**Пояснювальна записка**

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

Програма розрахована на розв'язання наступних завдань:

* ознайомлення дітей з різними видами танцювального мистецтва

та доступною термінологією відповідного хореографічного напрямку;

* формувати навички виконання хореографічних рухів, які відповідають віковим особливостям та індивідуальним можливостям дітей, сприяти розвитку вміння вільно володіти своїм тілом;
* розвивати вміння орієнтуватись у просторі під час виконання різних видів музично-ритмічних рухів, самостійно перешиковуватись і виконувати композиційні малюнки;
* розвивати вміння емоційно переживати ігрову ситуацію в танці, знаходити індивідуальну пластику для розкриття музично - рухового образу, заохочувати до вільної імпровізації під час складання власних танцювальних форм, привертати увагу до краси власних рухів;
* залучати дітей до національної народної творчості , знайомити з композиційними різновидами українського танцю;
* виховувати інтерес до танцювальної діяльності, розвивати естетичні почуття та художній смак , формувати навички культури поведінки та культури одягу, виховувати морально - вольові якості.

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

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

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

Вправи екзерсису класичного танцю використовуються з виховною метою. Вони надають тілу і рухам дитини легкості, гнучкості, зміцнюють м’язи, що необхідно при виконанні як народних, так і сучасних танців.

**У розділі «Танці»** представлені танцювальні елементи, етюди та танці для масового виконання. До етюдів включено окремі епізоди, що складаються з танцювальних елементів народних танців, необхідних для вивчення.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **Хореографія** | | | | |
| (1 година на тиждень) | | | | |
|  | | | | |
| **№ уроку** | **Зміст навчального матеріалу** | **Дата** | | |
| **1-А** | **1-Б** | **1-В** |
| **Розділ 1** | **Ритміка** |  |  |  |
| **1** | Завдання на рік і семестр. Правила безпеки на уроках хореографії. Орієнтування у просторі. Вихідні положення. |  |  |  |
| **2** | Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу. Колективно порядкові вправи: розходження парами, четвірками. |  |  |  |
| **3** | Розміщення на площині-перешикування з колони у коло. |  |  |  |
| **4** | Перешикування з кола у шеренгу, перешикування з шеренги у ланцюжок та "равлик". |  |  |  |
| **5** | Кроки на носках, п’ятках, з високим підніманням коліна. |  |  |  |
| **6** | Ритмічні вправи: музично-слухове сприймання музичного твору (веселий, спокійний, енергійний, урочистий). |  |  |  |
| **7** | Танцювальні кроки. Виражальні засоби музики (повільно, швидко, помірно). |  |  |  |
| **8** | Виконання рухів у різних темпах. Ритмічні вправи з плесками. |  |  |  |
| **9** | Вправи пальчикової гімнастики під музичний супровід. Імпровізація рухів. |  |  |  |
| **10** | Гімнастичні вправи на розвиток м’язів шиї, плечей, рук, тулуба, ніг. Стрибкові вправи. |  |  |  |
| **11** | Загальнорозвиваючі і корекційні вправи на укріплення м’язів усього тіла. Вправи на формування постави. |  |  |  |
| **12** | Вправи на координацію рухів: нахили голови з кроками, стрибки з рухами рук, стрибки з плесками. |  |  |  |
| **13** | Вправи на розвиток рівноваги. Розслаблення та напруження м’язів корпусу, рук і ніг. |  |  |  |
| **14** | Партерні вправи на напруження і розслаблення м’язів тіла (лежачи на спині). |  |  |  |
| **15** | Партерні вправи для розвитку рухливості стопи. Пальчикова гімнастика. |  |  |  |
| **16** | Партерні вправи для зміцнення м’язів живота. Пальчикова гімнастика. |  |  |  |
| **17** | Партерні вправи на розслаблення та групування тулуба. Бігові та стрибкові вправи. |  |  |  |
| **18** | Партерні вправи на виправлення постави, лежачи на спині та лежачи на животі. Імпровізація рухів. |  |  |  |
| **Розділ 2** | **Танцювальна азбука** |  |  |  |
| **19** | Позиції рук: підготовча, 1,2,3. Вправи на розтягування. |  |  |  |
| **20** | Позиції ніг; 1,2,3 (напіввиворотні). Музичні ігри. |  |  |  |
| **21** | Уклін (для дівчат, хлопців). Положення рук на поясі, за край спіднички. Підготовчий рух для переходу з однієї ноги на іншу (па де гаже). |  |  |  |
| **22** | Напівприсідання на двох ногах (демі пліє) за 1,2 позиціями. Імпровізація рухів. |  |  |  |
| **23** | Висування ноги на підлозі (батман тандю) вбік, вперед з 1 позиції ніг. Імпровізація рухів. |  |  |  |
| **24** | Напівколовий рух ногою за точками із зупинками вперед, вбік, назад (ронд де жамб партер). |  |  |  |
| **25** | Піднімання на півпальцях за позиціями ніг (релеве).Вправи для запобігання плоскостопості. |  |  |  |
| **26** | Переведення ноги вперед-назад (пасе партер).Вправи на розтягування. |  |  |  |
| **27** | Стрибки на двох ногах (соте). Імпровізація танцювальних кроків в образі тварин. |  |  |  |
| **Розділ 3** | **Танцювальні елементи і танці** |  |  |  |
| **28** | Танцювальний крок з носка (па марше),підскоки, кружляння підскоками. Танець-гра "Зміни пару". |  |  |  |
| **29** | Простий танцювальний крок "Веснянка". Хоровод «Подоляночка». Танець-гра "Черепаха". |  |  |  |
| **30** | Галоп у колі по лінії танцю, у парах, обличчям один до одного. Танець-гра "Акули". |  |  |  |
| **31** | Гуцульський дрібний хід. Масовий танець "Веселі гуцулята". |  |  |  |
| **32** | Хоровод "Подоляночка", масовий танець "Перші кроки". |  |  |  |
| **33** | Танцювальний етюд "Мій букварик". Імпровізація рухів. |  |  |  |
| **34** | Побудова двох концентричних кіл. Звуження та розширення кола. Танцювальний етюд "Мій букварик". |  |  |  |
| **35** | Підбиття підсумків за навчальний рік. Виступ на святковому концерті. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |