

Тернопільська обласна рада  
Департамент освіти і науки Тернопільської обласної військової адміністрації  
Фаховий коледж Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії  
ім. Тараса Шевченка

*Циклова комісія музичних дисциплін*

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Заступник директора  
з навчально-виховної роботи  
Павло ЯЛОВСЬКИЙ  
«31» серпня 2023 року



*Ритміка і основи хореографії*

Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр  
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
Спеціальність 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво)  
Освітньо-професійна програма Середня освіта (Музичне мистецтво)

Ткач Н. А. Ритміка і основи хореографії: робоча програма навчальної дисципліни для здобувачів фахової передвищої освіти з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво). Кременець, 2023. 14 с.

**Розробник:**

*Ткач Наталія Анатоліївна* – викладач циклової комісії музичних дисциплін Фахового коледжу КОГПА ім. Тараса Шевченка.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії музичних дисциплін  
Протокол від «31» серпня 2023 р. № 1

Голова циклової комісії



---

Сергій ШЕГЕРА

## 1. Вступ

Курс «Ритміка і основи хореографії» має особливе значення у системі підготовки майбутніх вчителів музики та керівників дитячих танцювальних колективів в загальноосвітніх школах та позашкільних навчальних закладах і являється дієвим засобом виховання всебічно розвиненої особистості.

«Ритміка і основи хореографії» - самостійна навчальна дисципліна художньо-естетичного циклу. Розділи програми розглядають питання, щодо теорії і змісту музичної ритміки, а також її місце і значення в системі музичного та хореографічного виховання. Методика викладання дисципліни, яка є частиною методики музичного виховання, вирішує конкретні дидактичні завдання, що застосовуються у навчанні дітей основам хореографічного мистецтва.

Заняття ритмікою сприяють розвитку музичних здібностей та закріпленню основних понять музично-теоретичної грамоти. Дозволяють розвивати музично-ритмічний слух, пам'ять, увагу, здібності до емоційно-цілісного сприймання музики, пластичності і виразності рухів.

На заняттях хореографії здобувачі фахової передвищої освіти отримують базові навички виконання і складання дитячих танцювальних етюдів різних напрямків. Тренувальні вправи класичної системи танцю розвивають рухливість опорно-рухового апарату, що сприяє оволодінню технікою руху, виробленню правильної постави, сприяють розвитку усіх груп м'язів, рухливості суглобів та укріпленню м'язових зв'язок, хрящових тканин. Народне танцювальне мистецтво, що виражає думки, почуття і звичаї народу, знайомить з його історією та побутом, сприяє вихованню у здобувачів фахової передвищої освіти почуття патріотизму та національної ідентичності. Бальні танці як один із розділів масової танцювальної культури являються активною формою самовираження, справжньою школою спілкування, набуття вишуканих манер і красивих жестів.

Танцювальна діяльність здобувачів фахової передвищої підготовки здійснюється, в основному, у формі етюдного виконання. Багато практичних завдань потребують систематичної та самостійної роботи.

## 2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма здобуття освіти	
Кількість кредитів ECTS: 2	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна	
Змістових модулів – 3	Спеціальність 014 Середня освіта (Музичне мистецтво)		
Загальна кількість годин – 60	Освітньо-професійна програма Середня освіта (Музичне мистецтво)	<b>Рік підготовки:</b>	
		3-й	
		<b>Семестр</b>	
Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: аудиторних – 1, 1 самостійної роботи здобувача освіти – 1,1	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	<b>Лабораторні</b>	
		15 год.	20 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		15 год.	10 год
		<b>Вид контролю:</b> Залік – 6-й семестр	

**Примітка.** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить 58 % / 42 %.

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета курсу:** формування теоретичних знань та практичних умінь основ ритміки і хореографії, здатності передавати почуття через гармонію музики і руху, виховувати художній смак, самостійність та творчість.

### **Основні завдання курсу:**

- 1) оволодіння теоретичними знаннями основ музично-ритмічних понять та основ хореографії;
- 2) формування грамотного сприймання музики та виразності виконання;
- 3) оволодіння технікою та методикою виконання рухових елементів, вправ і танцювальних етюдів;
- 4) засвоєння прийомів координації рухів тіла у гармонійному поєднанні із музичним матеріалом занять;
- 5) активізація та розвиток творчих здібностей засобами музичної виразності, відображення їх у рухах;
- 6) набуття необхідних навиків самостійності у створенні та проведенні музично-ритмічної і танцювальної діяльності.

Курс «Ритміка і основи хореографії» дозволяє сформувати у здобувачів фахової передвищої підготовки такі професійні **компетентності**:

ЗК2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК6 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК7 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК1 Здатність враховувати в освітньому процесі вікові особливості учнів.

СК2 Здатність до використання предметних знань в освітньому процесі.

СК4 Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання.

СК8 Здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожного учня відповідно до його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

СК15 Здатність до попередження булінгу та протидії різними проявами насильства.

СК18 Здатність впроваджувати здоров'язберезувальні технології розвитку особистості засобами музичного мистецтва та працювати з учнями з особливими освітніми потребами.

СК21 Здатність застосовувати набуті хореографічно-виконавські навички у професійній діяльності.

СК22 Здатність до здійснення організаційної, педагогічної, навчально-тренувальної, постановочно-репетиційної та концертно-гастрольної діяльності

керівника дитячого хореографічного колективу з урахуванням його професійної та творчої специфіки.

### **Програмні результати навчання**

Нормативний зміст вивчення здобувачами фахової передвищої освіти навчальної дисципліни «Ритміка і основи хореографії» сформульований у таких програмних результатах навчання:

РН3 Аналізувати можливості професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності та індивідуальних запитів і потреб.

РН4 Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.

РН8 Сприяти формуванню мотивації учнів до навчання.

РН15 Застосовувати основні стратегії поведінки щодо попередження булінгу та протидії різним проявам насильства.

РН22 Демонструвати достатньо високий рівень виконавсько-хореографічної майстерності, навички відтворення техніки, стилю, манери виконання основних елементів різних видів танцю.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. Музично-ритмічні навички та вміння.**

**Тема 1. Характер музичних творів, темп, динамічні відтінки та їх відображення в русі.**

Характеристика музичних творів за змістом, складання емоційної розповіді. Зміна характеру руху в залежності від зміни характеру музики та її образного змісту.

Поняття «темп» та «динамічні» відтінки у навколишньому світі і музиці. Залежність темпових та динамічних змін музики від характеру руху. Наростання і затихання музики, прискорення і сповільнення, їх взаємодія та відображення в русі.

#### **Тема 2. Ритмічна основа музики і руху.**

Поняття «ритм», «метр» у навколишньому середовищі, в музиці і в русі.

Тривалості музичних звуків, паузи, їх запис, відтворення оплесками і кроками.

Схеми музичних розмір 4/4, 3/4, 2/4, особливості тактування. Визначення музичного розміру незнайомого художнього твору.

Складання та виконання ритмічних малюнків у різних музичних розмірах із тактуванням.

#### **Змістовий модуль 2. Навички виражального руху.**

##### **Тема 1. Основні види ходьби, бігу, підскоків.**

Основні види ходьби, бігу і підскоків, узгодження їх з характером музики і іншими засобами музичної виразності у відповідному положенні тіла. Методика розучування та виконання рухів, особливості послідовності виконання.

Особливості підбору музичного супроводу до видів ходьби, бігу і підскоків.

##### **Тема 2. Комплекс загально розвиваючих вправ для різних груп м'язів.**

Опанування вправ для правильної постави. Гімнастичні комплекси, вправи з фізкультури, аеробіки, акробатичні елементи та їх застосування на заняттях ритміки. Елементи сучасних методик фізичного розвитку: йога, фітнес, стретчинг. Виконання вправ в залежності від характеру музики та засобів її вираження. Вправи на розслаблення м'язів.

##### **Тема 3. Шиккування та перешикування.**

Прості та складні види шикунвань, колові та лінійні побудови. Навики орієнтування в колективі і просторі. Логіка поєднання декількох побудов та послідовності їх виконання.

### **Змістовий модуль 3. Танцювальні елементи та масові танці.**

#### **Тема 1. Елементи класичного танцю.**

Позиції ніг і рук у класичному танці, уклін для хлопчиків і дівчат. Вправи біля станка та на середині залу: Демі пліє, Батман тандю, стрибки Соте, Батман тандю жете, Релеве, Рон де жамб партер, Гранд пліє, положення ноги Сюр ле ку де п'є, стрибки Шанжман, обертання типу «Шане». Вправи для рук, голови і корпусу: прогини назад і в сторони, І-ше Пор де бра.

#### **Тема 2. Дитячі руханки і танці.**

Різноманітність характерів та образів дитячого танцювального світу. Руханки як приклад початкового і довершеного танцювального номера. Розучування та засвоєння танцювальних елементів: кроки на місці, вперед і назад, приставні кроки, прості притупи, оберти вправо і вліво.

Розучування та виконання танців: руханка «Весела мишка Пиптик», сюжетна образна картинка «Котобенд».

#### **Тема 3. Дитячі бальні танці.**

Дитячі бальні танці, їх характеристика. Розучування та засвоєння танцювальних елементів: танцювальний крок; крок галопу вправо, вліво, по колу, по колу в оберті особно і в парах; па шасе; па польки; крок з підскоком; па полонезу.

Розучування та виконання танців: «Поміняй пару», «Полонез».

#### **Тема 4. Дитячі народні танці.**

Український народний танець – скарбниця культурної спадщини нашого краю. Положення рук в українських танцях, положення рук в парах. Розучування та засвоєння танцювальних елементів: перемінний крок, хода на пів пальцях, «припадання»; «бігунець», «тинок», «колупалочка» з потрійним притупом, «голубці», «мотузочка», присядка з виносом ноги на каблук.

Розучування та виконання танців: «Калинонька», «Гоп, гоп, гопачок».



#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин		
	Денна форма		
	Усього	У тому числі	
		Лаб.	Сам.
<b>Змістовий модуль 1. Музично-ритмічні навички та вміння.</b>			
Тема 1. Характер музичних творів, темп, динамічні відтінки та їх відображення в русі.	4	2	2
Тема 2. Ритмічна основа музики і руху.	6	3	3
<b>Разом за змістовим модулем 1.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 2. Навички виражального руху</b>			
Тема 1. Основні види ходьби, бігу, підскоків.	7	3	4
Тема 2. Комплекс загально розвиваючих вправ для різних груп м'язів.	7	3	4
Тема 3. Шикування та перешикування.	6	4	2
<b>Разом за змістовим модулем 2.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Разом за 5-й семестр</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>Змістовий модуль 3. Танцювальні елементи та масові танці.</b>			
Тема 1. Елементи класичного танцю.	7	5	2
Тема 2. Дитячі руханки і танці.	7	5	2
Тема 2. Дитячі бальні танці.	8	5	3
Тема 3. Дитячі народні танці.	8	5	3
<b>Разом за змістовим модулем 3.</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
<b>Разом годин 6-й семестр.</b>	<b>60</b>	<b>35</b>	<b>25</b>
<b>Разом годин за начальним планом.</b>	<b>60</b>	<b>35</b>	<b>25</b>

## 5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Позиції ніг і рук у класичному танці, уклін для хлопчиків і дівчат.	1
2.	Методика розучування елементів класичного танцю біля станка та на середині залу: Демі пліє, Батман тандю, стрибки Соте, Батман тандю жете, Релеве, Рон де жамб партер, Гранд пліє, положення ноги Сюр ле ку де п'є, стрибки Шанжман, обертання типу «Шане». Вправи для рук, голови і корпусу: прогини назад і в сторони, І-ше Пор де бра.	4
3.	Різноманітність характерів та образів у дитячих танцях. Дитяча руханка «Пиптик – весела мишка».	1
4.	Розучування та засвоєння танцювальних елементів: кроки на місці, вперед, назад, і в оберті навколо себе; приставні кроки (одинарні і подвійні); притупи (прості, подвійні, потрійні), оберти вправо і вліво, присідання вправо-вліво, почергове витягування ніг вперед на носок.	1
5.	Розучування та виконання сюжетної образної картинки «Котобенд».	3
6.	Дитячі бальні танці, їх характеристика. Розучування та засвоєння танцювальних елементів: танцювальний крок; крок галопу вправо, вліво, по колу, по колу в оберті особно і в парах; па шасе; па польки; крок з підскоком; па полонезу.	1
7.	Розучування дитячого бального танцю «Поміняй пару».	1
8.	Розучування фігур бального танцю «Полонез»: «по колу», «пара за парою», «пара вправо – пара вліво», «тунель», «ланцюжок», «зміна лініями», «зміна четвірками», «зміна двійками», «кільце», «оберт парою», «оберт партнерки під рукою партнера», «обходження партнера», «обходження партнерки», «млинок», «лінія вперед», «лінія назад», уклони, реверанси.	3
9.	Український народний танець – скарбниця культурної спадщини нашого краю. Положення рук в українських танцях, положення рук в парах. Розучування та засвоєння танцювальних елементів: перемінний крок, хода на пів пальцях, «припадання»; «бігунець», «тинок»,	1

	«колупалочка» з потрійним притупом, «голубці», «мотузочка», присядка з виносом ноги на каблук.	
10.	Розучування та виконання українського дитячого хороводу «Калинонька» (етюдна форма).	2
11.	Розучування та виконання українського дитячого танцю «Гоп, гоп, гопачок» (етюдна форма).	2
	<b>Разом</b>	<b>35</b>

### 6. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Зміст завдання	Кількість годин
1.	Дібрати музику та скласти емоційну розповідь про характер та образний зміст музичного твору.	1
2.	Визначити темп та динамічні відтінки двох різнохарактерних музичних творів, дати порівняльну характеристику, визначити залежність характеру музики від темпу та динамічних змін.	1
3.	Визначати сильну та слабку долі такту за допомогою дитячих музичних інструментів, бубна та маракаса, дзвоників.	1
4.	Відтворити ритмічний малюнок по запису оплесками і кроками.	1
6.	Відтворити власний ритмічний малюнок кроками у відповідних музичних розмірах зі схемами тактування.	1
7.	Опанувати методику виконання видів ходьби, бігу і підскоків у русі по колу.	2
8.	Узгоджувати виконання вправ із характером та темпом музичного супроводу.	2
9.	Опанувати методику виконання загально розвиваючих вправ різного характеру.	2
10.	Скласти комплекс загально розвиваючих вправ для різних груп м'язів під музику.	2
11.	Опанувати методику виконання та логіку змін різних видів перебудов.	1
12.	Скласти комплекс шикувань під музику із різних видів перебудов.	1
13.	Засвоїти методику розучування та виконання базових елементів класичного танцю.	1
14.	Розглянути послідовність розучування вправ та принципи добору музичного репертуару уроку класичного танцю.	1
15.	Відтворювати відповідний характер героїв дитячих руханок.	1
16.	Скласти та зафіксувати на відео танцювальну руханку на дитячу пісню.	1
17.	Розучити та засвоїти танцювальні елементи бальних танців.	1

18.	Працювати над технікою манерою виконання танцювальних етюдів бального напрямку.	2
19.	Підготувати мультимедійну презентацію на тему: «Український народний танець – скарбниця культурної спадщини нашого краю», «Класифікація українського народного танцю», «Тематика українських народних танців», «Художні колективи народного танцю Кременеччини», «Творча діяльність хореографічних колективів України в умовах воєнного стану».	1
20.	Розучити та засвоїти танцювальні елементи українського дитячого танцю «Калинонька».	1
21.	Розучити та засвоїти танцювальні елементи українського дитячого танцю «Гоп, гоп, гопачок».	1
<b>Разом</b>		<b>25</b>

### **7. Методи навчання**

На заняттях із дисципліни «Ритміка і основ хореографії» використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, практичні, індуктивні, дедуктивні, репродуктивні, проблемно-пошукові, методи стимулювання, методи контролю.

### **8. Методи контролю**

Поточний контроль: усне індивідуальне опитування, тематичне опитування, практичний показ, перевірка виконання завдань самостійної роботи, підсумкове контрольне заняття.

Підсумковий контроль: залік у 6-му семестрі.

## **9. Критерії оцінювання**

**Оцінку «5», «відмінно»** - заслуговує здобувач фахової передвищої освіти, який виявив глибокі теоретичні знання та практичні навички основ ритміки та хореографії. Демонструє високий рівень виконання колективно-порядкових вправ та навичок виражального руху. Володіє виразним емоційним виконанням. Проявляє креативність і здатний творчо мислити, виявляє фантазію під час виконання завдань самотійної роботи. Володіє вмінням досконало складати комплекси вправ, музично-ритмічних завдань, танцювальних етюдів, грамотного підбору музичного матеріалу. Готовий до ефективного впровадження набутого досвіду у закладах загальної середньої освіти.

**Оцінку «4», «добре»** - заслуговує здобувач фахової передвищої освіти, який в повному обсязі засвоїв знання навчально-програмового матеріалу з дисципліни, успішно виконує колективно-порядкові вправи та навички виражального руху, передбачені програмою. Виявляє сумлінність у підготовці творчих завдань, але не завжди одразу досягає поставленої художньої мети. Володіє виразним виконанням, проявляє фантазію та ініціативу, але не завжди самотійний у підготовці індивідуальних завдань. Потребує вдосконалення набутого досвіду.

**Оцінку «3», «задовільно»** - заслуговує здобувач фахової передвищої освіти, що в загальному засвоїв основні теоретичні знання та практичні навички основ ритміки і хореографії в обсязі, необхідному для подальшого навчання і опанування професійними навиками. Студент допускає помилки при виконанні індивідуальних завдань, потребує виправлення і підказок, йому бракує самотійності та фантазії, але він спроможний усунути ці недоліки.

**Оцінку «2», «незадовільно»** - отримує здобувач фахової передвищої освіти, який виявив прогалини у теоретичних знаннях та практичних навичках основного навчально-програмового матеріалу з ритміки і основ хореографії. Не спроможний самотійно продовжити навчання, потребує додаткових занять з даної дисципліни.

## 10. Рекомендована література

### Основна

1. Вальчук О. Ритміка і хореографія: навч. посібник для студентів ВНЗ України. Кременець: ВЦ КОГПА, 2008. 81 с.
2. Зайцев Є., Колесниченко Ю. Основи народно-сценічного танцю: навч. посібник для ВНЗ. Вінниця: Нова книга, 2009. 413 с.
3. Лящук Р., Огнистий А. Гімнастика: навчальний посібник (у двох частинах). Тернопіль: ТДПУ, 2001. 212 с.
4. Тараканова А. Танцюйте з нами: навч.-метод. посібник для вчителів хореографії (1-4 кл.) і керівників хореографічних гуртків (початковий рівень) загальноосвіт. і позашкільних навч. закладів. Вінниця: Нова книга, 2010. 159 с.
5. Худолій О. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с: іл.
6. Цветкова Л. Методика викладання класичного танцю: підручник для студентів ВНЗ. 4-те вид., перероб. та доп. Київ: Альтапрес, 2013. 324 с.
7. Шевчук А. Дитяча хореографія К.: «Шкільний світ», 2008. 145 с.
8. Шевченко О., Язловецький В. Основи ритміки та хореографії: навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2006. 76с.

### Допоміжна

1. Верховинець В. Теорія українського народного танцю. Київ: Музична Україна, 2008. 150 с.
2. Голдрич О. Методика роботи з хореографічним колективом: навчальний посібник. Львів: Каменяр, 2002.– 75 с.
3. Годовський В., Арабська В. І. Теорія і методика роботи з дитячим хореографічним колективом : метод. рекомендації, лекції, навч. програма. Рівне : РДГУ, 2000. 76 с.
4. Юцевич Ю. Музика. Словник-довідник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2003. 352с.

### Інформаційні ресурси

1. Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія. URL: <http://www.kogpa.edu.te.ua/>
2. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/>
3. Національна бібліотека ім. В. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Фаховий коледж КОГПА ім. Тараса Шевченка. URL: <https://kogpa.edu.ua/uk/fakhovyi-koledzh>
5. [https://www.youtube.com/live/WjCw7q\\_0fkc?si=vr7u\\_Pbjvx2raSlc](https://www.youtube.com/live/WjCw7q_0fkc?si=vr7u_Pbjvx2raSlc)
6. <https://vseosvita.ua/library/klasicnij-tanec-ak-osnova-tancu-490118.html>
7. Ідентифікатор каналу YouTube UCSZsg1upLMTb9Tw00iNDhgw
8. <https://youtu.be/K1ofO6cIerk>
9. [https://youtu.be/tx3Xd9En\\_bc](https://youtu.be/tx3Xd9En_bc)
10. <https://youtu.be/m8Ie34Gc1d0>
11. <https://youtu.be/18uUC3hT3NE>
12. <https://youtu.be/sjeOOnnNWbM>
13. <https://youtu.be/Gb5-FvlqwLw>