком» (Рух №2), руки «ланцюжком» (хлопці з лівої ноги, дівчата з правої) (рис.4б, фото 4г).

Елефант

Музичний розмір 4/4 (47 трек).

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо по лініях, руки зігнуті в ліктях (рис.1, фото 1а).

Затакт. На «і» – злегка присідаємо.

1т. На «раз-і» – відводимо праву ногу на низькі півпальці праворуч, зберігаючи вагу тіла на лівій нозі. Одночасно розводимо руки в сторони на рівень трохи нижче плечей. Голову повертаємо вправо (фото 1б).



Рис.1 Фото1а

На «два-і» – приставляємо праву ногу до лівої, не переносючи на неї вагу тіла. Руки та голову вертаємо у вихідне положення (фото 1а).

2т. На «раз-і» – відводимо ліву ногу на низькі півпальці ліворуч, зберігаючи вагу тіла на правій нозі. Одночасно розводимо руки в сторони на рівень трохи нижче плечей. Голову повертаємо вліво (фото 1в).

На «два-і» – приставляємо ліву ногу до правої, не переносючи на неї вагу тіла. Руки та голову вертаємо у вихідне положення (фото 1а).

Затакт. На «і» – злегка присісти.

3т. На «раз-і» – відводимо праву ногу на низькі півпальці назад, зберігаючи вагу тіла на лівій нозі. Одночасно витягуємо руки вперед, голову і корпус трохи нахиляємо вперед (фото 1г).

На «два-і» – приставляємо праву ногу до лівої. Руки та голову вертаємо у вихідне положення (фото 1а).

4т. На «раз-і» – відводимо ліву ногу на низькі півпальці назад, зберігаючи вагу тіла на правій нозі. Одночасно витягуємо руки вперед, голову і корпус трохи нахиляємо вперед (фото 1г).

На «два-і» – приставляємо ліву ногу до правої. Руки та голову вертаємо у вихідне положення (фото 1а).

1-4 = 5-8т.т.

9т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою вперед, руки згинаємо, паралельно, у ліктях на рівні діафрагми (рис.2а, фото 2а).



На «два-і» – крок лівою ногою.

10т. На «раз-і» – крок правою ногою.

На «два-і» – чітко випрямляємо попередньо зігнуту ліву ногу, не торкаючись до підлоги (фото 2б).

11т. На «раз-і» – виконуємо крок лівою ногою назад (рис.2б, фото 2в).

На «два-і» – крок правою ногою назад.

12т. На «раз-і» – крок лівою ногою назад.

На «два-і» – приставляємо праву ногу до лівої за б-ою позицією (рис.2в, фото 2г).

13т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою праворуч (фото 2г).

На «два-і» – коліно лівої ноги та лікоть правої руки торкаються (фото 2д).

14т. На «раз-і» – виконуємо крок лівою ногою ліворуч (фото 2е).

На «два-і» – коліно правої ноги та лікоть лівої руки торкаються (фото 2є).

15т. На «раз-і» – виконуємо невелике присідання за б-ою позицією ніг. Долоні в кулачках підводимо до діафрагми, лікті відводимо в сторони («крильця») і працюємо ними (фото 2ж).

На «два-і» – «працюємо крильцями».

16т. На «раз-і» – вистрибуємо догори, розставляючи руки та ноги в сторони (фото 2з).

На «два-і» – приходимо у вихідне положення (фото 1а).

Чунга-чанга

Слова Ю.Ентіна Музика В.Шаїнського Переклад О.Кришталевої
Музичний розмір 2/4 (48 трек).

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо один за одним зігнутими в

поясі. Виконавці, які виходять з лівого боку, ліва рука покладена на плече попереднього, права вільно звисає донизу. Виконавці, які виходять з правого боку, права рука на плечі попереднього, ліва вільно звисає донизу.

Вступ.

1-8т.т. Стоїмо.

▷▷▷▷▷▷▷▷▷▷
◀◀◀◀◀◀◀◀◀◀



Рис.1

Фото 1

9т. На «раз» – виконуємо крок вперед правою ногою (рис.1, фото 1).

На «і» – продовжуючи просування відриваємо праву ногу від підлоги.

На «два-і» – виконуємо крок вперед правою ногою.

10т. На «раз» – виконуємо крок вперед лівою ногою.

На «і» – продовжуючи просування відриваємо праву ногу від підлоги.

На «два-і» – виконуємо крок вперед лівою ногою.

11-16 = 9-10т.т.

Вихідне положення танцю – 6-а позиція ніг. Корпус прямий, руки вздовж корпуса.

Виконується мелодія заспіву.

Затакт. На «і» – стоїмо.

Чунга-

Чунга-

1т. На «раз» – розвертаючись праворуч вдаряємо по підлозі подушечкою правої стопи, одночасно виконуємо правою рукою коловий рух. Погляд спрямований на руку. Ліву руку, зігнуту у лікті, опускаємо вниз зовнішньою стороною долоні вперед (рис.2а, фото 2а).

чанга,

чанга,

На «і» – злегка відриваємо носок від підлоги.

На «два-і» – повторюємо, що й на «раз-і».

◁▷▷▷▷▷▷▷▷▷▷ ▷▷▷▷▷▷▷▷▷▷
▷▷▷▷▷▷▷▷▷▷ ▷▷▷▷▷▷▷▷▷▷

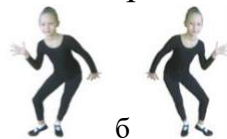


Рис.2 а

б

Фото 2 а

б

2 = 1т.т. Рух виконуємо з лівої ноги ліворуч (рис.2б, фото 2б).

синій

сонце,

3 = 1т.т.

небокрай!

пальми, сміх.

4 = 2т.т.

На «два-і» 4-го такту.

Чунга-

Чунга-

5т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою вперед праворуч, праву руку відкриваємо у вихідне положення, ліва рука внизу (рис.3а, фото 3а).

чанга,

чанга,

На «два-і» – виконуємо крок лівою ногою вперед ліворуч, ліву руку відкриваємо у вихідне положення (рис.3б, фото 3б).

бт. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою назад праворуч опускаючи праву руку вниз, зовнішньою стороною долоні вперед (рис.3в, фото 3в).

острів

танці

На «два-і» – виконуємо крок лівою ногою назад ліворуч, у б-у позицію, опускаючи ліву руку вниз, зовнішньою стороною долоні вперед (рис.3г, фото 3г).

наче

для

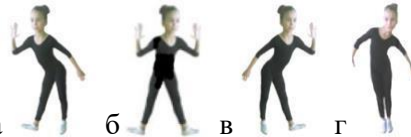
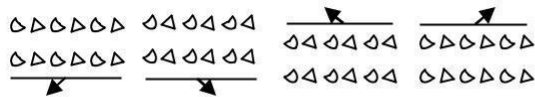


Рис.3 а

б

в

г

Фото 3 а

б

в

г

7-8 = 5-6т.т.

рай!

усіх,

9-16 = 1-8т.т.

Чунга-чанга, добре тут у нас!

Чунга-чанга, на краю землі.

Чунга-чанга, швидко лине час!

Чунга-чанга, діточки малі!

Виконується мелодія приспіву.

(за першим разом 1-8т.т.)

(за другим разом 9-16т.т.)

Затакт. На «і» – стоїмо.

Диво-

Тут ба-

1т. На «раз-і» – зістрибуємо на праву ногу, зігнуті у ліктях руки, піднімаємо догори з розведеними пальцями. Підняту ліву ногу відводимо ліворуч, зігнутою в коліні зі скороченим підйомом (рис.4, фото 4а).

На «два-і» = «раз-і».

острів,

нанів

2т. На «раз-і» – зістрибуємо на ліву ногу піднімаючи руки, як у вихідному положенні. Підняту праву ногу відводимо праворуч, зігнутою в коліні зі скороченим підйомом (рис.4, фото 4б).

На «два-і» = «раз-і».

диво-острів,

незліченно

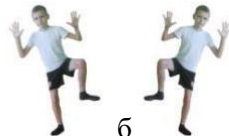
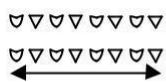


Рис.4

Фото 4 а

б

3 = 1т.т.

тут живеться легко

і кокосів повні

4 = 2т.т.

й просто,

жмені

Рух, який нагадує рух з танцю «Ламбада» і виконується в оберті по чвертях. При виконанні руху, руки згинаємо у ліктях, долонями на рівні діафрагми виконуємо колові рухи від себе. Тильні сторони долоні направлені одна на одну, пальці розведені.

5т. На «раз» – повертаючись праворуч на 90°, виконуючи невелике *пліс*,

виконуємо крок на праву ногу (рис.5, фото 5а).

На «і» – крок на ліву ногу, праву злегка відриваємо від підлоги залишаючись у *пліє* (фото 5б).

На «два-і» – вирівнюючись – виростаючи на півпальці правої ноги, ліву ногу витягнути в коліні та підйомі відводимо ліворуч (фото 5в).

тут живеться легко

і кокосів повні жмені,

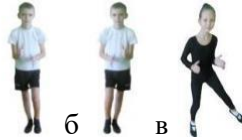


Рис.5

Фото 5 а

б

в

6 = 5т.т. Повертаючись праворуч (спиною до глядача) на 90°, виконуємо крок на ліву ногу.

й просто, чунга-

чунга-

7 = 5т.т. Повертаючись праворуч (правим боком до глядача) на 90°, виконуємо крок на праву ногу.

чанга

чанга.

8 = 5т.т. Повертаючись праворуч (обличчям до глядача) на 90°, виконуємо крок на ліву ногу.

Вару-вару

Композиція танцю В.Калнинь.

Танець парний, може виконуватись, як по лініях, так і у колі.

Музичний розмір 4/4 (49 трек).

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо парами обличчям одне до одного, хлопець лівою рукою тримає праву руку дівчини, а правою її ліву руку, з'єднані руки, злегка зігнуті в ліктях – приблизно на рівні пояса (фото 1а).

Вступ.

Виконавці виходять простими кроками та будують лінії.

1т. На «раз» – виконуємо невеликий крок лівою ногою вбік (рис.1а).

На «два» – приставляємо праву ногу до лівої.

На «три» – виконуємо невеликий крок лівою ногою вбік.

На «чотири» – виставляємо праву ногу на каблук по діагоналі вбік. Одночасно корпус повертаємо праворуч на 90°, опора на лівій нозі (рис.1б, фото 1б).

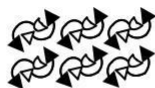


Рис.1а

б

в

г

Фото1а

б

в

2т. На «раз» – виконуємо невеликий крок правою ногою вбік (рис.1в).

На «два» – приставляємо ліву ногу до правої.

На «три» – виконуємо невеликий крок правою ногою вбік.

На «чотири» – виставляємо ліву ногу на каблук по діагоналі вбік.

Одночасно корпус повертаємо ліворуч на 90°, опора на правій нозі (рис.1г, фото 1в).

3-4 = 1-2т.т.

5т. На «раз-два» – перестрибуємо на ліву ногу, одночасно праву ногу витягнутим носком виводимо вперед. Ліва нога опорна (рис.2, фото 2а).

На «три-чотири» – перестрибуємо на праву ногу, одночасно ліву ногу витягнутим носком виводимо вперед. Права нога опорна (фото 2б).

▷◁▷◁▷◁▷◁
▷◁▷◁▷◁▷◁



Рис.2 Фото 2 а

б

6т. На «раз» – перестрибуємо на ліву ногу, одночасно праву ногу витягнутим носком виводимо вперед. Ліва нога опорна.

На «два» – перестрибуємо на праву ногу, одночасно ліву ногу витягнутим носком виводимо вперед. Права нога опорна.

На «три» – перестрибуємо на ліву ногу, одночасно праву ногу витягнутим носком виводимо вперед. Ліва нога опорна.

На «чотири» – пауза.

7т. На «раз-два» – перестрибуємо на праву ногу, одночасно ліву ногу витягнутим носком виводимо вперед. Права нога опорна.

На «три-чотири» – перестрибуємо на ліву ногу, одночасно праву ногу витягнутим носком виводимо вперед. Ліва нога опорна.

8т. На «раз» – перестрибуємо на праву ногу, одночасно ліву ногу витягнутим носком виводимо вперед. Права нога опорна.

На «два» – перестрибуємо на ліву ногу, одночасно праву ногу витягнутим носком виводимо вперед. Ліва нога опорна.

На «три» – перестрибуємо на праву ногу, одночасно ліву ногу витягнутим носком виводимо вперед. Права нога опорна.

На «чотири» – пауза.

9-12 = 1-4т.т.

13т. На «раз» – приставляємо ліву ногу до правої, одночасно виконуючи невелике присідання сплеснувши двома руками собі по стегнах (рис.3а, фото 3а).

▷◁▷◁▷◁ ▷▷▷▷▷▷ ◁▷▷▷▷▷
▷◁▷◁▷◁ ▷▷▷▷▷▷ ◁▷▷▷▷▷



Рис.3а

б

в

Фото3а

б

в

г

г

На «два» – випрямляючись, розвертаємось праворуч на чверть оберту, виставляючи праву ногу на каблук і одночасно сплеснувши один одному лівими долонями на рівні обличчя (рис.3б, фото 3б).

На «три» – приставляємо праву ногу до лівої, одночасно виконуючи невелике присідання сплеснувши двома руками собі по стегнах (рис.3а, фото 3а).

На «чотири» – випрямляючись, розвертаємось ліворуч на чверть оберту, виставляючи ліву ногу на каблук і одночасно сплеснувши один одному правими долонями на рівні обличчя (рис.3в, фото 3в).

14т. На «раз» – приставляємо ліву ногу до правої, одночасно виконуючи невелике присідання, сплеснувши двома руками по стегнах (фото 3а).

На «два» – випрямляючись, виставляючи праву ногу вперед на каблук, одночасно сплескуємо один одному долонями на рівні обличчя (рис.3а, фото 3г).

На «три» – приставляємо праву ногу до лівої, одночасно виконуючи невелике присідання сплеснувши двома руками по стегнах (фото 3а).

На «чотири» – випрямляючись, виставляючи ліву ногу вперед на каблук, одночасно сплескуємо один одному долонями на рівні обличчя (фото 3г). 15-16 = 13-14т.т.

Чебурашка

Слова Е.Успенського Музика В.Шаїнського Переклад О.Кришталева
Музичний розмір 2/4 (50 трек). Музика монтована.

Вихідне положення – б-а позиція ніг. Стоїмо по лініях, руки опущені вздовж корпусу, долоні зовнішньою стороною повернуті вперед, пальці широко розведені (рис. 1а, фото 1а).

Виконується мелодія заспіву.

Затакт. На «і» – стоїмо.

1.Пере-

▽▽▽▽▽▽▽▽ ▽△△△△△△△ ▽△△△△△△△
▽▽▽▽▽▽▽▽ ▽△△△△△△△ ▽△△△△△△△

Рис.1а

б

в

Фото1а



2.Може



б

в

1т. На «раз-і» – одночасно, не виводячи ліктів вперед, піднімаємо долоні до вух (імітація вух Чебурашки). Корпус і голову злегка розвертаємо праворуч. Праву ногу виставляємо на каблук праворуч (рис.1б, фото 1б).

хо-

хтось

На «два-і» – вертаємось у вихідне положення (рис.1а, фото 1а).

жі

при-

2т. На «раз-і» – одночасно не виводячи ліктів вперед, піднімаємо долоні до вух (імітація вух Чебурашки). Корпус і голову злегка розвертаємо вправо. Праву ногу виставляємо на каблук праворуч.

втікають,

вітає,

На «два» – вертаємось у вихідне положення.

Затакт. На «і» – стоїмо.

По ка-

Щось

3т. На «раз-і» – одночасно, не виводячи ліктів вперед, піднімаємо долоні до вух (імітація вух Чебурашки). Корпус і голову злегка розвертаємо вліво. Ліву ногу виставляємо на каблук ліворуч (рис.1в, фото 1в).

лю-

смач-

На «два-і» – вертаємось у вихідне положення.

жах

не

4т. На «раз-і» – одночасно, не виводячи ліктів вперед, піднімаємо долоні

до вух (імітація вух Чебурашки). Корпус і голову злегка розвертаємо вліво. Ліву ногу виставляємо на каблук ліворуч.

стриба-

пода-

На «два» – вертаємось у вихідне положення.

ють,

рує,

Затакт. На «і» – стоїмо.

А во-

Безкош-

5т. На «раз-і» – одночасно підводяться: права рука до правого вуха, пальці розведені, тильна сторона долоні повернута вперед і крок правою ногою у 2-у паралельну позицію. Корпус злегка нахиляємо в поясі праворуч.

Погляд спрямовуємо вперед, ліва рука опущена, пальці розведені.

Зовнішня сторона повернута вперед (рис.2а, фото 2а).

да

тов-

На «два-і» – ліву ногу приставляємо за б-ою позицією до правої, праву руку опускаємо вниз (вихідне положення) (рис.2б, фото 2б).

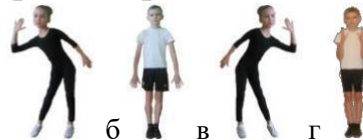


Рис.2а

б

в

Фото2а



б

в

г

аж

но

6т. На «раз-і» – одночасно підводимо: ліву руку до лівого вуха, пальці розведені, внутрішня сторона долоні повернута вперед і виконуємо крок лівою ногою у 2-у паралельну позицію. Корпус злегка нахиляємо ліворуч. Погляд спрямовуємо вперед, права рука опущена пальці розведені. Зовнішня сторона повернута вперед (рис.2в, фото 2в).

фонта-

пока-

На «два-і» – праву ногу приставляємо за б-ою позицією до лівої, ліва рука опускаємо вниз (вихідне положення).

нами

же

7т. На «раз-і» – оплеск в долоні перед собою (рис.2а, фото 2г).

На «два-і» – оплеск в долоні перед собою.

8т. На «раз-і» – оплески в долоні перед собою.

б'є.

кіно.

На «два» – вихідне положення.

Затакт. На «і» – стоїмо.

Я сто-

І

9 = 1т.т..

юі

тодія

10 = 2т.т.

сміюся

за хмари

Затакт. На «і» – стоїмо.

Та на

поле-

11 = 3т.т

зливу

чу разом

12 = 4т.т

дивлюся

Затакт. На «і» – стоїмо.

Не зать-

13 = 5т.т

марити

14 = 6т.т

щастя

15 = 7т.т

моє.

16 т. На «раз-і» – плескаємо перед собою.

На «два-і» – вихідне положення, тільки рук не опускаємо, а залишаємо біля діафрагми в кулачках («беремо гармошку») (рис.3, фото 3а).

Виконується мелодія присіву. «ГРА НА ГАРМОШЦІ».

Затакт. На «і» – стоїмо (рис.3, фото 3а).

А я

1т. На «раз-і» – одночасно розводимо п'яти та лікті (відводимо від корпусу). Кулачки один біля одного (фото 3б).

гра-

▽▽▽▽▽▽▽▽
▽▽▽▽▽▽▽▽



Рис.3 Фото3а

б в г г

На «два-і» – одночасно розкриваємо руки в сторони, носки розводимо в сторони залишаючи п'яти на місці (2-а позиція ніг) (фото 3в).

ю

2т. На «раз-і» – одночасно збираючи руки біля діафрагми, лікті залишаємо розведені в сторони. Носки з 2-ої позиції збираємо до середини (1-а завернута позиція) (фото 3г).

На «два» – лікті підводимо до корпусу, кулачки розводимо (руки, зігнуті у ліктях, знаходяться біля корпусу паралельно одна до одної). П'яти з'єднуємо (6-а позиція ніг) (фото 3г).

На «і».

на гар-

3 = 1т.т.

мош - ці,

4 = 2т.т.

На «і».

Музи-

5 = 1т.т

ку-ю

6 = 2т.т.

На «і».

навман-

з вами

Бо про

це я вже

мрію

давно.

7 = 1т.т

ня,

8 = 2т.т.

Затакт. На «і».

Бо сьо-

9т. На «раз-і» – одночасно підводимо: праву руку до правого вуха, пальці розведені, тильна сторона долоні повернута вперед і крок правою ногою у 2-у паралельну позицію. Корпус злегка нахиляємо праворуч. Погляд спрямовуємо перед собою, ліва рука опущена, пальці розведені. Зовнішня сторона повернута вперед (рис.4а, фото 4а).

го-



На «два-і» – ліву ногу приставляємо у б-у позицію до правої, корпус нахиляємо ліворуч, ліву руку приводимо до лівого вуха долоню тильною стороною вперед, пальці розведені. Права рука опущена, долоня зовнішньою стороною вперед. Погляд спрямовуємо перед собою (фото 4б).

дні

10т. На «раз-і» – одночасно підводимо: праву руку до правого вуха, пальці розведені тильна сторона долоні повернута вперед і крок правою ногою у 2-у паралельну позицію. Корпус злегка нахиляємо праворуч. Погляд спрямовуємо перед собою, ліва рука опущена, пальці розведені. Зовнішня сторона долоні повернута вперед (фото 4в).

На «два» – ліву ногу приставляємо до правої за б-ою позицією. Праву руку опускаємо вниз (вихідне положення) (фото 4г).

На «і».

в мене

11т. На «раз-і» – одночасно підводимо: ліву руку до лівого вуха, пальці розведені внутрішня сторона долоні повернута вперед і крок лівою ногою у 2-у паралельну позицію. Корпус злегка нахиляємо ліворуч. Погляд спрямовуємо перед собою, права рука опущена, пальці розведені. Зовнішня сторона долоні повернута вперед (рис.4б, фото 4г).

свя-

На «два-і» – праву ногу приставляємо за б-ою позицією до лівої, корпус нахиляємо праворуч, праву руку приводимо до правого вуха, внутрішня сторона долоні повернута вперед, пальці розведені. Ліву руку опускаємо, зовнішня сторона долоні повернуті вперед. Пальці розведені. Погляд спрямовуємо прямо перед собою (фото 4д).

то,

12т. На «раз-і» – одночасно підводимо: ліву руку до лівого вуха, пальці розведені, внутрішня сторона долоні повернута вперед і крок лівою ногою у 2-у паралельну позицію. Корпус злегка нахиляємо ліворуч. Погляд

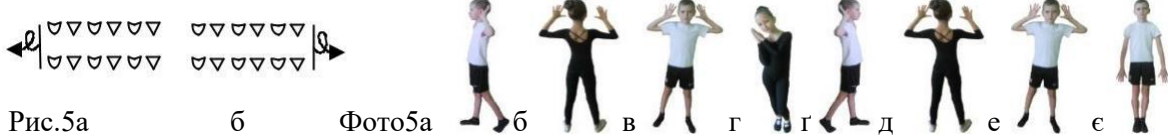
спрямовуємо перед собою, права рука опущена, пальці розведені.
Зовнішня сторона повернута вперед (фото 4е).

На «два-і» – праву ногу приставляємо до лівої за б-ою позицією. Ліву руку опускаємо вниз (вихідне положення) (фото 4г).

День на-

13т. На «раз-і» – одночасно роблячи крок правою ногою, повертаємось праворуч. Руки, із широко розведеними пальцями, підводимо до вух. Тильні сторони долоні повернута вперед. Лікті розведені в сторони. Положення лівим боком до глядача (рис.5а, фото 5а).

ро-



На «два-і» – продовжуємо оберт, крок лівою ногою, повертаючись спиною до глядача (фото 5б).

14т. На «раз-і» – продовжуємо оберт праворуч на 180°, крок правою ногою у 2-у позицію. Положення обличчям до глядача (фото 5в).

На «два-і» – приставляємо ліву ногу до правої за б-ою позицією та одночасно, злегка нахиляємо корпус праворуч, плеснувши у долоні біля правого вуха (фото 5г).

джен -

15т. На «раз-і» – одночасно роблячи крок лівою ногою повертаємось ліворуч. Руки, із широко розведеними пальцями, підводимо до вух. Внутрішні сторони долоні повернуті вперед. Лікті розведені в сторони. Положення правим боком до глядача (рис.5б, фото 5г).

-ня.

На «два-і» – продовжуємо оберт, крок правою ногою, повертаючись спиною до глядача (фото 5д).

16т. На «раз-і» – продовжуємо оберт ліворуч на 180°, крок лівою ногою у 2-у позицію. Положення обличчям до глядача (фото 5е).

На «два-і» - приставляємо праву ногу до лівої за б-ою позицією та одночасно руки опускаємо вниз (вихідне положення) (фото 5е).

Орієнтовний поурочний план занять у 3 класах на навчальний рік

№ п/п	Тема уроку	Тривалість у хвиликах
1.	Організаційне заняття (поведінка, форма, взуття тощо). Техніка безпеки. Повторення вивченого у другому класі.	40
2.	Початок кожного заняття: шикування парами, фігурне маршування, вітання.	10
	Підхід до станка і положення боком біля станка. Положення рук і кистей.	10
	Руханка на координацію.	15
	Музично-ритмічна гра. <u>На закінчення кожного уроку прощання (уклін).</u> <u>Вихід із залу.</u>	5
3.	Класичний тренаж. Положення руки на станку. Відкривання робочої руки. Робота голови при виконанні вправ.	20
	<u>Руханка на координацію виконується протягом півріччя, з подальшим ускладненням.</u>	10
	Музично-ритмічна гра. <u>Вибирає викладач або пропонують діти.</u>	10
4.	Класичний тренаж. «Демі пліє» за 1-ою, 2-ою, 3-ою позиціями ніг.	15
	Вивчення рухів до танцю «Полька» (положення в парі «човником», виведення робочої ноги на каблук в сторону і підведення її до опорної рух №1).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
5.	Класичний тренаж. «Батман тандю «хрестом» за 1-ою та 3-ою позиціями ніг.	15
	Вивчення рухів до танцю «Полька» (комбінація рух №1 у поєднанні з рухом «галоп»).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
6.	Класичний тренаж. «Гран пліє» за 1-ою, 3-ою позиціями ніг.	15
	Вивчення танцю «Полька» (комбінація оплесків).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
7.	Класичний тренаж. «Гран пліє» за 2-ою позицією ніг.	15
	Вивчення танцю «Полька».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
8.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивченого.	15
	Вивчення рухів до танцю «Полька».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
9.	Класичний тренаж. «Батман тандю жете» за 3-ою позицією ніг «хрестом».	15
	Вивчення рухів до танцю «Елефант» (відведення рук і ніг в сторони).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
10.	Класичний тренаж. «Батман тандю жете».	15
	Вивчення танцю «Елефант» (відведення рук вперед, а ніг назад).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
11.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивченого.	15
	Вивчення рухів до танцю «Елефант» (кроки вперед і назад).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
12.	Класичний тренаж. «Рон де жамб пар тер» ан деор та ан дедан по точках.	15
	Вивчення рухів до танцю «Елефант» (рух «крильцями»).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
13.	Класичний тренаж. «Рон де жамб пар тер» злитно.	15
	Вивчення танцю «Елефант».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
14.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивченого.	15
	Вивчення рухів до танцю «Чунга-чанга» (рух руками та ногами).	15

	Музично-ритмічна гра.	10
15.	Класичний тренаж. «Гран батман жете» «хрестом» за 3-ою та 5-ою позиціями ніг.	15
	Вивчення рухів до танцю «Чунга –чанга» (кроки на каблук в сторони та повернення у 6-у позицію ніг).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
16.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивченого.	15
	Вивчення рухів до танцю «Чунга-чанга» (перескоки з ноги на ногу).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
17.	Підсумкове заняття за I-е півріччя.	40
18.	Повторення вивченого за I-е півріччя.	40
19.	Класичний тренаж. «Ешапе» з 5-ої на 2-у та з 2-ої на 5-у позиції ніг.	15
	Вивчення рухів до танцю «Чунга-чанга» (крок ламбади).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
20.	Класичний тренаж. Підготовче «пор де бра».	15
	Вивчення танцю «Чунга-чанга».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
21.	Класичний тренаж. «I пор де бра».	15
	Вивчення танцю «Чунга-чанга».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
22.	Класичний тренаж. «III пор де бра».	20
	Вивчення рухів до танцю «Вару-вару» (бокові кроки та з виведенням ноги на каблук»).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
23.	Класичний тренаж на основі вивчених вправ.	15
	Вивчення рухів до танцю «Вару-вару» (почергове виведення ніг на носок вперед).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
24.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Вару-вару» (комбінація оплесків).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
25.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення танцю «Вару-вару».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
26.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Чебурашка» (почерговою робота руками «вушка», ноги в сторону на каблук)	15
	Музично-ритмічна гра.	10
27.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Чебурашка» (почергові бокові кроки з нахилом корпусу, оплески).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
28.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Чебурашка» («гармошка»).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
29.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Чебурашка» (почергові бокові кроки з нахилом корпусу, оберти).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
30.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення танцю «Чебурашка».	15
	Музично-ритмічна гра.	10

31.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення танцю «Чебурашка».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
32.	Відпрацювання вивченого за навчальний рік. Підготовка до відкритого заняття.	40
33.	Відпрацювання вивченого за навчальний рік. Підготовка до відкритого заняття.	40
34.	Відкрите заняття (клас концерт).	40

4 клас

Завдання: розвивати логічну і м'язову пам'ять. Хореографічні етюди з більш складною координацією. Відпрацювання техніки рухів, досягнення музичності та ритмічності. Розвивальні вправи. Додаються нові вправи класичного тренажу. Танцювальні етюди.

Танцювальні вправи та рухи четвертого року навчання.

Вхід до залу. (51 трек). Виконуючи складніші фігурні перебудови, їх можуть вигадувати діти, на закінчення підхід спиною до станка.

Вітання.

Музичний розмір 3/4 (52 трек).

Вихідне положення – 3-я позиція ніг, права нога попереду, руки вздовж корпусу.

1т. Хлопці виконують крок правою ногою праворуч, переносячи на неї вагу тіла, одночасно права рука розкривається через I позицію в II. Дівчата виконують крок правою ногою праворуч, переносячи на неї вагу тіла, одночасно руки виводяться *алонже* в сторони.

2т. Хлопці ліву ногу заводять за праву у 3-ю позицію. Дівчата приставляють ліву ногу з витягнутим підйомом позаду правої.

3т. Хлопці нахиляють голову вперед, одночасно права рука опускається донизу. Дівчата виконують *демі пліє* та одночасно нахиляють голову вперед, руки залишаються *алонже* у заниженій II позиції.

4т. Хлопці підіймають голову. Дівчата випростовуються і підіймають голову, ліву ногу опускають з носка у 3-ю позицію.

5-8 = 1-4т.т. Виконується з лівих ніг і в ліву сторону.

Вправи класичного тренажу.

Sur le sou-de-pied (сюр ле ку-де-п'є) – положення робочої ноги зігнутої в коліні, на щиколотці опорної ноги попереду (фото 1а, позаду фото 1б).

Умовне ку-де-п'є (фото 1в).



Фото1а

б

в

Battement frappe (батман фрапе) – ударяючий рух, який розвиває силу ніг та рухливість коліна (фото 2).

На початках при вивченні даної вправи, бажано вивчати роботу робочої ноги, приводячи її з 1-ої позиції ніг на *сюр ле ку-де-п'є* спереду і ззаду лицем до станка вертаючи її в позицію, при цьому зберігаючи максимальну виворотність та центр тяги корпусу на опорній нозі. Надалі робота хрестом по точках лицем, а потім боком до станка.



Фото2а

б

в

г

г

д

Музичний розмір 2/4 (53 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, права рука у підготовчому

положенні.

Відкривання руки.

1-й акорд – праву руку відкриваємо в І позицію.

2-й акорд – при відкриванні руки в ІІ позицію одночасно правою ногою виконуємо *батман тандю* в сторону (фото 2б). Голова працює, як описано вище (3-ій клас).

1т. На «раз-і» – робочу ногу приводимо на *сюр ле ку-де-н'є* спереду (фото 2в).

На «два-і» – ногу витягуємо вперед (фото 2г).

2т. На «раз-і» – робочу ногу приводимо на *сюр ле ку-де-н'є* спереду.

На «два-і» – ногу витягуємо вперед.

3т. На «раз-і» – робочу ногу приводимо на *сюр ле ку-де-н'є* спереду (фото 2в).

На «два-і» – ногу витягуємо в сторону (фото 2б).

4т. На «раз-і» – робочу ногу приводимо на *сюр ле ку-де-н'є* спереду (фото 2в).

На «два-і» – ногу витягуємо в сторону (фото 2б).

5т. На «раз-і» – робочу ногу приводимо на *сюр ле ку-де-н'є* ззаду (фото 2г).

На «два-і» – ногу витягуємо назад (фото 2д).

6т. На «раз-і» – робочу ногу приводимо на *сюр ле ку-де-н'є* ззаду (фото 2г).

На «два-і» – ногу витягуємо назад (фото 2д).

7т. На «раз-і» – робочу ногу приводимо на *сюр ле ку-де-н'є* ззаду (фото 2г).

На «два-і» – ногу витягуємо в сторону (фото 2б).

8т. На «раз-і» – робочу ногу приводимо на *сюр ле ку-де-н'є* спереду (фото 2в).

На «два-і» – ногу витягуємо в сторону (фото 2б).

9-16 = 1-8т.т.

Закінчення вправи.

1-й акорд – розвертаємо кисть правої руки *алонже*.

2-й акорд – праву руку опускаємо у підготовче положення, одночасно праву ногу закриваємо у 1-у позицію.

Battement fondu (батман фондю) – танучий *батман*, який розвиває еластичність й силу ніг, виробляють м'якість та плавність рухів (фото 3).

Вправа, яка поєднує у собі згинання ноги у положення *сюр ле ку-де-н'є* з одночасним *демі пліє* на опорній нозі. Спочатку вивчаємо *демі пліє* з одночасним приведенням ноги на *сюр ле ку-де-н'є* умовне, спереду і ззаду (фото 1) лицем до станка. Далі вивчається *батман фондю* спочатку в сторону, а потім вперед і назад. При подальшому виконанні вправи, боком до станка.

При згинанні ноги на *сюр ле ку-де-н'є* із положення вперед чи назад, спочатку забирається коліно вбік, при розгинанні із *сюр ле ку-де-н'є* вперед чи назад коліно потрібно затримати виворотним. Вправу на початках вивчаємо за 1-ою позицією ніг, із відкриванням робочої ноги в підлогу, а

засвоївши виконуємо за 3-ою, 5-ою та підніманням ноги на 45°.



Музичний розмір 4/4 (54 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, права рука у підготовчому положенні. Головою працюємо, як описано вище.

Відкривання руки.

1-й акорд – праву руку відкриваємо в I позицію.

2-й акорд – при відкриванні руки в II позицію одночасно правою ногою виконуємо *батман тандю* в сторону (фото 3б).

1т. На «раз-і», «два-і» – згинаємо одночасно, робочу ногу в напрямку умовного *ку-де-п'є*, а опорну у *демі пліє* (фото 3в).

На «три-і», «чотири-і» – обидві ноги, не затримуючи, поступово витягуємо, зберігаючи виворотність, робочу ногу відкриваємо вперед (фото 3г).

2т. На «раз-і», «два-і» – згинаємо одночасно, робочу ногу в напрямку *де-п'є* ззаду, а опорну у *демі пліє* (фото 3г).

На «три-і», «чотири-і» – обидві ноги, не затримуючи, поступово витягуємо, зберігаючи виворотність, робочу ногу відкриваємо назад (фото 3д).

4т. На «раз-і», «два-і» – згинаємо одночасно, робочу ногу в напрямку *сюр ле ку-де-п'є* ззаду, а опорну у *демі пліє* (фото 3г).

На «три-і», «чотири-і» – обидві ноги, не затримуючи, поступово витягуємо, зберігаючи виворотність. Робоча нога відкривається в сторону (фото 3б).

5-8 = 1-4т.т.

Закінчення вправи.

1-й акорд – розвертаємо кисть правої руки *алонже*.

2-й акорд – праву руку опускаємо у підготовче положення, одночасно праву ногу закриваємо у 1-у позицію.

Vannement releve lent (батман релеве лян) – повільний підйом витягнутої ноги в усіх напрямках (фото 4).

Рух спочатку вивчаємо обличчям до станка за 1-ою та 3-ою позиціями ніг, напрямки – вбік, назад.



Музичний розмір 4/4 (55 трек).

Вихідне положення – 3-я або 5-а позиції ніг права нога спереду, рука у підготовчому положенні. Головою працюємо, як описано вище.

Відкривання руки.

1-й акорд – праву руку відкриваємо в I позицію.

2-й акорд – праву руку відкриваємо в II позицію (фото 4а).

- 1т. Робочу ногу через *батман тандю* піднімаємо вперед на 45° або 90° (фото 4б).
- 2т. Тримаємо ногу.
- 3т. Робочу ногу повільно опускаємо вперед через носок (фото 4б).
- 4т. Закриваємо у вихідну позицію (фото 4а).
- 5т. Робочу ногу через *батман тандю* піднімаємо в сторону на 45° або 90° (фото 4г).
- 6т. Тримаємо ногу.
- 7т. Робочу ногу повільно опускаємо в сторону через носок.
- 8т. Закриваємо ногу назад.
- 9т. Робочу ногу через *батман тандю* піднімаємо назад на 45° або 90° (фото 4г).
- 10т. Тримаємо ногу.
- 11т. Робочу ногу повільно опускаємо назад через носок.
- 12т. Закриваємо ногу назад.
- 13т. Робочу ногу через *батман тандю* піднімаємо в сторону на 45° або 90° (фото 4в).
- 14т. Тримаємо ногу.
- 15т. Робочу ногу повільно опускаємо в сторону через носок.
- 16т. Закриваємо у вихідну позицію (фото 4а).

Закінчення вправи.

1-й акорд – розвертаємо кисть правої руки *алонже*.

2-й акорд – праву руку опускаємо у підготовче положення, одночасно праву ногу закриваємо у 1 позицію.

При виконанні в сторону, робоче стегно не випадає із паху, м'язи сідниць сильно втягнуті. При виконанні руху назад робоча нога не «від'їжджає» від опорної ноги назад (п'ята робочої ноги тягнеться до протилежного плеча). Рука, що лежить на станку та під час руху, по ньому не ковзає.

Battement developpe (батман девлопе) – розвертаючий рух, який розвиває силу ніг та виворотність кульшового суглоба (фото 5).

Спочатку *батман девлопе* розучуємо в сторону і назад, лицем до станка.

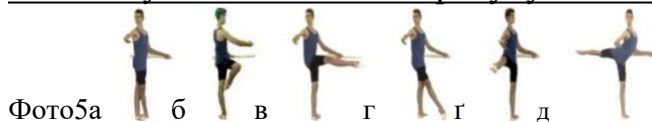


Фото 5а б в г г д

Музичний розмір 4/4 (56 трек).

Вихідне положення – 3-я або 5-а позиції ніг права нога спереду, рука у підготовчій позиції. Головою працюємо, як описано вище.

Відкривання руки.

1-й акорд – праву руку відкриваємо в I позицію.

2-й акорд – праву руку відкриваємо в II позицію (фото 5а).

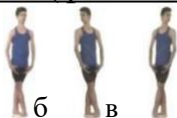
Затакт - стоїмо.

1т. Робочу ногу, витягнуту у підйомі через умовне *ку-де-н'є*, піднімаємо до коліна (фото 5б).

- 2т. Робочу ногу поступово витягуємо вперед на 45°, 90° (фото 5в).
- 3т. Робочу ногу затримуємо у попередньому положенні.
- 4т. На «раз - два» – повільно опускаємо на підлогу (фото 5г).
На «три - чотири» – торкнувшись пальцями підлоги, ковзким рухом робочу ногу підтягуємо у 3-ю позицію спереду (фото 5г-а).
- 5т. Робочу ногу, витягнуту у підйомі через умовне *ку-де-н'є*, піднімаємо до коліна.
- 6т. Робочу ногу відкриваємо в сторону (фото 5г).
- 7т. Робочу ногу затримуємо у попередньому положенні.
- 8т. На «раз - два» – повільно опускаємо ногу в сторону на підлогу.
На «три - чотири» – торкнувшись пальцями підлоги, ковзким рухом, робочу ногу підтягуємо у 3-ю позицію ззаду.
- 9т. Робочу ногу, витягнуту у підйомі через умовне *ку-де-н'є*, піднімаємо до коліна.
- 10т. Робочу ногу відкриваємо назад (фото 5д).
- 11т. Робочу ногу затримуємо у попередньому положенні.
- 12т. На «раз - два» – повільно опускаємо ногу назад на підлогу.
На «три - чотири» – торкнувшись пальцями підлоги, ковзким рухом робочу ногу підтягуємо у 3-ю позицію ззаду.
- 13т. Робочу ногу, витягнуту у підйомі через умовне *ку-де-н'є*, піднімаємо до коліна.
- 14т. Робочу ногу поступово витягуємо в сторону на 45°, 90° (фото 5г).
- 15т. Робочу ногу затримуємо у попередньому положенні.
- 16т. На «раз - два» – повільно опускаємо ногу на підлогу.
На «три - чотири» – торкнувшись пальцями підлоги, ковзким рухом робочу ногу підтягуємо у 3-ю позицію спереду.
- Під час відкривання ноги назад, зігнута нога набирає спочатку горизонтального положення, після чого, зберігаючи виворотність, випростовується.

En face (ан фас) – пряме положення корпусу, голови, ніг (фото 6а).

Epaulement (епольман) – положення корпусу у півоберт до глядача по діагоналі (фото 6б, в).



Фотоба б в

Малі пози (фото 7):

– *epaulement croise* (епольман круазе) – вперед (фото 7а), назад (фото 7б), ноги схрещені, одна нога закриває другу;

– *epaulement efface* (епольман ефасе) – вперед (фото 7в), назад (фото 7г), відкрите положення ніг;

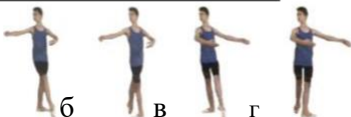


Фото7а

– *ecartee* (екарте) – вперед (фото 8а), назад (фото 8б); поза при якій корпус розвернутий по діагоналі.

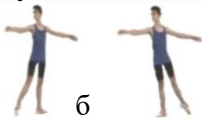


Фото8а б

II port de bras (II пор де бра) (фото 9).

Препарасьон: класична 3-я позиція ніг, права нога спереду.

Відкривання рук.

1-й акорд – руки з підготовчої позиції відкриваємо в I (фото 9а-б). Голову злегка нахиляємо до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

2-й акорд – праву руку відкриваємо в II позицію, а ліву в III (фото 9в).

Голову повертаємо вправо, проводячи поглядом кисть правої руки.



Фото9а б в г г д е е

Музичний розмір 4/4 (57 трек).

1т. Ліву руку від кисті опускаємо в II позицію (фото 9г).

Голову повертаємо вліво.

2т. Одночасно приводимо ліву руку в підготовчу позицію, а праву в III (фото 9г-д). Голова слідкує за кистю лівої руки.

3т. Руки приводимо в I позицію (фото 9е). Погляд спрямовуємо на кисті рук.

4т. Ліву руку відкриваємо в III позицію, а праву в II (фото 9е).

Голову повертаємо вправо.

5-8 = 1-4т.т.

Закінчення.

1-й акорд – ліву руку відкриваємо в II позицію.

2-й акорд – руки збираємо у підготовчій позиції. **Вправи на середині залу:**

- *батман фrape* (53 трек);
- *батман фондю* (54 трек);
- *батман релєве лан* (55 трек);
- *батман девлопе* (56 трек);
- *en face*;
- *epaulement*;
- *epaulement croise*;
- *epaulement efface*;
- *ecartee*;

II por de bra (57 трек).

Танцювальні елементи:

- «вальсова доріжка» (Рух №21);
- «балансе» (Рух №22);
- «правий вальсовий оберт» (Рух №23);

- «лівий вальсовий оберт» (*Рух №24*);
- «припадання в оберті» (*Рух №30*).

Танцювальні етюди у четвертих класах

Естрадна руханка

Музичний розмір 2/4 (58 трек).

Вихідне положення – стоїмо один за одним за кулісами.

Вступ.

1-16т.т. Стоїмо за кулісами.

17-24т.т. Виконуємо крок з високим підніманням колін (рис.1а, фото 1а) та помахом рук, будуючи лінії. На закінчення 24т. повертаємось обличчям до глядача, а ноги ставимо у 2-у паралельну позицію.



Виконується перша частина мелодії.

Затакт. На «і» – піднімаємо, згинаючи у ліктях руки, на рівень діафрагми. Одночасно піднімаємо носки з опорою на п'яти (рис.1б, фото 1б).

1т. На «раз» – вдаряємо долонями по стегнах. Одночасно вдаряємо стопами по підлозі (фото 1б).

На «і» – піднімаємо згинаючи у ліктях руки, на рівень діафрагми.

Одночасно піднімаємо носки з опорою на п'яти.

На «два-і» – удар долонями по стегнах, одночасно удар стопами по підлозі.
2 = 1т.т.

3т. На «раз-і» – переносимо корпус на праву ногу, одночасно плескаємо біля правого вуха (фото 1в).

На «два-і» = «раз-і».

4т. На «раз-і» – переносимо корпус на ліву ногу, одночасно плескаємо біля лівого вуха (фото 1г).

На «два-і» = «раз-і».

5т. На «раз-і» – переносимо корпус на праву ногу, одночасно робимо кругові рухи зігнутими у ліктях руками від себе (фото 1г). На «два-і» = «раз-і».

6т. На «раз-і» – переносимо корпус на ліву ногу, одночасно робимо кругові рухи зігнутими у ліктях руками (фото 1д).

На «два-і» = «раз-і».

7т. На «і» – відриваємо від підлоги стопи з опорою на п'яти та піднімаємо догори руки (фото 1е).

На «раз» – одночасно плескаємо у долоні над головою і вдаряємо стопами по підлозі (фото 1е).

На «і-два» = «і-раз», тільки оплеск трохи нижче перед собою (фото 1ж).

8т. На «і» – відриваємо від підлоги стопи з опорою на п'яти.

На «раз» – одночасно плескаємо у долоні перед собою і вдаряємо стопами

по підлозі (фото 1з).

На «і-два» = «і-раз», тільки оплеск знизу.

9-16т.т. = 1-8т.т.

Виконується друга частина мелодії.

Затакт. На «і» – руки піднімаємо на рівень діафрагми, одночасно піднімаємо носки з опорою на п'яти (рис.2, фото 2а).

▽▽▽▽▽▽▽▽
▽▽▽▽▽▽▽▽



Рис.2 Фото2а

1т. На «раз» – прохідним ударом долоньями по стегнах відводимо руки за спину, одночасно ударяємо стопами по підлозі (фото 2б).

На «і» – руки залишаємо за спиною, одночасно піднімаємо носки з опорою на п'яти.

На «два-і» – прохідним ударом долоньями по стегнах виводимо руки вперед, одночасно ударяємо стопами по підлозі (фото 2в).

2т. На «раз-і» – піднімаємо зігнуті у ліктях руки на рівень обличчя, одночасно працюємо кистями від себе праворуч і корпусом у 2 точку (фото 2г).

На «два» – піднімаємо зігнуті у ліктях руки на рівень обличчя, одночасно працюємо кистями від себе праворуч і корпусом у 2 точку.

Затакт. На «і» – руки піднімаємо на рівень діафрагми, одночасно піднімаємо носки з опорою на п'яти (рис.2, фото 2а).

3т. На «раз» – прохідним ударом долоньями по стегнах відводимо руки за спину, одночасно ударяємо стопами по підлозі (фото 2б).

На «і» – руки залишаємо за спиною, одночасно піднімаємо носки з опорою на п'яти.

На «два-і» – прохідним ударом долоньями по стегнах виводимо руки вперед, одночасно ударяємо стопами по підлозі (фото 2в).

4т. На «раз-і» – піднімаємо зігнуті у ліктях руки на рівень обличчя, одночасно працюємо кистями від себе ліворуч і корпусом у 4 точку (фото 2г).

На «два» – піднімаємо зігнуті у ліктях руки на рівень обличчя, одночасно працюємо кистями від себе ліворуч і корпусом у 4 точку.

5-8 = 1-4т.т.

Фігура («ножиці»).

9т. На «раз» – схрещуємо перед собою руки, права зверху.

Корпус праворуч у 2 точку (рис.3, фото 3а).

На «і» – руки розводимо, корпус випростовуємо.

На «два» – схрещуємо перед собою руки, права зверху. Корпус праворуч у 2 точку (фото 3а).

На «і» – руки розводимо, корпус випростовуємо.

10т. На «раз» – схрещуємо перед собою руки, ліва зверху. Корпус ліворуч у 4 точку (фото 3б).

На «і» – руки розводимо, корпус випростовуємо.

На «два» – схрещуємо перед собою руки, ліва зверху. Корпус праворуч у 4 точку (фото 3б).

На «і» – руки розводимо, корпус випростовуємо.

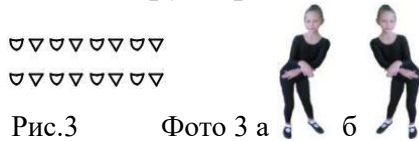


Рис.3 Фото 3 а б
11т. На «раз» – схрещуємо перед собою руки, права зверху. Корпус праворуч у 2 точку (фото 3а).

На «і» – руки розводимо, корпус випростовуємо.

На «два» – схрещуємо перед собою руки, ліва зверху. Корпус вліво у 4 точку (фото 3б).

На «і» – руки розводимо, корпус випростовуємо.

12т. На «раз» – схрещуємо перед собою руки, права зверху. Корпус праворуч у 2 точку (фото 3а).

На «і» – руки розводимо, корпус випростовуємо.

На «два» – схрещуємо перед собою руки, ліва зверху. Корпус ліворуч у 4 точку (фото 3б).

На «і» – руки розводимо, корпус випростовуємо.

13-16 = 9-12т.т.

Виконується третя частина мелодії.

Фігура («гра на барабані»).

1т. На «раз» – не подаючи лікоть вперед, піднімаємо затиснуту в кулак праву руку на рівень правого вуха. Одночасно ліву руку опускаємо вниз. Корпус праворуч у 2 точку (рис.4, фото 4а).

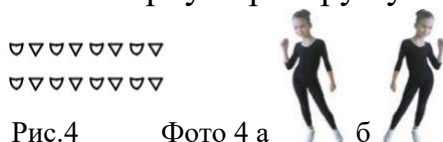


Рис.4 Фото 4 а б
На «і» – руки перед собою на рівні діафрагми. Корпус випростовуємо.

На «два» – не подаючи лікоть вперед, піднімаємо затиснуту в кулак праву руку на рівень правого вуха. Одночасно ліву руку опускаємо вниз. Корпус праворуч у 2 точку (фото 4а).

На «і» – руки перед собою на рівні діафрагми. Корпус випростовуємо.

2т. На «раз» – не подаючи лікоть вперед, піднімаємо затиснуту в кулак ліву руку на рівень лівого вуха. Одночасно праву руку опускаємо вниз. Корпус ліворуч у 4 точку (фото 4б).

На «і» – руки перед собою на рівні діафрагми. Корпус випростовуємо. На

«два» – не подаючи лікоть вперед, піднімаємо затиснуту в кулак ліву руку на рівень лівого вуха. Одночасно праву руку опускаємо вниз.

Корпус праворуч у 4 точку (фото 4б).

На «і» – руки перед собою на рівні діафрагми. Корпус випростовуємо.

3т. На «раз-і» – не подаючи лікоть вперед, піднімаємо затиснуту в кулак

праву руку на рівень правого вуха. Одночасно ліву руку опускаємо вниз. Корпус праворуч у 2 точку (фото 4а).

На «два-і» – не подаючи лікоть вперед, піднімаємо затиснуту в кулак ліву руку на рівень лівого вуха. Одночасно праву руку опускаємо вниз. Корпус ліворуч у 4 точку (фото 4б).

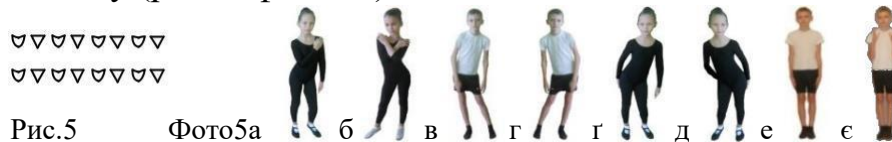
4т. На «раз-і» – не подаючи лікоть вперед, піднімаємо затиснуту в кулак праву руку на рівень правого вуха. Одночасно ліву руку опускаємо вниз. Корпус праворуч у 2 точку (фото 4а).

На «два-і» – не подаючи лікоть вперед, піднімаємо затиснуту в кулак ліву руку на рівень лівого вуха. Одночасно праву руку опускаємо вниз. Корпус ліворуч у 4 точку (фото 4б).

5-8 = 1-4т.т.

Фігура («кишеньки»).

9т. На «раз-і» – праву руку ставимо на ліве плече. Корпус праворуч у 2 точку (рис.5, фото 5а).



На «два-і» – праву руку залишаємо на місці. Ліву руку ставимо на праве плече. Корпус ліворуч у 4 точку (фото 5б).

10т. На «раз-і» – праву руку ставимо на праве стегно. Корпус праворуч у 2 точку (фото 5в).

На «два-і» – праву руку залишаємо на місці. Ліву руку ставимо на ліве стегно. Корпус ліворуч у 4 точку (фото 5г).

11т. На «раз-і» – праву руку ставимо на праве стегно позаду. Корпус праворуч у 2 точку (фото 5г).

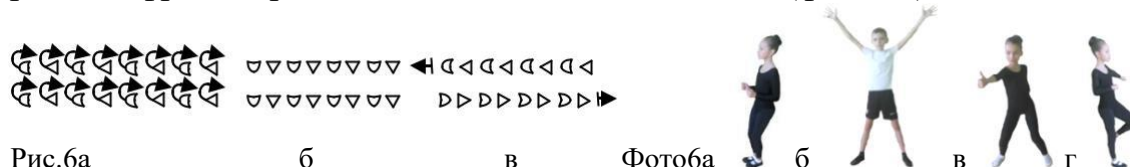
На «два-і» – праву руку залишаємо на місці. Ліву руку ставимо на ліве стегно позаду. Корпус ліворуч у 4 точку (фото 5д).

12т. На «раз-і» – зіскок на дві ноги у 6-у позицію (фото 5е).

На «два-і» – оплеск перед собою (фото 5е).

13т. На «раз-і» – стрибок за 6-ою позицією ніг з обертом на 90° праворуч (рис.6а, фото 6а).

На «два-і» – у невеликому присіданні з руками, зігнутими на рівні діафрагми, робимо, як «либочка хвостиком» (фото 6а).



14т. На «раз-і» – стрибок за 6-ою позицією ніг з обертом на 90° праворуч (рис.6а).

На «два-і» – у невеликому присіданні з руками, зігнутими на рівні діафрагми, робимо як «либочка хвостиком».

15т. На «раз-і» – стрибок за 6-ою позицією ніг з обертом на 90° праворуч

(рис.6а).

На «два-і» – у невеликому присіданні з руками, зігнутими на рівні діафрагми, робимо як «лиличка хвостиком».

1бт. На «раз-і» – стрибок за 6-ою позицією ніг з обертом на 90° праворуч (рис.6а).

На «два-і» – у невеликому присіданні з руками, зігнутими на рівні діафрагми, робимо як «лиличка хвостиком».

Виконується фінальна частина мелодії.

1т. На «раз-і» – зіскок у 2-у позицію ніг, руки відкриваємо догори – в сторони, пальці розведені (рис.6б, фото 6б).

На «два-і» – стоїмо.

2т. Стоїмо.

3т. На «раз-і» – показуємо люкс (рис.6б, фото 6в).

На «два-і» – стоїмо.

4т. Стоїмо.

5-8т.т. Виходимо зі сцени, виконуючи «крок з високим підніманням колін та помахом рук» (рис.6в, фото 6г).

Український ліричний

Музичний розмір 2/4 (59 трек).

Вихідне положення: стоїмо парами по колу, ноги за 3-ою позицією права нога спереду. Ліві руки з'єднані на рівні I позиції, права рука хлопця на талії дівчини, а у дівчини на талії (фото 1а). Вступ. Вихідне положення.

Виконується перша частина мелодії.

1-2т.т. Виконуємо «потрійний крок» (Рух №11) з правої ноги (рис.1а).

3-4т.т. Виконуємо «потрійний крок» (Рух №11) з лівої ноги.

5-6т.т. Виконуємо «потрійний крок» (Рух №11) з правої ноги.

7т. На «раз-і» – невеликий крок лівою ногою вперед.

На «два-і» – невеликий крок правою ногою вперед.

8т. «Потрійний притуп» (Рух №10) руки кладемо на пояс.

Виконується друга частина мелодії.

1-2т.т. Виконуємо «боковий крок з винесенням ноги на носок» (Рух №32). Хлопці виконують з правої ноги праворуч, дівчата з лівої ноги ліворуч (рис.1б, фото 1б).

На «два-і» 2-го такту руки виводимо в II позицію тильною стороною долоні догори, злегка обернувши корпус до партнера (фото 1в).

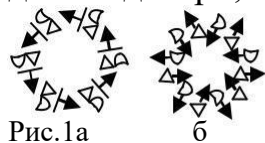


Рис.1а

б

Фото1а



3-4т.т. Виконуємо «боковий крок з винесенням ноги на носок» (Рух №32) (рис.2, фото 2а). Хлопці виконують з лівої ноги ліворуч, дівчата з правої ноги праворуч, але на закінчення 4-го такту повертаємось обличчям один

до одного («ві-за-ві»), хлопець приставляє праву ногу, а дівчина ліву за 1-ою позицією. Руки кладемо на пояс (фото 2б).

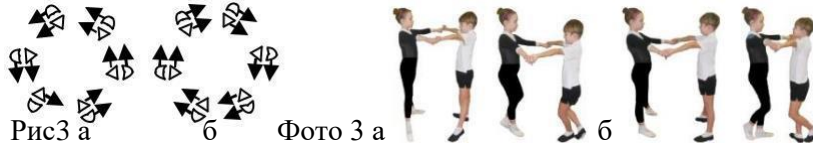


5-8 = 1-4т.т.

Виконується перша частина мелодії.

1-4т.т. Виконуємо «припадання» (Рух №14), хлопці починають з лівої ноги, дівчата з правої. Положення рук «човник» (руки з'єднані та розведені в II позицію) (рис.3а фото 3а).

На закінчення 4-го такту, хлопці приставляють праву, а дівчата ліву ногу за 1-ою позицією.



5-8т.т. Виконуємо «припадання» (Рух №14), хлопці починають з правої ноги, а дівчата з лівої. Положення рук «човник» (рис.3б, фото 3б). На закінчення 4-го такту, хлопці приставляють ліву, дівчата праву ногу за 1-ою позицією.

Виконується друга частина мелодії.

1-2т.т. Виконуємо «потрійний крок» (Рух №11) з правої ноги. Хлопці виходять з кола, а дівчата заходять, руки відкриваємо в II позицію тильною стороною долоні догори («до-за-до») (рис.4а, фото 4а).



3-4т.т. Виконуємо «потрійний крок назад» (Рух №12) з лівої ноги, руки закриваємо на пояс (рис.4б).

На «два-і» – 4-го такту приставляємо праву ногу до лівої, встаючи обличчям один до одного («ві-за-ві») (фото 4б).

5-6т.т. Беручись за руки «човником», виконуємо «потрійний крок» (Рух №11) з правої ноги обертаючись у парі, переходимо на місце партнера, за рухом годинникової стрілки (рис.4в, фото 4в).

7-8т.т. Виконуємо «потрійний крок» (Рух №11) з лівої ноги, обертаючись парами, не змінюючи положення рук, переходимо на своє місце, за рухом годинникової стрілки. На закінчення 8-го такту, приставляємо праву ногу до лівої за 3-ою правою позицією, стаючи у вихідне положення (фото 4г).

Полонез

Композиція танцю довільна.

Музичний розмір 3/4 (60 трек).

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Хлопець, вивівши праву руку вперед, тримає ліву руку дівчини, ліва рука хлопця за спиною на попереку,

права рука дівчини на *алонже*. При виконанні танцю використовуємо малюнки фігурного маршування.

Основний крок полонезу.

1т. На «раз» – виконуємо танцювальний крок вперед правою ногою.

На «два» – виконуємо крок вперед лівою ногою.

На «три» – виконуємо крок вперед правою ногою та одночасно присідаємо на неї, а ліву підтягуємо до правої у 1-у позицію.

2т. На «раз» – випрямивши коліна, виконуємо танцювальний крок вперед лівою ногою.

На «два» – виконуємо крок вперед правою ногою.

На «три» – виконуємо крок вперед лівою ногою та одночасно присідаємо на неї, а праву підтягуємо до лівої у 1-у позицію. Далі, не затримуючи ноги у 1-ій позиції, повторюємо крок полонезу спочатку.

Прощальний вальс

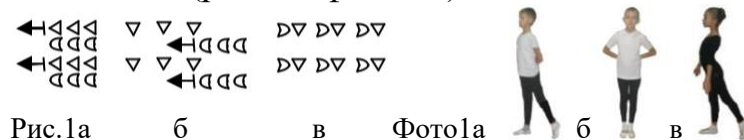
Мелодія «*Під звуки вальсу*» автор А. Житкевич.

Музичний розмір 3/4 (61 трек +; 62 трек –). Музика монтована.

Вихідне положення - б-а позиція ніг. У дівчат руки *алонже* (продовжені і злегка відведені від корпусу), у хлопців на попереку долоня на долоні.

Виконується мелодія першого заспіву.

1-7т.т. Виконуючи рух «вальсова доріжка» хлопці рухаються вперед, як на (рис.1а, фото 1а). На закінчення 8-го такту зупиняються обличчям до глядача (рис.1б, фото 1б).



Крутиться, крутиться, кругла, старенька платівка,

9-15т.т. Виконуючи рух «вальсова доріжка» дівчата рухаються вперед, як на (рис.1б, фото 1в). На закінчення 16-го такту вони зупиняються праворуч хлопця правим боком до глядача (рис.1в).

В залі шкільному вся наша велика сім'я,

17т. Запрошення дівчат.

Хлопці повертаючись обличчям до дівчат, одночасно виконують крок з лівої ноги ліворуч, переносячи вагу тіла на ліву ногу, праву ногу залишають на носку (рис.2а, фото 2а).

Музика,



18т. Хлопці приставляють праву ногу ззаду за 3-ою позицією (рис.2б, фото 2б).

музика

19т. Хлопці нахиляють голову (фото 2в).

лється

20т. Хлопці піднімають голову (фото 2б).

то тихо,

21т. Хлопці виконують крок з правої ноги праворуч, переносячи вагу тіла на праву ногу, ліву ногу залишають на носку (рис.2в, фото 2г).

то дзві-

22т. Хлопці приставляють ліву ногу за 1-ою позицією (рис.2г, фото 2г).

нко,

23т. Хлопці нахиляють голову (фото 2д).

24т. Хлопці піднімають голову (фото 2г).

25т. Відповідь хлопцям.

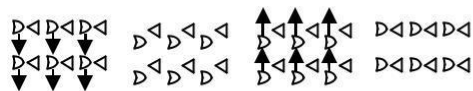
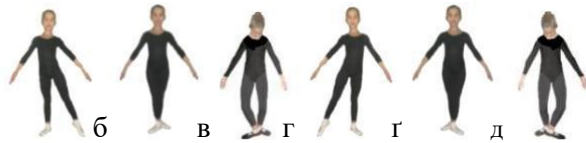


Рис.3а б в г Фото3а



Дівчата виконують крок з правої ноги праворуч, переносячи вагу тіла на праву ногу, ліву ногу залишають на носку (рис.3а, фото 3а).

Радісна,

26т. Дівчата приставляють ліву ногу ззаду за 3-ою позицією до правої (рис.3б, фото 3б).

радісна

27т. Дівчата виконують невелике присідання, одночасно нахиляють голову (фото 3в).

вчителька

28т. Дівчата випростовуються (фото 3б).

перша

29т. Дівчата виконують крок з лівої ноги ліворуч, переносячи вагу тіла на ліву ногу, праву ногу залишаємо на носку (рис.3в, фото 3г).

30т. Дівчата приставляють праву ногу ззаду лівої у 3-ю позицію (рис.3г, фото 3г).

моя.

31т. Дівчата виконують невелике присідання, одночасно нахиляють голову (фото 3д).

32т. Дівчата випростовуються (фото 3г).

Виконується мелодія другого заспіву.

1-8т.т. Беремось за руки (фото 4а) і виконуємо «вальсову доріжку» (Рух №21). Перша лінія рухається на місце другої, а друга на місце першої (відповідно третя на місце четвертої, а четверта на місце третьої тощо) (рис.4а, фото 4б).

Парами, парами наче по небу лелеки,

9-16т.т. Виконуємо «вальсову доріжку» (Рух №21) в оберті. Дівчина кладе праву руку на ліве плече хлопця, ліва рука *алонже*. Хлопець кладе праву

руку на талію дівчини, ліва рука за спиною на поперек (рис.4б, фото 4в). **Мріями, мріями ми летимо в майбуття,**

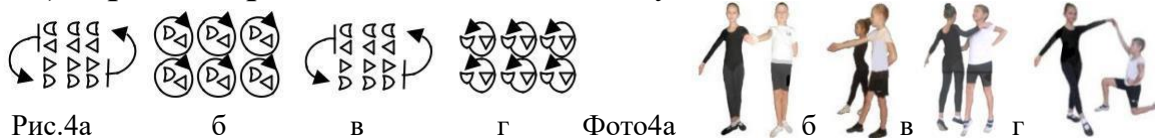


Рис.4а б в г Фото4а б в г
17-24т.т. Виконуємо «вальсову доріжку» (Рух №21). Лінії повертаються на свої місця (рис.4а, фото 4б).

А по переду таке незвичайне й далеке,

25-32т.т. Хлопці опускаються на праве коліно, права рука тримає ліву руку дівчини, а ліва за спиною на поперек. Дівчата виконуючи «вальсову доріжку»(Рух №21), обходять хлопців (рис.4г, фото 4г).

Наше шкільне і нелегке доросле життя.

Виконується мелодія третього заспіву.

1т. Відпускаємо руки та виконуємо «балансе» (Рух №22), починаючи з правої ноги праворуч (рис.5а, фото 5а).

Шлягери,



Рис.5 а б Фото 5 а б
2т. Виконуємо «балансе» (Рух №22), починаючи з лівої ноги ліворуч (рис.5б, фото 5б).

шлягери

3т. Виконуємо першу половину правого «вальсового оберту» (Рух №23. 1т.) (рис.6а, фото 6а).

більше те-



Рис.6 а б Фото 6 а б
4т. Виконуємо другу половину правого «вальсового оберту» (Рух №23. 2т.) (рис.6б, фото 6б).

пер вони

5т. Виконуємо «балансе» (Рух №22), починаючи з лівої ноги ліворуч (рис.7а, фото 7а).

в мо-



Рис.7 а б Фото 7 а б
6т. Виконуємо «балансе» (Рух №22), починаючи з правої ноги праворуч (рис.7б, фото 7б).

ді

7т. Виконуємо першу половину лівого «вальсового оберту» (Рух №24. 1т.) (рис.8а, фото 8б).



Рис.8 а б Фото 8 а б
 8т. Виконуємо другу половину лівого «вальсового оберту» (Рух №24. 2т.) (рис.8б, фото 8б).

9т. Виконуємо «балансне» (Рух №22), починаючи з правої ноги праворуч (рис.5а, фото 5а).

Та не здо-

10т. Виконуємо «балансне» (Рух №22), починаючи з лівої ноги ліворуч (рис.5б, фото 5б).

лати їм

11т. Виконуємо першу половину правого «вальсового оберту» (Рух №23. 1т.) (рис.6а, фото 6а).

вальсу зо-

12т. Виконуємо другу половину правого «вальсового оберту» (Рух №23. 2т.) (рис.6б, фото 6б).

рю світо-

13т. Виконуємо «балансне» (Рух №22), починаючи з лівої ноги ліворуч (рис.7а, фото 7а).

ву

14т. Виконуємо «балансне» (Рух №22), починаючи з правої ноги праворуч (рис.7б, фото 7б).

15т. Виконуємо першу половину лівого «вальсового оберту» (Рух №24. 1т.) (рис.8а, фото 8а).

16т. Виконуємо другу половину лівого «вальсового оберту» (Рух №24. 2т.) (рис.8б, фото 8б).

17т. Лініями рухаємось вперед, «переступання» (Рух №25. 1т.), починаючи з правої ноги (рис.9а, фото 9а).



Знову я з

18т. Лініями рухаємось назад, «переступання» (Рух №25. 2т.), починаючи з лівої ноги (рис.9б, фото 9б).

вальсом

19т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 3т.), починаючи з правої ноги в оберті на 180° (рис.10а, фото 10а).

неначе той



20т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 4т.), починаючи з лівої ноги

спиною (рис.10б, фото 10б).

птаха на сво-

Лінії приходять спиною до глядача.

21т. Лініями рухаємось вперед, «переступання» (Рух №25. 1т.), починаючи з правої ноги (рис.11а, фото 11а).

бо-

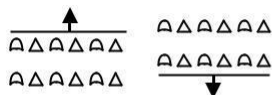


Рис.11 а

б

Фото 11 а



б

22т. Лініями рухаємось назад, «переступання» (Рух №25. 2т.), починаючи з лівої ноги (рис.11б, фото 11б).

ді

23т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 3т.) вперед, починаючи з правої ноги в оберті на 180° (рис.12а, фото 12а).

24т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 4т.) назад, починаючи з лівої ноги (рис.12б, фото 12б).

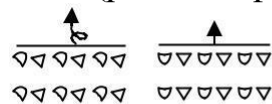


Рис.12 а

б

Фото 12 а



б

25т. Лініями рухаємось вперед, «переступання» (Рух №25. 1т.), починаючи з правої ноги (рис.9а, фото 9а).

Звуками,

26т. Лініями рухаємось назад, «переступання» (Рух №25. 2т.), починаючи з лівої ноги (рис.9б, фото 9б).

звуками

27т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 3т.) вперед, починаючи з правої ноги в оберті на 180° (рис.10а, фото 10а).

понад зе-

28т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 4т.) з лівої ноги спиною (рис.10б, фото 10б).

млею пли-

Лінії приходять спиною до глядача.

29т. Лініями рухаємось вперед, «переступання» (Рух №25. 1т.), починаючи з правої ноги (рис.11а, фото 11а).

ву

30т. Лініями рухаємось назад, «переступання» (Рух №25. 2т.), починаючи з лівої ноги (рис.11б, фото 11б).

31т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 3т.) вперед, починаючи з правої ноги в оберті на 180° (рис.12а, фото 12а).

32т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 4т.) назад, починаючи з лівої ноги продовжуючи оберт і трохи розходячись, щоб зупинитись, на закінчення 32-го такту, лицем один до одного (рис.13а).

Виконується перша частина приспіву.

1т. Виконуємо «переступання» з правої ноги на зустріч один до одного, з'єднуємо праві руки та піднімаємо в III позицію, утворюючи «віконечко» (Рух №25. 1т.) (рис.13б, фото 13а).

I

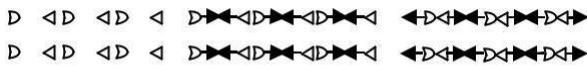


Рис.13 а

б

в

Фото 13 а



2т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 2т.) з лівої ноги та розходимося один від одного, праві руки опускаємо на рівень діафрагми в I позицію (рис.13в, фото 13б).

танцює

3т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 3т.) з правої ноги назустріч з переміною місць, праві руки піднімаємо в III позицію, зберігаючи «віконечко» (рис.14а, фото 14а).

вальс,

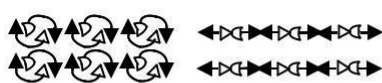


Рис.14 а

б

Фото 14 а



4т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 4т.) з лівої ноги, розходячись один від одного, праві руки опускаємо на рівень діафрагми в I позицію (рис.14б, фото 14б).

5т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 1т.) з правої ноги назустріч один до одного, праві руки піднімаємо в III позицію, утворюючи «віконечко» (рис.15а, фото 15а).

весь наш

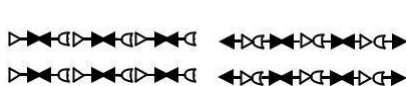
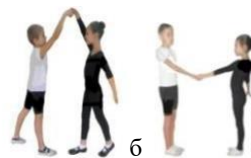


Рис.15 а

б

Фото 15 а



6т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 2т.) з лівої ноги, розходячись один від одного, праві руки опускаємо на рівень діафрагми в I позицію (рис.15б, фото 15б).

дружній

7т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 3т.) з правої ноги назустріч з переміною місць, праві руки піднімаємо в III позицію, зберігаючи «віконечко» (рис.16а, фото 16а).

клас,



Рис.16 а

б

Фото 16 а



8т. Виконуємо «переступання» (Рух №25. 4т.) з лівої ноги, розходячись

один від одного, праві руки опускаємо на рівень діафрагми в I позицію (рис.16б, фото 16б).

9 = 1т. (Рис.13б, фото 13а).

Вчите-

10 = 2т. (Рис.13в, фото 13б).

лька

11 = 3т. (Рис.14а, фото 14а).

моя,

12 = 4т. (Рис.14б, фото14б).

13 = 5т. (Рис.15а, фото15а).

тато,

14 = 6т. (Рис.15б, фото15б).

мама і

15 = 7т. (Рис.16а, фото 16а).

я,

16т. Виконуємо «переступання» на місці, одночасно встаємо в положення парами для виконання «вальсового оберту по квадрату».

Виконується друга частина приспіву.

Положення в парі. Партнери стоять один до одного максимально близько. Права рука партнера підтримує ліву лопатку партнерки на рівні плеча. Ліва рука партнерки, вище ліктя нижче плеча, тримається за середину плеча, а не лягає усією вагою на руку партнера. Партнер тримає ліву руку на рівні плеча, лікоть зігнутий і тримає кисть партнерки (рис.17а, фото 17а). Крок вперед виконується з каблука, назад з носка.

17т. На «раз» – хлопець виконує крок правою ногою вперед, дівчина одночасно крок лівою ногою назад, (рис.17б, фото 17б).

I

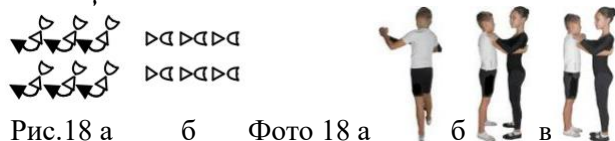


На «два» – хлопець, виконуючи чверть оберту праворуч, робить крок лівою ногою в сторону. Дівчина, виконуючи чверть оберту праворуч, крок правою ногою в сторону (рис.17в, фото 17в).

На «три» – хлопець приставляє праву ногу лівої, а дівчина праву до лівої (рис.17в, фото 17г).

18т. На «раз» – хлопець виконує крок лівою ногою назад, одночасно дівчина крок правою вперед (рис.18а, фото 18а).

танцює



На «два» – хлопець, виконуючи чверть оберту праворуч, робить крок

правою ногою в сторону. Дівчина, виконуючи чверть оберту праворуч, крок лівою ногою в сторону (рис.18б, фото 18б).

На «три» – хлопець приставляє ліву до правої ноги, дівчина праву до лівої (рис.18б, фото 18в).

19т. На «раз» – хлопець виконує крок правою ногою вперед, одночасно дівчина крок лівою назад (рис.19а, фото 19а).

вальс



Рис.19 а

б

Фото 19 а

б

в

На «два» – хлопець, виконуючи чверть оберту праворуч, виконує крок лівою ногою в сторону. Дівчина, виконуючи чверть оберту праворуч, крок правою в сторону (рис.19б, фото 19б).

На «три» – хлопець приставляє праву ногу до лівої, дівчина ліву до правої (рис.19б, фото 19в).

20т. На «раз» – хлопець виконує крок лівою ногою назад, одночасно дівчина крок правою вперед (рис.20а, фото 20а).

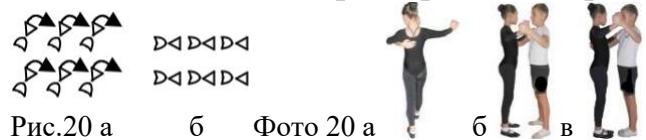


Рис.20 а

б

Фото 20 а

б

в

На «два» – хлопець, виконуючи чверть оберту праворуч, робить крок правою ногою в сторону. Дівчина, виконуючи чверть оберту праворуч, крок лівою в сторону (рис.20б, фото 20б).

На «три» – хлопець приставляє ліву ногу до правої, а дівчина праву ногу до лівої (рис.20б, фото 20в).

21 = 17т.т.

весь наш

22 = 18т.т.

дружній

23 = 19т.т.

клас

24 = 20т.т.

25 = 17т.т.

Вчитель-

26 = 18т.т.

ка

27 = 19т.т.

моя

28 = 20т.т.

29 = 17т.т.

і я.

30 = 18т.т.

31 = 19т.т.

32 = 20т.т.

Виконується фінальний програш.

Виконується уклін.

33т. Хлопець, тримаючи лівою рукою праву руку дівчини, виконує крок лівою ногою, а дівчина правою в сторону, вільна рука у хлопця за спиною, у дівчини *алонже* (рис.21а, фото 21а).

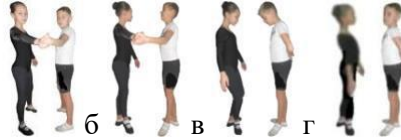
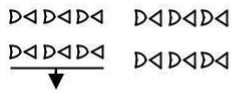


Рис.21 а б Фото 21 а б в г

34т. Хлопець, приставляє праву ногу до лівої, за 3-ою позицією, дівчина приставляє ліву ногу до правої, за 3-ою позицією (рис.21б, фото 21б).

35т. Хлопець виконує уклін головою, дівчина одночасно виконує уклін голови та невелике *пліє*. Спини при виконанні прями (фото 21в).

36т. Випростовуємось (фото 21г).

37т. Повертаючись лицем до глядача, діти з'єднують, виводячи вперед, хлопець праву, а дівчина ліву руки, одночасно виконуючи крок праворуч (рис.22а, фото 22а).

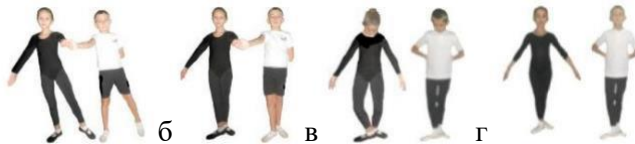
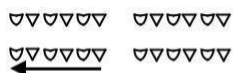


Рис.22 а б Фото 22 а б в г

38т. Хлопець приставляє ліву ногу до правої, за 3-ою позицією, дівчина приставляє ліву ногу до правої, за 3-ою позицією (рис.22б, фото 22б).

39т. Хлопець виконує уклін головою, дівчина одночасно виконує уклін голови та невелике *пліє*. Спини при виконанні прями (фото 22в).

40т. Випростовуємось (фото 22г).

Орієнтовний поурочний план занять у 4 класах на навчальний рік

№ п/п	Тема уроку	Тривалість у хвиликах
1.	Організаційне заняття (поведінка, форма, взуття тощо). Техніка безпеки. Повторення вивченого у третьому класі.	40
2.	Початок кожного заняття: <u>шикування парами, фігурне маршування, вітання.</u>	10
	Класичний тренаж. «Сюр ле ку-де-п'є», умовне «ку-де-п'є».	10
	Естрадна руханка.	15
	Музично-ритмічна гра. <u>На закінчення кожного уроку прощання (уклін).</u> <u>Вихід із залу.</u>	5
3.	Класичний тренаж. «Батман фрапе».	20
	<u>Естрадна руханка виконується протягом півріччя.</u>	10
	Музично-ритмічна гра. <u>Вибирає викладач або пропонують діти.</u>	10
4.	Класичний тренаж. «Батман фондю».	15
	Вивчення рухів до танцю «Український ліричний» (положення в парі, «перемінний потрійний крок»).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
5.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивченого.	15
	Вивчення рухів до танцю «Український ліричний» («потрійний притуп»).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
6.	Класичний тренаж. «Батман девлопе».	15
	Вивчення рухів до танцю «Український ліричний» («боковий крок з винесенням ноги на каблук», «припадання»).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
7.	Класичний тренаж. «Батман релєве лан».	15
	Вивчення танцю «Український ліричний».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
8.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивченого.	15
	Вивчення танцю «Український ліричний».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
9.	Класичний тренаж. Положення «ан фас», «епольман».	15
	Вивчення танцю. «Український ліричний».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
10.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивченого.	15
	Вивчення танцю «Український ліричний».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
11.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивченого.	15
	Вивчення рухів до танцю «Полонез» (крок полонеза).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
12.	Класичний тренаж. «Епольман круазе», «епольман ефасе», «екарте».	15
	Вивчення рухів до танцю «Полонез» (вихід).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
13.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивченого.	15
	Вивчення танцю «Полонез» (фігурне маршування кроком полонеза).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
14.	Класичний тренаж. II пор де бра.	15
	Вивчення танцю «Полонез» (фігурне маршування кроком полонеза).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
15.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивчених вправ.	15
	Вивчення танцю «Полонез» (фігурне маршування кроком полонеза).	15

	Музично-ритмічна гра.	10
16.	Класичний тренаж. Відпрацювання вивчених вправ.	15
	Вивчення танцю Полонез» (фігурне маршування кроком полонеза)..	15
	Музично-ритмічна гра.	10
17.	Підсумкове заняття за I-е півріччя.	40
18.	Повторення вивченого за I-е півріччя.	40
19.	Класичний тренаж на основі вивчених вправ за 1-4-і класи, протягом півріччя.	15
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» («вальсова доріжка» вперед і спиною.	15
	Музично-ритмічна гра.	10
20.	Класичний тренаж. Виконання вивчених вправ на середині залу.	15
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» (запрошення).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
21.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» («балансе»).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
22.	Класичний тренаж.	20
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» (перша половина правого вальсового оберту).	10
	Музично-ритмічна гра.	10
23.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» (друга половина правого вальсового оберту).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
24.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» (перша половина лівого вальсового оберту).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
25.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» (друга половина лівого вальсового оберту).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
26.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» («переступання»).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
27.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» («переступання»).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
28.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» відпрацювання вивчених комбінацій.	15
	Музично-ритмічна гра.	10
29.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» (вальсовий квадрат).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
30.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення рухів до танцю «Прощальний вальс» (вальсовий квадрат).	15
	Музично-ритмічна гра.	10
31.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення танцю «Прощальний вальс».	15
	Музично-ритмічна гра.	10

32.	Класичний тренаж.	15
	Вивчення танцю «Прощальний вальс».	15
	Музично-ритмічна гра.	10
33.	Відпрацювання вивченого за навчальний рік. Підготовка до відкритого заняття.	40
34.	Відкрите заняття (клас концерт).	40

Опис танцювальних рухів

Рух№1 «ТАНЦЮВАЛЬНИЙ КРОК З
НОСКА» Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, руки відповідно до танцю.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок вперед правою ногою з носка на всю стопу.

На «два-і» – виконуємо крок вперед лівою ногою з носка на всю стопу.

2 = 1т.т.

Рух№2 «ПРУЖИНКА»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – б-а позиція ніг, корпус прямий, руки відповідно до танцю або вправі.

1т. На «раз-і» – виконуємо невелике присідання на двох ногах, коліна разом і розвернуті праворуч чи ліворуч, або не розвертаються, залежно від танцю.

На «два-і» – вихідне положення.

2 = 1т.т.

Рух№3 «ПРУЖИНКА З ОПЛЕСКОМ»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – б-а позиція, корпус прямий, руки на поясі.

1т. На «раз» – виконуємо невелике присідання на двох ногах, коліна разом і розвернуті праворуч, одночасно плеснути біля правого вуха.

На «і» – піднімаємось з присідання, руки залишаємо у підготовці до другого оплеску.

«Два-і» = «раз-і».

2т. Виконуємо в іншу сторону.

Примітка. При комбінації (Рух№3) з (Рух№6), якщо «пружинка» закінчується праворуч, то оберт «крок - стрибком» виконуємо ліворуч чи навпаки.

Рух№4 «ГАЛЮП»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, корпус прямий, руки відповідно до танцю.

Затакт – виконуємо невелике присідання на обох ногах.

1т. На «раз» – виконуємо ковзкий крок праворуч на півпальці правої ноги.

На «і» – підтягуємо ліву ногу до правої, ніби підбиваємо її, одночасно праву ногу відводимо праворуч.

«Два-і» = «раз-і».

Рух можна виконувати праворуч або ліворуч.

Рух №5 «ПРИСЯДКА-М'ЯЧИК»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, руки відповідно до танцю (можна виконувати за 6-ою позицією ніг, при цьому коліна разом).

1т. На «раз-і» – невеликим стрибком опускаємось у повне присідання на півпальці обох ніг, коліна широко розвести в сторони.

На «два-і» – виконуємо невеликий стрибок вгору, залишаючись на присядці, коліна розведені в сторони, корпус прямий.

Рух можна виконувати, обертаючись або рухаючись вперед, назад та сторони.

Рух №6 «КРОК-СТРИБОК»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг, корпус прямий, руки відповідно до танцю.

Затакт – піднімаємось на високі півпальці.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою вперед на півпальці.

На «два-і» – підстрибуємо на правій нозі, одночасно піднімаємо ліву ногу коліном вгору, носок витягнутий.

2 = 1т.т. – починаючи з лівої ноги.

Рух №7 «ТЯЖКИЙ КРОК»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг, руки відповідно до танцю.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою вперед і трохи праворуч, корпус ніби перевалюється праворуч.

На «два-і» – виконуємо крок лівою ногою вперед і трохи ліворуч, корпус ніби перевалюємо ліворуч.

2 = 1т.т.

Рух №8 «КРОК З ВИСОКИМ ПІДНІМАННЯМ КОЛІН»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг, руки вздовж корпусу.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок з правої ноги від коліна, піднімаючи його, одночасно руки відводимо праворуч.

На «два-і» – виконуємо крок з лівої ноги від коліна, піднімаючи його, одночасно руки відводимо ліворуч.

2 = 1т.т.

Примітка. Руки можна тримати на поясі.

Рух №9 «КРОК ПОЛЬКИ»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 3-я позиція ніг, права нога спереду, руки відповідно до танцю.

Затакт. На «і» – виконуємо маленький підскок на лівій нозі, праву ногу, не

торкаючись підлоги, витягуємо вперед.

1т. На «раз» – ставимо праву ногу на підлогу на півпальці.

На «і» – ліву ногу підтягуємо до правої.

На «два» – виконуємо крок правою ногою вперед, ліву ногу, злегка зігнувши в коліні, підтягуємо до кісточки правої ноги, позаду неї. На «і» – виконуємо маленький стрибок на правій нозі, ліву ногу, не торкаючись підлоги, витягуємо вперед. Рух повторюємо з лівої ноги.

Рух№10 «ПОТРІЙНИЙ ПРИТУП»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг, руки відповідно до танцю.

1т. На «раз» – тупаємо правою ногою.

На «і» – тупаємо лівою ногою.

На «два» – тупаємо правою ногою.

На «і» – пауза.

Рух№11 «ПОТРІЙНИЙ КРОК»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, руки відповідно до танцю.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою вперед.

На «два-і» – виконуємо крок лівою ногою вперед.

2т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою вперед.

На «два-і» – пауза. Ліву ногу залишаємо з витягнутим носком позаду.

Рух повторюємо з лівої ноги та може виконуватись на кожну чверть.

Рух№12 «ПОТРІЙНИЙ КРОК НАЗАД»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, руки відповідно до танцю.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою назад.

На «два-і» – виконуємо крок лівою ногою назад.

2т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою назад.

На «два-і» – пауза. Ліву ногу залишаємо з витягнутим носком спереду.

Рух можна виконувати з лівої ноги та на кожну чверть.

Рух№13 «БОКОВИЙ КРОК З ВИНЕСЕННЯМ НОГИ НА КАБЛУК»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція, руки відповідно до танцю.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок з правої ноги праворуч у 2-у позицію.

На «два-і» – ліву ногу приводимо за праву на носок, коліно в сторону.

2т. На «раз-і» – виконуємо крок з правої ноги праворуч у 2-у позицію.

На «два-і» – залишаючись на правій нозі, ліву ногу виводимо ліворуч, виставляючи її на каблук.

3т. На «раз-і» – виконуємо крок з лівої ноги ліворуч у 2-у позицію.

На «два-і» – праву ногу приводимо за ліву на носок, коліно в сторону.

4т. На «два-і» – виконуємо крок з лівої ноги ліворуч у 2-у позицію.
На «два-і» – приставляємо праву ногу до лівої у 1-у позицію.
Рух можна виконувати, починаючи з лівої ноги.

Рух№14 «ПРИПАДАННЯ»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, руки відповідно до танцю.

Затакт. На «і» – праву ногу злегка піднімаємо над підлогою та відводимо праворуч.

1т. На «раз» – виконуємо крок правою ногою праворуч, опускаючи стопу на підлогу, коліно злегка згинаємо. Вагу корпусу переносимо на праву ногу, ліву ногу відокремлюємо від підлоги та підтягуємо стопою позад кісточки правої ноги.

На «і» – ліву ногу опускаємо на півпальці, на підлогу, позад правої, вагу корпусу переносимо на ліву ногу, праву злегка відокремлюємо від підлоги.

На «два» = «раз».

На «і» – затакт.

Виконавці рухаються праворуч або ліворуч, залежно від того, з якої ноги починається рух.

Рух№15 «ВИСОКА»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг, руки відповідно до танцю.

Затакт. На «і» – ледь піднімаємо праву ногу від підлоги.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок вперед на праву ногу і підстрибуємо невисоко вгору, ліву ногу згинаємо в коліні й піднімаємо вгору так, щоб стопа лівої ноги була біля коліна правої ноги.

На «два і» – виконуємо крок вперед лівою ногою.

Руки відповідно до танцю.

Рух№16 «МІСТОК»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг. Хлопці, дуже прогинаючи спину, спираються правою рукою на підлогу, ліву руку відводять на шию ззаду з відведеним в сторону ліктем. Ноги на півпальцях.

1-4т.т. На кожну чверть виконуємо дрібне переступання, починаючи з правої ноги.

Рух№17 «ЧЕСАНКА»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг. Руки відповідно до танцю.

Затакт. На «і» – виводимо праву пряму витягнуту в коліні ногу вперед. 1т. На «раз» – перескакуємо на низькі півпальці лівої ноги, одночасно праву, пряму витягнуту в коліні ногу, виводимо вперед.

На «і» – перескакуємо на низькі півпальці правої ноги, одночасно ліву,

пряму витягнуту в коліні ногу, виводимо вперед.
«Два-і» = «раз-і».

Рух№18 «БОКОВИЙ КРОК»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг. Руки відповідно до танцю.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок правою ногою вбік праворуч.

На «два-і» – приставляємо ліву ногу до правої у 6-у позицією.

Руки відповідно до танцю.

Рух№19 «КОЛУПАЛОЧКА З ПРИТУПОМ»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - 6-а позиція ніг. Руки на поясі.

1т. На «раз-і» – тримаючи руки на поясі, виводимо праву ногу праворуч на носок, злегка відвертаючись від неї. Погляд спрямовуємо через праве плече на каблук правої ноги.

На «два-і» – ставимо праву ногу на каблук, у тій самій точці, де нога була на носку.

2т. Виконуємо «потрійний притуп»(*Рух№10*) з правої ноги.

Погляд спрямовуємо вперед.

3т. На «раз-і» – тримаючи руки на поясі, виводимо ліву ногу ліворуч на носок, злегка відвертаючись від неї. Погляд спрямовуємо через ліве плече на каблук лівої ноги.

На «два-і» – ставимо ліву ногу на каблук, у тій самій точці, де нога була на носку.

4т. Виконуємо «потрійний притуп»(*Рух№10*) з лівої ноги.

Погляд спрямовуємо вперед.

Рух№20 «ПРИСЯДКА ІЗ ВИВЕДЕННЯМ НОГИ В СТОРОНУ НА П'ЯТУ, З ПРИТУПОМ»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція ніг. Руки на поясі.

1т. На «раз-і» – хлопці присідають за 1-ою позицією ніг, коліна в сторони, спина пряма, руки на поясі.

На «два-і» – хлопці встають, одночасно відводять праву ногу праворуч на п'яту (носок спрямований догори), руки розкривають в II позицію.

2т. На «раз-і» – хлопці присідають за 1-ою позицією ніг, коліна в сторони, спина пряма, руки закривають на пояс.

На «два-і» – хлопці встають, одночасно відводять ліву ногу ліворуч на п'яту (носок спрямований догори), руки розкривають в II

позицію. 3т. На «раз-і» – хлопці присідають за 1-ою позицією ніг, коліна в сторони, спина пряма, руки закривають на пояс.

На «два-і» – хлопці встають, одночасно відводять праву ногу праворуч на п'яту (носок спрямований догори), руки відкривають в II позицію.

4т. На «раз» – тупнути правою ногою, руки закривають на пояс.

На «і» – тупнути лівою ногою.

На «два» – тупнути правою ногою.

На «і» – пауза.

Рух№21 «ВАЛЬSOVA ДOPІЖKA»

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг. Руки відповідно до танцю.

1т. На «раз» – виконуємо невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю стопу.

На «два» – виконуємо невеликий крок лівою ногою вперед на низькі півпальці.

На «три» – виконуємо невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю стопу, злегка присідаючи на ній. Одночасно ліву ногу ковзким рухом підводимо до правої, коліно лівої злегка зігнути. Вага корпусу – на правій нозі.

Далі рух виконуємо з лівої ноги.

Рух№22 «БАЛАНCE»

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – 3-я позиція ніг, права спереду. Хлопці тримають руки за спиною долоня на долоні, дівчата відводять руки в сторони (*алонже*).

Затакт. На «і» – піднімаємось на півпальці лівої ноги, одночасно праву, не торкаючись носком підлоги, виводимо праворуч, витягнувши носок і коліно.

1т. На «раз» – виконуємо подовжений крок правою ногою праворуч і злегка присідаємо на неї. Одночасно стопу лівої ноги підводимо до кісточки позад правої. Коліно відводимо ліворуч, підйом витягуємо. Корпус нахилиємо праворуч.

На «два» – випрямивши коліна, переступаємо з правої ноги на півпальці лівої. Стопу і коліно правої ноги витягуємо, носок злегка відокремлюючи від підлоги. Корпус випростовуємо.

На «три» – переступаємо у 3-ю позицію з лівої ноги на праву і злегка присідаємо на неї. Стопу лівої ноги, випрямивши у підйомі, підводимо позад кісточки правої.

2т. Рух виконуємо з лівої ноги ліворуч.

Рух№23 «ПРАВИЙ ВАЛЬSOВИЙ ОБЕРТ» (починаючи лицем до глядача)

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – 3-я позиція ніг, права спереду. Хлопці тримають руки за спиною на попереку долоня на долоні, дівчата відводять руки в сторони (*алонже*).

1т. На «раз» – виконуємо ковзкий крок правою ногою праворуч. Вагу тіла

переносимо на праву ногу, ліву витягуємо.

На «два» – обертаючись на 180° праворуч, виконуємо крок лівою ногою у 2-у позицію.

На «три» – праву ногу ковзким кроком підтягуємо позаду лівої у 3-ю позицію. Перша половина оберту закінчується спиною до глядача.

2т. На «раз» – виконуємо ковзкий крок лівою ногою ліворуч. Вагу тіла переносимо на ліву ногу, праву витягуємо.

На «два» – обертаючись на 180° праворуч, виконуємо крок правою ногою у 2-у позицію.

На «три» – ліву ногу ковзким кроком підтягуємо позаду правої у 3-ю позицію. Друга половина оберту закінчується лицем до глядача.

Рух №24 «ЛІВИЙ ВАЛЬСОВИЙ ОБЕРТ» (починаючи лицем до глядача) **Музичний розмір 3/4.**

Вихідне положення – 3-я позиція ніг, ліва спереду. Хлопці тримають руки за спиною долоня на долоні, дівчата відводять руки в сторони (*алонже*). 1т. На «раз» – виконуємо ковзкий крок лівою ногою ліворуч. Вагу тіла переносимо на ліву ногу, праву витягуємо.

На «два» – обертаючись на 180° ліворуч, виконуємо крок правою ногою у 2-у позицію.

На «три» – ліву ногу ковзким кроком підтягуємо позаду правої у 3-ю позицію. Перша половина оберту закінчується спиною до глядача.

2т. На «раз» – виконуємо ковзкий крок правою ногою праворуч. Вагу тіла переносимо на праву ногу, ліву витягуємо.

На «два» – обертаючись на 180° ліворуч, виконуємо крок лівою ногою у 2-у позицію.

На «три» – праву ногу ковзким кроком підтягуємо позаду лівої у 3-ю позицію. Друга половина оберту закінчується лицем до глядача.

Рух №25 «ПЕРЕСТУПАННЯ»

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – 6-а позиція ніг, права попереду. Хлопці тримають руки за спиною долоня на долоні, дівчата відводять руки в сторони (*алонже*).

1т. На «раз» – виконуємо ковзкий крок правою ногою вперед.

На «два» – приставляємо ліву ногу до правої за 6-ою позицією, праву злегка відриваємо від підлоги.

На «три» – переступаємо на праву ногу, ліву злегка відриваємо від підлоги.

2т. На «раз» – виконуємо ковзкий крок лівою ногою назад.

На «два» – приставляємо праву ногу до лівої за 6-ою позицією, ліву злегка відриваємо від підлоги.

На «три» – переступаємо на ліву ногу, праву злегка відриваємо від підлоги. 3т. На «раз» – виконуємо ковзкий крок правою ногою вперед, одночасно повертаючись на 180° .

На «два» – приставляємо ліву ногу до правої за б-ою позицією, праву злегка відриваємо від підлоги.

На «три» – переступаємо на праву ногу ліву злегка відриваємо від підлоги.

4т. На «раз» – виконуємо ковзкий крок лівою ногою назад.

На «два» – приставляємо праву ногу до лівої за б-ою позицією, ліву злегка відриваємо від підлоги.

На «три» – переступаємо на ліву ногу праву злегка відриваємо від підлоги.

Рух№26 «ПРИСЯДКА ІЗ ВИВЕДЕННЯМ НОГИ В СТОРОНУ І ПРИТУП»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, руки на поясі.

1т. На «раз-і» – виконуючи невеликий підскік, опускаємось у повне присідання на півпальці обох ніг, коліна розводимо в сторони.

На «два-і» – легким підскоком піднімаємось з присідання, праву ногу виводимо на 25° праворуч, носок витягуємо.

2т. На «раз-і» – виконуючи невеликий підскік, опускаємось у повне присідання на півпальці обох ніг, коліна розводимо в сторони.

На «два-і» – легким підскоком піднімаємось з присідання, ліву ногу виводимо на 25° праворуч, носок витягуємо.

3т. На «раз-і» – виконуючи невеликий підскік, опускаємось у повне присідання на півпальці обох ніг, коліна розводимо в сторони.

На «два-і» – легким підскоком піднімаємось з присідання, праву ногу виводимо на 25° праворуч, носок витягнутий. 4т.

Виконуємо «потрійний притуп» (*Рух№10*).

Рух№27 «ГАЛОП З ОБЕРТАННЯМ»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, корпус прямий, руки відповідно до танцю.

1т. На «раз» – виконуємо ковзкий крок праворуч на півпальці правої ноги.

На «і» – підтягуємо ліву ногу до правої, ніби підбиваємо її, одночасно праву ногу відводимо праворуч.

«Два-і» = «раз-і».

2т. На «раз-і» – виконуємо, відповідно до танцю, оберт на 180° праворуч або ліворуч ковзкий крок.

На «два-і» – підтягуємо, відповідну ногу ніби підбиваємо її.

Рух№28 «ПЕРЕМІННИЙ ПОТРІЙНИЙ КРОК»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, корпус прямий, руки відповідно до танцю.

1т. На «раз-і» – виконуємо невеликий крок правою ногою вперед.

На «два-і» – виконуємо невеликий крок лівою ногою вперед.

2т. На «раз-і» – виконуємо невеликий крок правою ногою вперед, ліву ногу

залишаємо позаду на півпальцях.

На «два-і» – пауза.

3-4 = 1-2 т.т. Виконуємо з лівої ноги.

Рух №29 «БОКОВИЙ ПЕРЕСТАВНИЙ КРОК ІЗ ВИВЕДЕННЯМ НОГИ НА КАБЛУК»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 1-а позиція ніг, корпус прямий, руки відповідно до танцю.

1т. На «раз-і» – виконуємо крок з правих ніг праворуч у 2-у позицію.

На «два-і» – приводимо ліві ноги за праві, коліна в сторону.

2т. На «раз-і» – виконуємо крок з правих ніг праворуч у 2-ою позицію.

На «два-і» – залишаючись на правих ногах, ліві ноги виводять ліворуч виставляючи їх на каблук.

3т. На «раз-і» – виконуємо крок з лівих ніг ліворуч у 2-у позицію.

На «два-і» – приводимо праві ноги за ліві на носок, коліна в

сторону. 4т. На «раз-і» – виконуємо крок з лівих ніг ліворуч у 2-у

позицію. На «два-і» – приставляємо праві ноги до лівих за 6-ою

позицією. Рух можна виконувати парами одночасно у різні сторони

відповідно до танцю. Руки працюють відповідно танцю.

Рух №30 «ПРИПАДАННЯ В ОБЕРТІ» Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – 3-я позиція ніг, права нога спереду. Руки відповідно до танцю.

Затакт. На «і» – праву ногу трохи піднімаємо над підлогою і відводимо в правий бік.

1т. На «раз» – виконуємо крок правою ногою праворуч, опускаючи всю стопу на підлогу обертаючись на 90° праворуч. Коліна трохи згинаємо.

Вагу корпусу переносимо на праву ногу, ліву ногу відокремлюємо від підлоги та підтягуємо стопою позад кісточки правої ноги.

На «і» – ліву ногу опускаємо на півпальці на підлогу позаду правої;

вагу корпусу переносимо на ліву ногу, праву – злегка відокремлюємо від підлоги.

«Два-і» = «раз-і»

Музичні ігри

Вивчення розвитку дітей показує, що у грі ефективніше, аніж в інших видах діяльності, розвиваються психічні процеси, тому опора на гру – це важливий шлях залучення дитини в роботу.

Ціль музичної гри – це розвиток інтелекту, відчуття ритму і такту, пам'яті, музичного слуху, голосу, усієї творчої діяльності дитини.

Ритмічні ігри тісно пов'язані з моторикою, м'язовою реактивністю людини, тому потрібно навчити дитину фізично відчувати ритм. Нервова система, як і мускулатура, піддається розвитку, тому людина, яка володіє відчуттям ритму, буде краще гратись, співати, танцювати тощо.

Виховуючи у дітей відчуття ритму, підвищується раціональна організованість рухів, їх працездатність, розвивається дихання.

За допомогою гри діти легше сприймають даний матеріал, відпочивають, повторюючи та закріплюючи пройдене. Завдяки іграм краще розвивається слух, відчуття ритму, закріплюються необхідні для танцю рухи.

1. Гра «ЗНАЙДИ СВОЄ МІСЦЕ»

Мета. Розвивати у дітей увагу, пам'ять, дисципліну.

Вихідне положення: діти стоять лініями, ноги у 6-ій позиції, руки на поясі.

Музичний супровід: довільний.

Правила гри. Під музику діти утворюють коло або довільна побудова, і рухаються заданими рухами (підскоки, галоп, стрибки, хід на півпальцях, п'ятах, качиний крок тощо), коли музика закінчується, діти як найшвидше мають знайти своє місце та встати у вихідне положення. Гра повторюється.

2. Гра «ТАНЦЮЮЧА ІГРАШКА»

Атрибут – дитяча іграшка.

Мета. Розвивати хореографічну пам'ять, виконуючи задані комбінації.

Музичний супровід: залежно від характеру комбінації.

Правила гри. Діти стоять колом. Протягом звучання першої частини музики діти поважно передають іграшку. На другу частину музики, дитина в якої, на закінчення першої частини залишилась іграшка, заходячи у коло, чітко виконує задану вчителем комбінацію.

3. Гра «ВИСОКІ НИЗЬКІ»

Мета. Навчити дітей відрізняти динамічні відтінки музики.

Музичний супровід: довільний, стриманий.

Правила гри. Діти маршують по колу, зі змахом рук, уважно слухаючи музику. Коли починають лунати низькі звуки – діти рухаються злегка присідають, опускаючи руки вниз. Коли звучать високі ноти – діти рухаючись, піднімаються на високі півпальці та піднімають руки догори.

Якщо музика звучить в середньому регістрі – діти маршують, поставивши руки на пояс.

4. Вправа-гра «БУРУЛЬКИ»

Мета. Зняти напругу, відновити дихання, знизити емоційне збудження.

Музичний супровід: спокійний медитативний, повільний темп.

Правила гри. Діти розташовуються по залу хаотично, по стійці струнко.

Гра ділиться на два етапи – весна і зима. 1-й етап: «Весна – бурульки тануть». Ведучий, виконує роль сонечка, почергово подає сигнал(поглядом, жестом чи торканням) будь - кому з учасників, який починає повільно «танути», присідають. І так, поки всі бурульки не розтають.

2-й етап: «Зима – бурульки замерзають». Діти одночасно повільно встають і приймають вихідне положення – струнко.

Гру можна повторити 3-4 рази. Бажано проводити після активних вправ.

5. Гра «ЗБЕРИ ФІГУРУ»

Мета. Виховувати увагу та дисципліну.

Музичний супровід: довільний.

Правила гри. Під веселу музику діти рухаються по всьому залу(підскоками, галопом, бігом тощо). Коли музика закінчилась, діти повинні побудувати задану вчителем фігуру (пряму лінію, круг, колону, діагональ, квадрат, трикутник).

Гра продовжується.

Примітка. Перед тим, як починати гру, з дітьми потрібно відпрацювати побудову фігур.

6. Гра «ЗАБОРОНЕНИЙ РУХ»

Мета. Розвивати хореографічну увагу.

Музичний супровід: довільний.

Правила гри. Діти стоять колом. Вчитель показує під музику рухи, які діти мають повторити, але один з них є – заборонений, його повторювати не можна. Хто його повторить – вибуває з гри. Потім керувати може дитина, придумуючи самостійно заборонений рух.

7. Гра «РОЗСЛАБЛЕНЕ ТІЛО»

Мета. Розіграти тіло, розбудити емоції; зняти м'язове напруження, створити настрій на роботу. Навчити дітей швидко перебудовуватись від гри до поважної роботи.

Музичний супровід: довільний, ритмічний.

Правила гри. Діти стоять колом. Вибирають ведучого. Він дає команду: «танцює права рука», «танцює ліва нога», «танцюють плечі», «танцюють руки та плечі разом» тощо – діти імпровізують. По команді «танцює все» – в роботу включаються всі частина тіла довільно. Можна також

використовувати не імпровізовані рухи, а брати за основу вивчений матеріал. Ведучий може поєднувати команду з показом.

8. Гра «СКУЛЬПТОР І ГЛИНА»

Мета. Розвивати у дітей уяву та вміння показувати, під музичний супровід, задумане.

Музичний супровід: заздалегідь підібрана фонограма.

Правила гри. Діти діляться попарно. Один з них скульптор, другий – глина. Задається тема: «звірі», «музичні інструменти», «природа», «казкові персонажі» тощо. Кожна пара таємно придумує собі, що вони будуть ліпити. Звучить музика для роботи. Після закінчення музики кожна пара показує свою роботу. Звучить відповідна музика, «скульптура» оживає. Після виконання етюду діти мають відгадати, що зліпив скульптор? Пара змінюється, гра продовжується.

9. Гра «ВІДЕОПЛІВКА»

Мета. Допомогти орієнтуванню у просторі, розвинути взаєморозуміння та взаємодію.

Музичний матеріал: заздалегідь підібрана фонограма.

Діти являють собою відеоплівку, на якій зображено збір людей на площі. Ведучий – це пульт керування.

По сигналу: – «пуск» – учасники хаотично переміщуються у просторі середнім темпом.

По сигналу: – «перемотування вперед» – темп переміщення прискорений, при цьому намагаться не зіштовхуватись один з одним заповнюючи весь простір, рівномірно розміщуючись на площі.

По сигналу: – «стоп» – всі зупиняються і завмирають на місці. По

сигналу: – «перемотування назад» – темп пересування спиною швидкий, тому ведучий має слідкувати, щоб не було штовхань, етап не повинен бути тривалий. Вправи можна ускладнити завданням рухатись довільним танцювальним рухом чи кроком, відповідно до вибраного музичного супроводу.

Музичний матеріал

1 тр. Марш(1 клас)

- 2 тр. Вітання
- 3 тр. Засоби музичної виразності
- 4 тр. Фігурне маршування
- 5 тр. Ритміка
- 6 тр. Полька з оплесками
- 7 тр. Цвіркун
- 8 тр. Дружні пари
- 9 тр. Сніжинки(+)
- 10 тр. Сніжинки(-)
- 11 тр. Помічники
- 12 тр. Черевичок(+)
- 13 тр. Черевичок(-)
- 14 тр. Азбуки

15 тр. Марш(2 клас)

- 16 тр. Вітання
- 17 тр. Демі пліє
- 18 тр. Батман тандю
- 19 тр. Пасе пар тер
- 20 тр. Батман тандю жете
- 21 тр. Релєве
- 22 тр. Соте
- 23 тр. Ешаппе
- 24 тр. Перегин корпуса
- 25 тр. Руханка
- 26 тр. Перші кроки
- 27 тр. Шкільний вальс
- 28 тр. Гноми
- 29 тр. Дударики(+)
- 30 тр. Дударики(-)
- 31 тр. Дитяча полька
- 32 тр. Веселі чобітки

33 тр. Марш(3 клас)

- 34 тр. Вітання
- 35 тр. Демі пліє
- 36 тр. Батман тандю
- 37 тр. Гран пліє
- 38 тр. Батман тандю жете
- 39 тр. Рон де жамб пар тер
- 40 тр. Гран батман жете
- 41 тр. Шанжман де п'є
- 42 тр. Підготовче пор де бра
- 43 тр. Пор де бра I
- 44 тр. Пор де бра III
- 45 тр. Руханка на координацію
- 46 тр. Потанцюймо разом
- 47 тр. Елефант
- 48 тр. Чунга-чанга
- 49 тр. Вару-вару
- 50 тр. Чебурашка

51 тр. Марш(4 клас)

- 52 тр. Вітання
- 53 тр. Батман фраппе
- 54 тр. Батман фондю
- 55 тр. Батман релєве лян
- 56 тр. Девелопе
- 57 тр. Пор де бра II
- 58 тр. Естрадна руханка
- 59 тр. Український ліричний
- 60 тр. Полонез
- 61 тр. Під звуки вальсу(+)
- 62 тр. Під звуки вальсу(-)

Висновок

Танцювальна, музично-ритмічна діяльність дітей – яскравий, емоційний шлях передачі музично-естетичних хвилювань. Набувається досвід музичного сприйняття, вміння самостійно визначити на слух характер музики та передати його у русі, слухати вступ, легко розрізняти дво-, тричастинну форму твору; визначати зміну динаміки, темпу, відчувати чергування музичних фраз. Танець відкриває дітям світ добра, світла, краси, спонукає до перетворювальної діяльності. Уроки хореографії розвивають здібності дитини, її моральні якості, вчать бути культурними, розширюють кругозір, володіють великою силою емоційного впливу і тому є незмінним засобом цілісного формування дитини як особистості.

Список використаної літератури

- 1.Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Л.: «Искусство», 1983.
- 2.Березова Г.А. Хореографічна робота з дошкільнятами. К.: «Музична Україна», 1989.
3. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика. К.: «Молодь», 1986.
4. Бондаренко Л.А. Методика хореографічної роботи в школі. К.: «Музична Україна», 1968.
- 5.Буренина А.И. Ритмическая пластика. СПб.: «Камертон», 2010.
- 6.Буц Л.М. Рухливі ігри під музику. К.: «Музична Україна», 1978.
- 7.Воронина И.А. Историко - бытовой танец. М.: «Искусство», 1980.
- 8.Голдрич О.С. Танцюймо разом. Л.: «Сполом», 2006.
- 9.Колесниченко Ю.В., Досенко Є.І. Українське намисто. В.: «Нова книга», 2014.
- 10.Слобожан В.П. Хореографія дошкільнят. Л., 2013.
- 11.Фриз П.І. Теорія і методика хореографічної роботи з дітьми. Д.: «Посвіт», 2008.

Завдячую за допомогу, під час роботи над підручником, керівникам та їх вихованцям, зокрема відміннику освіти України, художньому керівнику та балетмейстеру ансамблю народного танцю «Сузір'я» **Лемцю Володимиру Петровичу**, голові молодіжно – дитячої організації «Майбутнє дітям» **Бернацькому Валерію Петровичу** та за допомогу у підборі музичного матеріалу **Бровку Олександрю Анатолійовичу**, музичному керівнику, автору музичних постановок народного ансамблю народного танцю «Полунічка».