

Министерство образования и науки, молодежи и спорта Украины

**ДНЕПРОПЕТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Кафедра гимнастики  
Кафедра водных видов спорта*

Ю.Ю. Борисова, Е.В. Борисов, И.В. Мохова

**Методика проведения занятий по ритмике и  
хореографии**

методические рекомендации для студентов дневной и заочной формы  
обучения



Днепропетровск – 2012

Борисова Ю.Ю. Методика проведения занятий по ритмике и хореографии / Ю.Ю. Борисова, Е.В. Борисов, И.В. Мохова – Дніпропетровськ: СТАНДАРТ-ПРИНТ, 2012. – 49 с.

Рецензент: к.физ.восп., доцент Власюк Е.А.

В методических рекомендациях освещены вопросы содержания и методики проведения занятий по ритмике и хореографии. Предназначены для преподавателей и студентов высших учебных заведений физкультурно-спортивного профиля дневной и заочной формы обучения. Могут быть использованы при изучении теоретических основ по дисциплине «Ритмика».

Рассмотрено на заседании кафедры  
гимнастики

Протокол № 4 от 6 ноября 2012г.

Утверждено на заседании научно-  
методического совета ДГИФКиС

Протокол № 1 от 22 ноября 2012 р.

## ВВЕДЕНИЕ

Эстетические вопросы ритмики и хореографии в спортивной литературе до сих пор еще представляют мало изученную область. Происходит это потому, что по давней традиции хореографическое искусство незаслуженно считается узким, сугубо специфическим, отделенным от широкого круга мировоззренческих проблем, стоящих перед эстетической наукой.

Балетное искусство связано с новаторскими поисками художественного освоения объективной реальности, его насущные проблемы входят в общее русло проблем эстетики.

Являясь искусством подлинно интернациональным, танец переносится из страны в страну, постоянно обогащаясь и развиваясь. Сегодня балетное искусство, как никогда, переживает период бурного роста, смело обновляет свою образную поэтику, образно-эмоциональное содержание, органично способное к танцевально-пластическому выражению передовых идей современности.

Учебные рекомендации состоят из двух частей: музыкально-ритмическое воспитание и основы хореографии.

В первой части дается краткая характеристика цели, задач, особенностей и средств музыкально-ритмического воспитания. Кроме того, приводятся основные принципы и методика проведения занятий по ритмике, раскрывается значение музыки при выборе выразительных средств ритмики.

Во второй части рассмотрены основные понятия хореографии и танцевальной техники, методические особенности проведения уроков хореографии у станка, на середине и в партере. Раскрыта структура урока хореографии в зависимости от решаемых задач.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКА

**Ритмика** - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865— 1950). Перед ритмикой, он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Особая ценность и жизнеспособность его системы музыкально-ритмического воспитания — в ее гуманном характере. Э. Жак-Далькроз был убежден, что обучать ритмике необходимо всех детей. Он развивал в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формировал умение выражать себя в движениях.

Э. Жак-Далькроз создал систему ритмических упражнений, которой обучал своих учеников на протяжении десятков лет; в первые музыкально-ритмические задания сочетались с ритмическими упражнениями (с мячом, лентой) и играми.

Музыкально-ритмическое воспитание детей и юношества в СССР было построено на основе ведущих положений системы Э. Жак-Далькроза. Отечественные специалисты по ритмике Н.Г. Александрова, В.А. Гринер, М.А. Румер, Е.В. Конорова и др. особое внимание уделили подбору высокохудожественного репертуара для занятий по ритмике: наряду с классической музыкой они широко использовали народные песни и мелодии, произведения современных композиторов, яркие и динамичные по своим образам.

Уже в 20-е гг. в СССР начали разрабатываться системы ритмического воспитания, специфичные для детских садов, музыкальных школ, театральных училищ и институтов, консерваторий, а также лечебных заведений и т. д.

В создании системы ритмики, рассчитанной на детей дошкольного возраста, участвовали М.А. Румер, Т.С. Бабаджан, Н.А. Метлов, Ю.А. Двоскина, позднее — Н.А. Ветлугина, А.В. Кенеман, С.Д. Руднева и другие. В детском саду вместо термина «ритмика» вначале пользовались терминами «ритмические движения», «музыкально-двигательное воспитание», затем «движение под музыку», «музыкальное движение», «музыкально-ритмические движения». На протяжении многих лет шла дискуссия о наиболее точной формулировке. Однако между всеми этими терминами нет принципиального различия, так как большинство специалистов по музыкально-ритмическому воспитанию в дошкольных учреждениях справедливо считали музыку «исходным моментом» в ритмике, а движение — средством ее усвоения. В мировой практике музыкального воспитания по-прежнему используется термин «ритмика», поэтому возможно и целесообразно признать его и в дошкольном воспитании.

Бабаджан Т.С. абсолютно правильно обуславливает занятия ритмикой «музыкальным стержнем», движение рассматривает как выявление эмоций, связанных с музыкальным образом. Эти положения подтверждаются исследованиями Теплова Б.М., где он пишет, что центром занятий по ритмике должна быть музыка: «Как только они превращаются в занятия по воспитанию ритмических движений вообще, как только музыка отступает на положение аккомпанемента к движениям, весь смысл, во всяком случае, весь музыкальный смысл, этих занятий исчезает».

Итак, вопрос о соотношении музыки и движения в ритмике был решен однозначно: музыке отводится ведущая роль, движению — второстепенная. Вместе с тем специалисты сделали важный вывод: только

органическая связь музыки и движения обеспечивает полноценное музыкально-ритмическое воспитание детей.

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и создания которого являются метр и темп. Метр — строение музыкального такта, темп — степень скорости исполнения.

Ритмические упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения.

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений:

- дирижирование;
- хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т. п.;
- разновидности шагов и бега в различном темпе;
- разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе;
- музыкальные игры.

Вначале занимающиеся должны освоить простейшие музыкальные ритмы —  $2/4$ ,  $4/4$ , затем более сложные  $3/4$ ,  $6/8$ .

### **Цель и задачи ритмики**

**Цель** ритмики состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделении средств выразительности, формы), ее образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения.

**Задачи ритмики:**

- обучить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

- развивать основы музыкальной культуры;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма);
- обучить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний и медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Задачи эти успешно решаются, только если используются подлинно художественные произведения. Репертуар может быть самым разнообразным (фольклор, классическая музыка всех эпох, современная музыка).

### **Средства и виды ритмики**

Виды ритмики тесно связаны с той областью движений, откуда они заимствованы.

Основными **средствами** ритмики принято считать физические упражнения, танец и сюжетно-образные движения.

*Из физических упражнений* в ритмике применяются основные движения (ходьба, бег, прыжки, подскоки), общеразвивающие (без предметов и с предметами) и строевые упражнения (построения, перестроения и передвижения).

В ритмике используются несложные **танцевальные** элементы: народных плясок, хороводов, бальных и других танцев, которые составляют основу современных детских композиций.



**Сюжетно-образные движения** включают имитацию повадок животных и птиц, передвижения разнообразного транспорта, действий, характерных для каких-либо профессий, и т. д.

Музыкально-ритмические упражнения условно можно разделить **на подготовительные и самостоятельные**.

К первым относятся упражнения, в которых предварительно разучиваются отдельные виды движений. Так, дети учатся ритмично, непринужденно выполнять «пружинку», подскоки с ноги на ногу, прямой галоп, подпрыгивать на двух ногах и т. д. В дальнейшем эти движения включаются в игры, пляски и хороводы, и они служат средством выразительной передачи музыкальных образов, персонажей (зайчики, лошадки, петрушки и др.). Самостоятельных музыкально-ритмических упражнений немного. К ним относятся «Всадники» (музыка В. Витлина), «Вертушки» (украинская народная мелодия), «Упражнение с лентами» (музыка В. А. Моцарта), «Насмешливая кукушка» (австрийская народная мелодия). Этот тип упражнений по сравнению с предыдущими типами имеет более законченную форму; вместе с тем в нем еще нет того сочетания различных образов и настроений, которое характерно для игр, хороводов и танцев.

Следующий вид ритмики — танцы, пляски, хороводы. Обычно их делят на две группы: **зафиксированные и свободные**.

К зафиксированным относятся те, которые имеют авторскую композицию движений, и педагог точно следует ей при обучении. Здесь встречаются пляски разного жанра: с элементами народного, бального танцев, хороводных построений. Это, например, «Пляска с платочками» и «Круговая пляска» (русские народные мелодии), «Парная пляска» (чешская народная мелодия «Аннушка») и «Дружные тройки» («Полька» И. Штрауса), хороводы «Елочка» (музыка М. Красева) и «Веснянка» (украинская народная мелодия) и др. Особое место в этой группе занимает характерный танец — плясовые элементы в нем соответствуют движениям различных персонажей

в свойственной им манере (клоуны, снежинки, котята, мишки, пингвины и др.).

К свободным танцам относятся все те пляски и хороводы, которые придумывают сами дети. В них используются знакомые элементы танцев. Вначале педагог активно помогает, советует ребятам, какие движения лучше подобрать под ту или иную музыку в соответствии с ее характером, формой. Затем дети уже самостоятельно пробуют свои силы и без подсказки взрослого создают «свою» пляску. Это «Зеркало» (русская народная мелодия), «Танцуйте, как я» (музыка В. Золотарева), «Мы веселые матрешки» (музыка Ю. Слонова) и др.

*Музыкальная игра* (третий вид ритмики) как разновидность игровой деятельности в детском саду — важный метод музыкального развития. Музыка усиливает эмоциональную сторону игры, загружает ребенка в мир сказочных персонажей, знакомит с народными традициями — все это углубляет восприятие и понимание музыкального произведения, помогает сформировать музыкально-ритмические и двигательные навыки.

Музыкальные игры делятся на игры под инструментальную музыку (сюжетные и несюжетные) и игры под пение (хороводы и инсценировки). В сюжетных играх нужно выразительно передать образы музыки, а в несюжетных — выполнить задание, связанное с общим настроением музыки, ее выразительными средствами (темп, динамические оттенки, метроритм, форма произведения). Например, в сюжетной музыкальной игре «Зайцы и лиса», дети должны образно выполнять движения, характерные для этих персонажей: вкрадчивый, легкий бег лисы и высокий, мягкий бег с остановками и кружением (на подпрыгивании) зайца и т. д. В несюжетной игре «Игра с бубнами» (польская народная мелодия) ребята меняют движения на малоcontrastные части пьесы и динамические оттенки; кроме того, плавный характер мелодии передают в неторопливом беге танцевального характера.

В играх с пением композиция движений зависит от характера, образов музыки, текста. Здесь используются элементы народных плясок, разнообразных хороводных построений (парами, шеренгами, кругами со сменой направления). Например, в игре «Ворон» (русская народная прибаутка) основная задача — передать сказочный образ ворона «в красных сапогах, позолоченных серьгах», в пляску которого включены элементы русского народного танца: кружение дробным шагом, выставление ноги на пятку. В игре использовано также построение в круг (уменьшается и расширяется): дети идут к центру и возвращаются на свои места дробным шагом. При разучивании этой игры внимание ребят обращают и на нарастание динамики звучания, вариационную форму в аккомпанементе пьесы. (Фортепианную партию следует сыграть отдельно.) Для ощущения многократно повторяющегося ритмического рисунка (с небольшим изменением в последней вариации) детям предлагают похлопать, походить под музыку. Вся работа над отдельными средствами выразительности помогает углубить восприятие образа ворона в прибаутке и ярко передать его в движениях.

### **Содержание занятий по ритмике**

Подбору репертуара по ритмике всегда придавалось большое значение. Именно от того, на каком практическом материале обучаются дети, во многом зависит, будут ли выполнены цель и задачи, поставленные перед ритмикой.

В истории музыкально-ритмического воспитания в детском саду наблюдается несколько тенденций отбора музыкальных произведений для игр, танцев, плясок, хороводов и упражнений. В 20—40-е гг., когда далькрозовская школа ритмики проявлялась в большей степени, чаще всего звучали отрывки из произведений западноевропейских композиторов, главным образом танцевальная музыка (К.М. Вебер, И. Штраус, Ф. Зуппе, Ж. Оффенбах и других), а также аранжировки и импровизации самих

педагогов. В 50—60-е гг., когда постепенно складывалась современная система музыкального воспитания в детском саду (под руководством Н.А. Ветлугиной, И.Л. Дзержинской, А.В. Кенеман и других), возникает новая тенденция — к созданию произведений для музыкально-ритмических движений специально привлекаются композиторы. Эта направленность особенно усилилась в последние два десятилетия. Композиторы учитывают возможности детей и навыки, которые необходимо развить. В созданном ими репертуаре находят единство музыка и движение.

Основными принципами отбора репертуара по ритмике являются следующие:

- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального сочинения, побуждающий к движениям («дансантизм»);
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки;
- соответствие движений характеру, образам музыки;
- разнообразие движений (танцевальные, сюжетно-образные, физические упражнения).

Педагогу в каждой группе следует подбирать репертуар в зависимости от конкретных условий. Это уровень общего, музыкального и физического развития детей, материально-техническая база детского сада, уровень квалификации музыкального руководителя и воспитателей, наполняемость группы и т. д.

До сих пор в детских садах еще бытует сезонно-праздничный принцип отбора репертуара. Безусловно, нелепо зимнюю песенку разучивать к лету или новогоднюю хороводную — к майскому празднику. Но, кроме этого правила, педагог должен помнить о развитии каждого ребенка, а поэтому с большим вниманием подбирать практический материал, учитывая к тому же и последовательность усложнения музыкально-образного

содержания музыки, ее выразительные средства. Так как каждое музыкальное сочинение включает сочетание всех средств, следует систематизировать репертуар на основе того доминирующего средства, на которое композитор возложил особо яркую выразительную роль. Например, усложнение по динамике дети легче воспринимают и воспроизводят в движениях в следующей последовательности: усиление и ослабление звучности, внезапные акценты.

Необходимо также учитывать усложнение двигательных заданий, последовательность которых устанавливается в соответствии с доминирующим видом движений. Например, задание, совершенствующее навык подпрыгиваний-поскоков, рекомендуется выстраивать от простых подпрыгиваний на двух ногах на месте к переходу на прямой и боковой галоп и, наконец, к поскакам с ноги на ногу.

### **Особенности курса ритмики**

Основным направлением на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность учащихся.

**1 раздел программы:** ритмико-гимнастические упражнения. В него входят основные движения под музыку на 2/4 и 4/4: ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача характера музыки, темпа. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча).

**2 раздел программы:** ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами: знакомство с барабаном. Использование барабана, погремушек и др. (2-х-3-х инструментов, каждого в отдельности) для передачи сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях. Повторение предложенного музыкального ритмического рисунка и передача на инструменте простых песенных ритмов.

**3 раздел программы:** импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку: свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения. Простейшие подражательные движения под музыку. Игра под музыку. Игры типа эстафет, с мячами и обручами. Игры с пением.

**4 раздел программы:** народные пляски и современные танцевальные движения, Элемент танца и простые танцевальные движения. Разучивание и отработка плясок, круговых танцев по показу.

На каждом уроке осуществляется работа по разным разделам программы, но на каждый раздел отводится разное количество времени (в зависимости от задач урока), но при этом имеется в виду, что в начале и в конце каждого урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, ускорение.

Основными в освоении программы ритмики являются принципы "от простого к сложному", "от медленного к быстрому"; "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению".

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с его ритмическим характером и темпом.

Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный "кругозор", и освоение происходит быстрее.

Усложнить движения и связку можно опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Близость к некой "золотой середине" избавляет от крайностей: как топтание на месте, так и чрезмерно быстрое усложнение танца может привести к утрате правильной позиции,

техничности, т.е. ломается пирамида, которая строится от занятия к занятию. Освоение быстрых элементов движений с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за учителем. Способность к зрительному восприятию, свойственная детскому возрасту, позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа; он может ошибаться. Разбирая ошибки учащихся, необходимо помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибок показом правильного варианта исполнения.

Важнейший вопрос - постановка в пары. Здесь можно руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность и чаще всего станцовываются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. У учителя, ответственная и деликатная роль - правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы не пропал интерес к занятиям.

Не менее важной является на уроке задача научить двигаться. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из "я" в "мы", потому что, только ощущая себя "вместе", можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению фигуры. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец "начинается от пола", и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);

- что делает колено;
- как работает бедро;
- что делает корпус как танцуют руки;
- куда направляется взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо возвратиться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятия, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому "растанцовыванию", позволяет раньше вводить на уроке элементы, чтобы отойти от "технического подхода" и приблизиться к смысловому и разнообразному восприятию и ощущению.

Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому формировать привычки и навыки необходимо на эмоциональном уровне, играя с ними.

Дети более старшего возраста способны обдумывать свои действия. Это можно использовать и развивать, объясняя, с какой целью выполняются те или иные движения: в ритмике ничего не бывает просто так. Старшеклассникам лучше объяснить конкретно, какие мышцы и как надо включать в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

Успешное выполнение всех рекомендаций сочетается с созданием на занятиях психологического микроклимата, когда учитель свободно общается с детьми на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, реагирует на их восприятие и поддерживает атмосферу радости, интереса и веселья, пробуждает интерес к творчеству.



На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь-жест-музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

### **Методика обучения ритмике в детском саду**

*Методы и приемы.* При обучении ритмике используются традиционные методы: наглядный, словесный и практический. Выделим то общее, что характерно для их применения во всех возрастных группах.

В наглядном методе это прежде всего постоянное сочетание наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов. Исполнение музыки каждый раз должно сопровождаться показом. И насколько художественным, ярким будет это сочетание, настолько эффективным будет обучение ритмике. Исполняя музыкальное произведение, педагог должен творчески осмыслить и передать замысел композитора, в народной же музыке следует позаботиться о художественном уровне ее обработки. Показ движения необходимо заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей (зайца, мишки, лисы) и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения. В этом случае музыкальный аккомпанемент на фортепиано можно заменить грамзаписью, напеванием мелодии, под которую музыкальный руководитель в паре с воспитателем показывает движение. Иногда педагог обращается за помощью к детям, предварительно подготовив их к нужным действиям. Но порой всего этого оказывается недостаточно, и тогда одновременно с показом звучит объяснение.

Педагог может использовать и тактильно-мышечную наглядность, т. е. прикосновение к ребенку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища, выпрямить осанку и т. д. Этот прием характерен для раннего и младшего дошкольного

Словесный метод (беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ о ее образах, напоминание, оценка и т. д.) широко применяется в процессе обучения ритмике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами. Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от вида ритмики и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в младшей группе); к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах; оценка становится более обоснованной в средней и старшей группах и т. д.

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т. д., а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы. Такое построение занятий облегчает освоение навыка, и ребенок может сосредоточить внимание на образах, настроении музыки и передаче ее в выразительных движениях. Вместе с тем нельзя превращать подготовительные упражнения в тренаж — необходимо облекать их в интересную, занимательную форму, используя для этого игровой и частично соревновательный методы.

*Этапы и методика обучения.* Традиционное обучение музыкально-ритмическим движениям включает три этапа. На первом этапе ставятся задачи: ознакомить детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой; создать целостное впечатление о музыке и движении; начать разучивание (в общих чертах).

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. (Показ должен быть правильным, эмоциональным и целостным.) Затем педагог поясняет содержание, элементы

этого движения, при необходимости показывает каждый отдельно и даже может предложить детям выполнить их. Если элементы хорошо знакомы (или не представляют особой трудности), то воспитатель вместе со всей группой или несколькими детьми выполняет новое движение полностью. При этом педагог напоминает последовательность элементов композиции, разъясняет и вновь показывает движение для более точного выполнения задания. Важное значение на первом этапе (как и в дальнейшем) имеет объективная и тактичная оценка педагогом действий каждого ребенка, чтобы сохранить эмоционально-положительное отношение детей к занятиям.

На втором этапе задачи изменяются: это углубленное разучивание музыкально-ритмического движения, уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивать достижения детей. Если появляются затруднения, воспитателю следует вновь обратиться к музыке, ее выразительным средствам, наглядному показу движения (с соответствующими пояснениями). На данном этапе необходимо стремиться к тому, чтобы дети осознанно выполняли движения. Для этого педагог задает вопросы о характере музыки и движения, предлагает вкратце пересказать сюжет игры или композиции хоровода и т. д. Эти приемы помогают детям глубже прочувствовать музыку, запомнить последовательность движений, найти соответствующий образ.

На третьем этапе обучения ритмике задача заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения, а в дальнейшем применять их в повседневной жизни (под грамзапись, аккомпанемент детских музыкальных инструментов, пение).

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Воспитатель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая

удачное исполни гае, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений. Желательно предлагать также творческие задания, например, внести изменения в знакомую пляску или игру, придумать новую композицию хоровода из разученных элементов танца.

В качестве примера приведем разучивание «Круговой пляски» на русскую народную мелодию (в обр. С. Разоренова).

*Программное содержание.* Передавать задорный, энергичный, плясовой характер музыки в движениях, используя элементы русского народного танца и меняя их в соответствии с музыкальными фразами мелодии и динамическими оттенками (громко — тихо, громко — не очень громко). Учиться ходить простым хороводным шагом и дробным шагом по кругу и в кружении.

Занятие 1. Знакомство детей с мелодией русской народной пляски (по фразам), с ее характером и формой. Педагог обращает внимание на смену характера музыки и ее динамических оттенков, рассказывает о композиции пляски, показывает ее.

Занятие 2. Разучивание пляски. Дети учатся менять простой шаг на дробный в движении по кругу в соответствии с характером музыки и ее построением (по фразам).

Занятие 3. Продолжение разучивания пляски. Дети выполняют дробный шаг в кружении (шаг на 1/16), сохраняя красивую, гордую осанку.

Занятие 4. Продолжение разучивания пляски. Педагог добивается целостности музыкального образа, плавного перехода одного движения в другое, следит за равномерным сужением круга (на третью музыкальную фразу).

Занятие 5. Продолжение работы над самостоятельным и выразительным исполнением пляски — ритмичность, пластичность, синхронность движения в соответствии с музыкой (равномерность шага, поворот в одну сторону частым дробным шагом).

## **Развивающие возможности уроков ритмики**

Ритмика является ценным средством физической и эстетической подготовки школьников. На уроках ритмики не ставится цель выучить и натренировать пары для участия в рейтинговых и международных конкурсах бального танца, так как это в условиях общего среднего образования за один - два часа занятий в неделю невозможно. Но открыть перед учащимися мир танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить элементарным основам танца - в этом заключаются задачи уроков ритмики.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца. В танце вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на ритм музыки, контроль над собой, но и культура общения с преподавателем, с партнёром.

Главной особенностью курса ритмики является то, что наряду с современными танцами он включает и общеизвестные. Их знает и умеет танцевать каждый учащийся, они являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык танца, с помощью которого могут общаться люди, не зная разговорного языка друг друга.

Ритмику необходимо рассматривать как органическую часть системы образования, воспитания и развития личности ребенка в средней школе.

Ритмика в значительной степени обеспечивает эстетическое воспитание учащихся, развивает художественно-двигательные навыки, что способствует формированию полноценной и всесторонне развитой личности. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

На занятиях ритмикой дети учатся сознательно управлять своим телом, понимать каждое движение танца: его простейшие элементы и сложные координации, учатся различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Использование музыки на уроках ритмики является отличительной особенностью, которая является основным средством воспитания ритмичности, музыкальности и выразительности движений. Учащиеся быстрее овладевают умением выполнять движения с различной скоростью и ритмом, изменять степень мышечных усилий и сочетать самые разнообразные по направлению и амплитуде движения тела.

Разнообразная музыка помогает овладевать различным характером выполнения движения: мягко и резко, связно и отрывисто, плавно и акцентирование, стремительно и спокойно и т.д.

Непосредственное сочетание движений с музыкой обуславливает особую специфичность упражнений, характеризующуюся непрерывностью движений, слитностью переходов из одного положения в другое, ярко выраженной ритмичностью, что придаёт этим упражнениям танцевальный характер.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности учащихся оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной систем.

Немаловажным является и лечебный эффект ритмики. В результате регулярных занятий у ребят создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Во время активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж

внутренних органов, организм укрепляется - ребенок меньше болеет. Таким образом решается задача общего укрепления состояния здоровья ребенка.

*Межпредметные связи и коррекционно - развивающая  
направленность уроков ритмики.*

Урок ритмики непосредственно связан с уроком музыки, т.к. танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Знание того, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, приводит к умению различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с началом музыкальной фразы. И самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель. Регулярные занятия ритмикой, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Особенностью урока ритмики, в свете его коррекционных задач, является положительный эмоциональный фон всей деятельности ребят. Каждый урок обеспечен тщательным подбором музыкального репертуара, планированием с учетом достижений каждого ученика. На уроках важно поощрять малейшие успехи каждого, оказывать максимальную помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливо относиться к учащимся, учитывая индивидуальные особенности развития и их коррекцию для подготовки к общественно-полезной деятельности. К числу недостатков психического развития относится задержка в развитии эмоционально-волевой сферы, недостаточная познавательная активность и сформированность интеллектуальной деятельности, малый объем памяти, бедность речи и др. В сочетании с быстрой утомляемостью это серьезно тормозит обучение детей. Таким образом, возникает необходимость искать пути и средства обучения, позволяющие этим учащимся полностью

усваивать основы наук в соответствии с программой общеобразовательной школы.

### **Примерный план проведения урока по ритмике**

Задачи урока

Добиться слаженности, синхронности и выразительного выполнения движения.

Обучить менять темп выполняемых движений в соответствии с темпом музыки, текста.

Воспитывать чувство коллективизма, сплоченности в выполнении танца “Мы к вам заехали на час!”.

ТСО: магнитофон, аудиодиски (звуковое сопровождение в соответствии с заданиями).

Ход урока

#### I. Организационный момент:

Поклон.

На уроке предстоит:

Повторить движения танцевальных связок “Котик заболел”, “Котик выздоровел”.

Познакомится с новым танцем “Капризулька”.

И репетиция танца “Мы к вам заехали на час!”.

#### II. Разминка.

Разминка – “Пластилиновая ворона”. Разминку проводит желающий ребенок. Ведущий разминку выходит на сцену, а учитель находится за площадкой, помогает последовательно и правильно выполнять движения.

#### III. Основная часть урока.



*Повторить движения танцевальных связок “Котик заболел”, “Котик выздоровел”.*

1. Выполнение движений под счет.

– Ребята давайте вспомним движения “Котенка”.

– Какие у нас кисти, когда выполняем движения под медленную мелодию?

– Кисти мягкие, легкие, движения выполняются плавно.

– А когда Котенок выздоровел, какие движения?

– Веселые, быстрые, а самое главное?

– Четкие.

2. Выполнение движений под музыку.

– Стараемся все вместе выполнять движения одновременно в одну сторону. Все, движения начинаются с какой руки, в какую сторону первый поворот?

– Вправо. Подняли правую руку вверх, хорошо опустили.

– Приготовились выполнять движения под музыку.

3. Обсуждение чем отличается движения 2-х мелодий “Котик заболел”, “Котик выздоровел”.

– Давайте вспомним, чем отличается движения 2-х мелодий “Котик заболел” и “Котик выздоровел”?

– В зависимости, от того какая мелодия, какие движения выполняются?

– Если медленная мелодия то движения медленные, плавные, легкие. А если мелодия быстрая, веселая соответственно движения ...? Быстрые, красивые и самое главное, чтобы движения были всегда ...? Четкими.

– А мы как показываем настроение в танце?

– Лицом. Если грустное настроение мелодии, то, какое у нас выражение лица тоже грустное, глаза печальные, а если поднимем брови, то

нам совсем станет жаль наше бедного котенка. И наоборот как мы показываем, что котенку хорошо – мы улыбаемся, у нас счастливый вид.

*Знакомство с танцем “Капризулька”.* (Ученики стоят по кругу парами лицом друг к другу, пара образуется произвольно). Все стоят, на своих точках выполняются движения за учителем, и повторяется текст.

Движения:

1. Руки плавно вперед + неглубокое приседание.
2. Руки “приглашение” + неглубокое приседание.

Повтор 2 раза.

– Мы с вами познакомимся с танцем “Капризулька”.

– Ноги в 6-й позиции (пятки и носки вместе), руки перед грудью кисти опущены вниз.

– Приготовились выполнять движения вместе со мной, первый раз я говорю слова, вы внимательно слушаете и выполняете движения.

– Больше с тобой не хочу танцевать! Мы с вами капризничаем.

– А теперь все вместе, повторяем за мной и слова и движения.

– Теперь у нас радостное настроение. Опять я говорю слова, вы внимательно слушаете и выполняете движения.

– Буду на танец других приглашать!

– Теперь все вместе, повторяем за мной и слова и движения.

– Правой рукой. Вытягиваем правую руку вперед.

–левой рукой. Вытягиваем левую руку вперед.

– Вместе закружимся мы с тобой! Обошли вокруг себя.

– Теперь все вместе, повторяем за мной и слова и движения.

Перестроение в круг парами лицом друг к другу. Всем классом проговаривается текст несколько раз.

– образуем круг парами лицом друг к другу.

– Сейчас будьте очень внимательны, слушайте текст, не спешите, выполняйте движения вместе со словами. Когда я вам скажу, отвернулись, вы отворачиваетесь от своего партнера.

– Больше с тобой не хочу танцевать!

– Отвернулись. Что произошло? У вас появился новый партнер. Давайте его пригласим на танец.

– Буду на танец других приглашать!

– Правой рукой. Вытягиваем правую руку вперед и берем за руку своего нового партнера.

–левой рукой. Вытягиваем левую руку вперед и берем за руки.

– Вместе закружимся мы с тобой! И меняемся местами со своим партнером.

– Все вам надоел уже ваш партнер, что мы говорим громко и все вместе?

– Больше с тобой не хочу танцевать!

– Отвернулись. Что опять произошло? У вас появился новый партнер. Давайте его пригласим на танец.

– Буду на танец других приглашать!

– Правой рукой. Вытягиваем правую руку вперед и берем за руку своего нового партнера.

–левой рукой. Вытягиваем левую руку вперед и берем за руки.

– Вместе закружимся мы с тобой! И меняемся местами со своим партнером.

– Хорошо, поаплодировали себе какие вы молодцы, так хорошо справились с заданием.

– Возвращаемся на свои точки.

*Репетиционный процесс. Отработка танцевальных связок и движений танца “Мы к вам заехали на час!”*

Счет – учитель.

Под музыку – комментарии учителя.

Под музыку счет про себя или один ученик громко ведет счет.

Дети поднимаются на сцену. Самостоятельно под музыку выполняют движения.

#### IV. Заключительная часть урока.

– Ребята мы сегодня с вами повторили движения “Котик заболел” и “Котик выздоровел”.

– Познакомились с танцем “Капризулька”.

– Репетировали и отрабатывали движения и танцевальные связки танца “Мы к вам заехали на час!”.

V. Домашнее задание. – Замечательно. Дома нарисуйте, пожалуйста, котенка грустного и веселого. А на следующем уроке мы с вашими рисунками, будем сочинять музыкальную сказку.

Приготовились на поклон.

Поклон.

– Аплодисменты.

### **Подвижные (танцевальные) игры**

#### ***Цепочка (змейка)***

Под звуки марша в круг входит ведущий и идет по кругу. Не прекращая движения он наклоном головы приглашает какую-либо девушку следовать за ним и берет ее за руку. Теперь уже по кругу идут двое. Затем девушка приглашает следовать за собой одного из стоящих юношей. Цепочка растет. Когда большинство присутствующих вовлечено в змейку и змейка начинает выписывать замысловатые фигуры в зале, марш неожиданно сменяется танцевальной мелодией. Это может быть вальс или любой другой

достаточно популярный танец. Ведущий поворачивается направо и приглашает стоящую рядом девушку на танец. Аналогично поступают и другие партнеры. Цепочка распадается, и весь зал заполняется танцующими парами.

### ***Конкурс трех танцев***

Тот, кто сумеет станцевать три танца подряд, получит приз! – объявляет ведущий. Поскольку условие кажется несложным, круг быстро заполняет достаточно большим числом участников «Первый танец - вальс!» - продолжает ведущий. Второй танец - краковяк. Для многих это неожиданность. Те, кто не знаком с этим танцем, вынуждены выйти из круга. Но наибольшие трудности ожидают участников конкурса при объявлении третьего танца. Это должен быть малоизвестный, редко исполняемый танец. Вот возможные варианты: вальс, краковяк, танго, вальс, мазурка, полька, дружба, русский, лирический, чарльстон.

Исполнившие все три (четыре) танца, а обычно с этим справляется одна – две пары, получают приз.

### ***Штрафная площадка***

В зале чертится круг достаточно большого диаметра. Танцующие располагаются по кругу, за его пределами, пара за парой. Звучит музыка. Все танцуют вальс. Проходя мимо ведущего, каждая пара получает (не прекращая танца) талон, свидетельствующий о том, что они сделали один тур (круг) вальса. Ведущий, начиная игру, сообщает, что путь может быть сокращен: для этого надо рискнуть пересечь в вальсе штрафную площадку, то есть круг, начертанный на полу перед началом игры. А риск заключается в том, что в любой момент музыка может оборваться, и пары, оказавшиеся в кругу, должны будут выполнить штрафное задание: сольно спеть или

станцевать. Что же касается победителя, который награждается призом, то им оказывается пара, которая к концу игры будет обладателем наибольшего числа талонов.












### *Танцующие линии*

Две соревнующие команды выстраиваются друг против друга в две прямые линии. Это может быть команда девушек и юношей. Назначается судейская коллегия, избирающая себе такое место в зале, чтобы обе линии хорошо просматривались с фланга, то есть в профиль. Основное условие игры: сохранить прямую линию во время выполнения танцевального задания. По команде ведущего линии тщательно подравниваются, и затем дается первое самое простое задание: четыре шага навстречу друг другу и обратно. Судьи определяют, кто выиграл первое задание. Соревнования выигрывает та команда, которая первой набирает три очка. Второе задание - исполнить не сложный танцевальный элемент, показанный ведущим. Этот элемент или па должны быть такими, чтобы линиям пришлось двигаться вперед и назад. Затем дается задание, которое может быть и последним.

### *Алфавит*

«Алфавит», - танцевальная игра, в которой танцевальные движения сменяются позами, обозначающими буквы алфавита. Перед тем как проводить игру, ведущий разучивает с участниками танцевальные движения и позы-буквы, которые участники должны будут повторять во время игры. Игра проводится так: участники исполняют вместе с ведущим разученные танцевальные движения, затем ведущий на начало последнего такта музыкальной фразы принимает позу, обозначающую ту или другую букву, но общий танец продолжается. И в конце музыкальной фразы участники игры хором называют букву, показанную ведущим, и принимают соответствующую позу. Исходное положение: участники игры стоят в линиях, ведущий - впереди.

## ПОЗЫ – БУКВЫ

буква	описание	рисунок	буква	описание	рисунок
<b>А</b>	ноги в шестой позиции, руки вверх - в стороны		<b>И</b>	Полу присед на левой, согнув правую вперед, руки свободно согнуты в локтях. Корпус немного наклонить вперед	
<b>Б</b>	правую согнуть вперед с наклоном головы, руки вперед		<b>Л</b>	Стойка ноги врозь по шире	
<b>О</b>	Сомкнутая стойка с полунаклоном. Руки соединить и опустить, локти немного согнуть		<b>Р</b>	согнуть правую вперед, ладони положить на колено правой ноги	
<b>Т</b>	Сомкнутая стойка, руки в стороны		<b>У</b>	Мах правой влево, руки вверх – в стороны	
<b>Ф</b>	Сомкнутая стойка, руки на пояс		<b>Ш</b>	Сомкнутая стойка, руки в стороны, согнуть вверх	
<b>Я</b>	полуприсед на левой, правую в сторону на пятку с наклоном вправо, правую руку на пояс, левую согнуть				

	перед грудью				
--	--------------	--	--	--	--

### *КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ*

1. Что включает в себя понятие ритмика?
2. Каково соотношение музыки и движения в ритмике.
3. Назовите цели и задачи ритмики.
4. Назовите основные средства и виды ритмики.
5. Дайте характеристику содержанию занятий по ритмике.
6. Раскройте особенности курса ритмики.
7. Дайте характеристику основным методам и приемам обучения ритмическим движениям.
8. Дайте характеристику этапам обучения ритмическим движениям.
9. Приведите пример разучивания танцевальной композиции.
10. Какими развивающими возможностями обладают уроки ритмики.
11. Раскройте межпредметные связи. Какова коррекционно-развивающая направленность уроков ритмики?
12. Составьте примерный план проведения урока по ритмике.
13. Дайте характеристику подвижным (танцевальным) играм.



## ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ ХОРЕОГРАФИИ

Хореография, хореографическое искусство (от греч. choreo — танцюю) - танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях. В соответствии с общеевропейским пониманием в настоящей энциклопедии хореография рассматривается как совокупность двух областей - искусства балета и искусства танца.

Балет - высшая «театральная» форма хореографического искусства, в которой оно поднимается до уровня музыкально-сценического представления. Главное выразительное средство балета - система европейского классического танца. В исторически сформировавшейся программе подготовки артистов балета классический танец является базой, формирующей комплекс из следующих дисциплин сценического танца: дуэтно-классический танец, характерный танец (др. наим. - народно-характерный), исторический танец, современный танец и актерское мастерство.

Сценический танец - один из основных видов хореографического искусства, предназначенный для зрителей и предполагающий создание хореографического образа на сцене.

Танец - форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Танец Модерн (Modern Dance) - направление искусства танца, развивавшееся в Европе и США в начале XX столетия, ведущими представителями которого являются Дорис Хамфри, Чарлз Вейдман, Мери Вигман, Ханья Хольм, Хосе Лимон, Лестер Хортон, Эрик Хоукинс, Анна Соколоф, Лой Фуллер, Марта Грэм, Айседора Дункан, Рут Сен-Дени, Тед Шоун.

Танец Постмодерн (Postmodern Dance) - направление искусства танца, развивавшееся в США и Европе в 1960-1970-е гг., ведущими

представителями которого являются Мерс Каннингхэм, Алвин Эйли, Талли Битти, Дональд Мак-Кейл, Алвин Николаи, Пол Тэйлор, Триша Браун.

Современный танец (Contemporary Dance) - направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX-начала XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей. Для современного танца характерна исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела.

Степ - степ, или чечетка, или теп-дэнс - танец, который еще называют "музыка ног". Во время танца мы отражаем мелодию, танцуя степ, мы создаем музыку. В Америке - Фред Астер, Братья Николос. В России - братья Гусаковы, семья Зерновых и многие другие великолепные артисты открыли для нас этот жанр. Сейчас этот танец снова в моде, и испытывает свое второе рождение.

Направление Соматик (Somatic) - совокупность дисциплин, изучающих взаимосвязи в человеческом теле, влияние сознания на функции и строение телесных тканей, и применяющих концепцию целостности тела, ума и духа. В то время как существуют различные мнения на то, какие методики следует относить к Соматик, большинство теоретиков разделяют спектр соматических дисциплин на две категории: соматическая психология и структурно-функциональные методики. В 1988 году с целью объединения усилий и создания единой программы, этических норм и теоретической базы была создана Международная Ассоциация Соматической Терапии и Образования (ISMETA), в которую вошли все наиболее признанные

представители направления. В настоящее время в неё входят более 20-ти крупных организаций, имеющих отношение к различным школам.

Танцевальная терапия - это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

Бальный танец - вид парного танца, имеющий народные истоки, исполняемый в специальных помещениях (в театре, кино, на телевидении и др.). Исторический бальный танец - любая форма формального общественного танца, который исполнялся в обществе в разные эпохи ради развлечения. С введением современного понятия танцевальный спорт термин бальные танцы стал сводиться к достаточно узкому понятию спортивный бальный танец.

Спортивный бальный танец - танцевальный вид спорта, объединяющий два стиля спортивных танцев: Интернациональный Стандартный и Интернациональный Латиноамериканский стили, исполнение которых проходит в условиях конкурсных соревнований. В европейскую программу входят: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп (быстрый фокстрот). В латиноамериканскую: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. В спортивных бальных танцах введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам.

Народный (фольклорный) танец - вид народного танцевального творчества, созданный этносом, распространенный в быту, отражающий этнические особенности, хореографический язык, пластическую выразительность этноса или этнической группы, которые проявляются в характере, координации движений, в музыкально-ритмической и метрической структуре танца, манере его исполнения и др.

Социальный танец («Social dance») - танцы массовые, общедоступные, бытовые, к ним относятся: латиноамериканские (сальса, меренге и др.), восточные танцы (танец живота), аргентинское танго,

ирландский степ, фламенко, так называемые танцы улиц (хип-хоп, R'n'B, брейк и т.п.), клубные танцы, хастл, рок-н-ролл и джаз. Отличительным признаком социальных танцев является импровизация.

Пантомима. Это самостоятельный вид искусства. Материалом пантомимы является жест, поза. Г. Добровольская, говоря о различии танца и пантомимы, отмечает: «В отличие от пантомимы, состоящей из определенной последовательности жестов, в танце жест не играет решающей роли, ибо танец не имитирует конкретное поведение человека, а отражает его внутреннюю жизнь, используя минимум жизненных движений»\*. Отсюда и появление новых терминов: «танцевальная пантомима», «балетная пантомима».

Артист танцевального коллектива (ансамбля) - творческий работник, профессиональный танцовщик, исполняющий в соответствии с должностной характеристикой и квалификацией поручаемые ему партии (роли) в произведениях хореографического искусства (за исключением балета).

Балетмейстер - творческий работник, в соответствии с должностной характеристикой под руководством балетмейстера-постановщика (хореографа) участвующий в работе по созданию (сочинению) новых, возобновлению ранее поставленных хореографических произведений, и по выпуску их на сцену.

Хореограф (балетмейстер-постановщик) - творческий работник, в соответствии с должностной характеристикой осуществляющий создание (сочинение) собственных хореографических произведений, возобновляющий ранее поставленные хореографические произведения и осуществляющий комплекс организационных мероприятий по их выпуску на сцену.

Репетитор (педагог-репетитор) - творческий работник, в соответствии с должностной характеристикой ведущий работу по разучиванию с артистами партий в новых и ранее созданных спектаклях, репетирующий спектакли текущего репертуара.

### ***Основные (танцевальные) техники:***

1. Техника Грэм (Graham Technique) - техника танца модерн, созданная американской танцовщицей и хореографом Мартой Грэм (1894-1991);
2. Техника Хамфри-Вейдман (Humphrey-Weidman Technique) - техника танца модерн, основанная на теории и действии падения и восстановления танцовщицей Дорис Хамфри и Чарлзом Вейдманом в 1920-1930-е гг.;
3. Техника Лимон (Jose Limon Technique) - техника танца модерн, созданная танцовщиком и хореографом Хосе Аркадио Лимоном (1908 - 1972) в I половине XX века;
4. Техника Хортон (Lester Horton Technique) - техника танца модерн, созданная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем танца Лестером Хортоном (1906 - 1953);
5. Техника Хоукинс (Hawkins Technique) - техника танца модерн, созданная американским танцовщиком и хореографом Эриком Хоукинсом (1909 - 1994);
6. Техника Каннингхэм (Cunningham Technique) - техника танца постмодерн, разработанная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем Мерсом Каннингхэмом (род. 1919).
7. Техника релиз (Release based Technique) - техника современного танца, основанная на освобождении (релизе) некоторых групп мышц с целью получения навыков использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца. С помощью техники релиз развивается понимание собственного тела, что даёт большое разнообразие для развития хореографической лексики танцовщика. В процесс изучения техники включены анатомические аспекты, такие как: костная структура, мышечная, дыхательная и нервная системы. Эти темы подробно разбираются в начале урока, затем следует их практическая разработка в определенных упражнениях и танцевальных комбинациях. Основное внимание уделяется

трем базовым программам, являющимся обязательными в современном танце (баланс, артикуляция (импульс, инерция), гравитация (центр тяжести, работа с весом)). Важным аспектом техники релиз является обучение технике *par terre* (работы с полом), технике падения и смещения баланса.

8. Контактная импровизация (Contact Improvisation, CI) - техника современного танца, распространившаяся в США и Европе в конце XX века, основой которой является физический контакт (контактные методы) как отправная точка для импровизации и исследования движения человеческого тела. Такими контактными методами импровизации являются передача веса, встречный баланс, вращение, падение, задержание, подъём и т.п.

### **Методические особенности проведения урока хореографии**

- Обучение хореографическому мастерству должно происходить во взаимосвязи с технической подготовкой учащихся. Хореограф должен тщательно продумывать содержание урока, руководствуясь программой обучения, составленной на целый год.

- При проведении школы классического танца лучше пользоваться французской терминологией, так как объяснение хореографических упражнений с помощью гимнастических терминов занимает много времени. В остальных случаях желательно использование гимнастической терминологии.

- Все движения классического танца изучаются вначале у опоры и только потом на середине. Освоенные у опоры и на середине упражнения позднее выполняются на ограниченной опоре (бревне).

- Все базовые хореографические упражнения выполняются с правой и левой ноги, в правую и левую стороны. Исключения составляют сложные прыжки, повороты, равновесия, которые выполняются в свою, удобную сторону. Такие упражнения полезно выполнять с другой ноги или в другую сторону в упрощенном варианте.

- Урок хореографии можно проводить не только у станка, но и у гимнастической стенки. В этом случае можно включать упражнения с разной высотой хватов, упорами, висами и т. п.

### **Виды уроков хореографии**

В зависимости от педагогических задач уроки хореографии различают: обучающие, тренировочные, контрольные, развивающие, разминочные и смешанные (рис. 1).

**Обучающий урок.** Задача урока — обучение. Во время обучающих уроков осваиваются новые упражнения, отрабатываются отдельные хореографические элементы, связки, комбинации. Применяются методы: расчлененный, отдельный, метод многократного повторения. В гимнастике обучающие уроки проводятся на этапах начальной подготовки и предварительной базовой подготовки, а также в подготовительном и переходном периоде годичного цикла.

**Тренировочный урок.** Задачи урока — совершенствование уже освоенных элементов и композиций, оттачивание выразительных компонентов движений. Методы: серийно-поточный методом с достаточно большой дозировкой. В гимнастике упражнения хореографии могут сочетаться с элементами из произвольных программ. Тренировочные уроки присущи соревновательному периоду подготовки гимнасток.

**Контрольный урок.** Задача урока — оценка освоенного материала. Контрольные уроки резюмируют выученный раздел, подводя итоги проделанной работы. Контрольные уроки чаще всего проводятся в подготовительном и соревновательном периодах.

**Развивающий урок.** Задачи такого урока узконаправленны, а их реализация позволяет развивать конкретные качества: специальную выносливость, гибкость, прыгучесть, вестибулярную устойчивость, статическую и динамическую силу отдельных мышечных групп,

координацию. Развивающие уроки могут проводиться в каждом периоде тренировки.

**Разминочный урок.** Задача — разогреть мышечно-связочный аппарат, подготовиться к выполнению основной работы. В этот урок включаются эффективные упражнения, воздействующие на все группы мышц с умеренным количеством повторений, но выполненные достаточно интенсивно. Для гимнасток старших разрядов такой комплекс может быть частично индивидуализирован.

**Смешанный урок.** Не всегда возможно проводить вышеперечисленные виды уроков в "чистом" виде. Чаще тренеру-хореографу приходится сочетать разные виды уроков в одном занятии. Например, часть упражнений нужно выучить, а часть усовершенствовать, "вычистить", придать им эмоциональную окраску. Очевидно, что совершенствование хореографических элементов сопряжено с развитием ряда физических и психомоторных качеств, воспитанием музыкальности. Поэтому смешанный вид урока хореографии, пожалуй, самый распространенный в гимнастике.



Рис. 1. Виды уроков хореографии.



Уроки хореографии проводят у опоры, на середине, в партере, на бревне, комбинированно.

На этапе начальной подготовки уроки хореографии можно проводить в партере, т. е. в положении сидя, лежа, в упорах. Такие положения позволяют сконцентрироваться на упражнении, следить за правильным симметричным положением тела и ног. Кроме того, в позиции сидя или лежа маленьким детям легче освоить правильную технику выполнения многих базовых хореографических элементов.

Уроки в партере используются и со старшими гимнастками для разгрузки ног в середине рабочей недели, после соревнований, в переходном периоде подготовки.

Комбинированные уроки предполагают смену места проведения. Например, начало урока на середине зала (на ковре), затем у опоры и заключительная часть — в партере.

В зависимости от используемых средств уроки хореографии можно классифицировать на уроки классического, современного, народно-сценического танца и др.

Справедливо будет сказать, что все приведенные классификации условны, однако они способны отразить то разнообразие работы, которое приходится выполнять тренеру-хореографу.

### **Структура урока хореографии**

Урок хореографии в гимнастике строится по классической схеме и имеет вводную, подготовительную, основную и заключительную части.

На вводную и подготовительную части урока отводится 10—15 % общего времени. В подготовительной части используются следующие средства: различные виды: ходьбы и бега, элементы народных и историко-бытовых танцев, общеразвивающие гимнастические упражнения.

Некоторые хореографы не рекомендуют проводить подготовительную часть урока с гимнастками старших разрядов. С целью

более серьезного отношения к хореографической грамоте советуют сразу переходить к упражнениям у опоры. Если тренировочный день гимнасток начинается с урока хореографии, то подготовительная часть необходима. Если же занятия хореографией следуют после общей разминки или комплекса упражнений для развития физических качеств, тогда можно сразу перейти к основной части урока: хореографии.

Основная часть урока охватывает около 80 % общего времени. Средства этой части урока разнообразны и включают все разновидности упражнений. Основная часть урока может состоять из одной части — одночастная форма (например, школа классического танца у опоры или экзерсис на середине). Двухчастная форма урока предполагает наличие двух частей (например, у опоры и на середине). В трехчастной форме учебный материал разделен на три части — у опоры, на середине и, например, на бревне. Количество частей лимитируется отведенным временем. Если урок продолжается не более 30 минут, рекомендуется одно- и двухчастные формы; при длительности урока 45—60 минут можно использовать двух- и трехчастные формы.

В заключительной части урока хореографии (5—10 % общего времени) проводятся упражнения на расслабление и растягивание. Если после урока хореографии планируется работа на снарядах, с предметами или над танцевальными композициями, заключительная часть не должна содержать успокаивающих упражнений и упражнений на расслабление, так как после них занимающимся трудно сконцентрироваться.

Тренер-хореограф должен тщательно продумать все способы размещения и перемещения гимнасток во время урока. Упражнения на середине без продвижений удобнее проводить, когда гимнастки располагаются в шахматном порядке.

Маленькие прыжки и подскоки, махи с небольшими продвижениями, танцевальные связки с элементами малой акробатики выполняются в

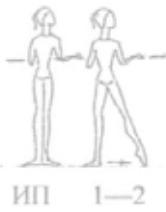


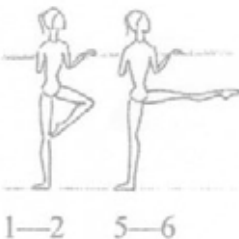
колоннах от задней линии ковра к лицевой и обратно или с возвращением по боковым линиям.


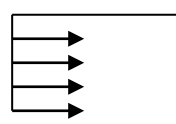
Занимающихся следует приучать к систематическому выполнению упражнений перед зеркалом, как во время урока, так и при отработке отдельных движений из вольных упражнений или упражнений на бревне. Уроки хореографии проводятся всегда с музыкальным сопровождением. Музыкальный материал для уроков должен периодически обновляться. В уроках хореографии на бревне лучше всего использовать музыку с четко выраженным музыкальным ритмом с целью выработки умения ритмично передвигаться по бревну и четко выполнять различные элементы.

### Примерный план-конспект урока хореографии для учащихся 2 класса

1. Разучить танец «Полька» (1 часть).
2. Повторить технику выполнения экзерсиса классического танца.
3. Способствовать воспитанию чувства ритма и творческих способностей учеников.

Частные задачи	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания	Графическая запись, примечания
<b>Вводная часть - 1'</b>				
Организовать занимающихся для проведения урока.	Построение.	30''	В одну шеренгу	•••••••• *
Дать представление об уроке.	Сообщение задач урока.	30''		
<b>Подготовительная часть - 14'</b>				
<b>Экзерсис у станка</b>		10'		
Подготовить опорно-связочный аппарат учеников к предстоящей	<b>1. Деми и гран плие.</b> И.п. - лицом к опоре. I позиция ног. 1-4 - деми плие; 5-8 - деми плие; 9-16 - гранд плие.	по 4р	MP — 4/4. Спина прямая. Сгибание и разгибание ног выполнять медленно.	 ИП 1—4 9—16

нагрузке в основной части урока	То же по II позиции.		Ягодицы подтянуты. При выполнении деми плие по II позиции удерживать пятки на полу.	
	2. <b>Батман тандю</b> И.п. - лицом к опоре. I позиция ног. 1-2 - правую в сторону на носок; 3-4-И.п. 5-8-то же с левой.	по 8р	МР — 4/4. Скользящим движением вытянуть ногу в сторону на носок, пятка максимально поднята.	
	3. <b>Батман тандю жетэ.</b> И.п.- лицом к опоре. I позиция. 1-2 - мах правой в сторону- книзу; 3-4-И.п. 5-8-то же с левой. То же назад лицом к опоре. То же крестом боком к опоре.	по 16р	МР -4/4 Скользящим движением через батман тандю поднять ногу на 25-45 градусов.	
	4. Рон де жамб пар тер. I позиция. 1-2 - правую ногу вперед на носок; 3-4- перевести ногу в сторону; 5-6 -перевести ногу назад; 7-8 - закрыть ногу в I позицию. 9-16-то же в обратном направлении.	по 4р	МР -4/4 Ногу переводить скользящим движением по полу. Центр тяжести на опорной ноге.	
	5. <b>Релевэ и пассэ.</b> И.п. - лицом к опоре, I позиция. 1-2 - скользящим движением согнуть правую в сторону, носок у колена; 3-4 –И.п. 5-6 - правую ногу в сторону;	по 4р	Темп медленный МР - 3/4, 4/4. Мышцы туловища и ног напряжены. Колено максимально отведено в сторону. Ногу закрывать в И.п.	

	7-8 – И.п. 9-12- то же с левой. 13-24- то же боком к опоре крестом из III позиции.		через батман тандю. По 4-8раз. Спина прямая, лопатки сведены, плечи опущены.	
	<b>6. Гран батман жетэ.</b> И.п. - лицом к опоре, I позиция. 1-2- мах правой в сторону; 3 – правая в сторону на носок; 4 –И.п. 5-8- то же назад. 9-16-то же с левой. 17-32-тоже крестом, стоя боком к опоре в III позиции.	по 4р	Темп средний. МР — 4/4. Махи выполнять скользящим движением через батман-тандю. Спина прямая. Лопатки опущены. Плечи опущены. Центр тяжести на опорной ноге.	
Организовать занимающихся для проведения экзерсиса на середине зала.	Перестроение в колонну во 4 поворотом налево в движении.	30 ″		
<b>Экзерсис на середине</b>		4′		
Способствовать развитию пластической выразительности.	<b>1. Первое port de bras</b> И.п. - Epaulement croise, 5 позиция. 1-2 – приоткрываясь на затакт, руки через подготовительное положение в 1 позицию; 3-4 – 3 позиция рук; 5-6 – 2 позиция рук; 7-8 – И.п.	4р	Темп медленный. МР - 4/4. Движения выполнять плавно, слитно, выразительно, сопровождая каждое поворотом головы. Плечи опущены, лопатки свести назад. Руки округлые, кисть «отстает» при смене положений рук.	
	<b>2. Temps leve sauté</b> И.п. – 1 позиция, руки в подготовительной. Затакт – деми плие; 1 – прыжок соте; 2 – деми плие; 3-4 – то же.	8р	МР - 2/4. В воздухе ноги фиксировать в первой позиции, пятки не соединять. Приземление с носка на всю стопу в плие. Не допускать «двойного» плие.	
<b>Основная часть - 25′</b>				
<b>«Полька»</b>		15 ′		
Повторить шаги «польки»	- шаг польки; - шаг польки назад; - галоп вправо; - галоп влево;	4 ″	Задания выполнять по диагонали поточным методом, первый ученик вступает после вступления, каждый последующий на первый счет. Следить	

	- подскоки.		за осанкой.
Разучить танец «Полька» (1 часть)	<b>1 часть</b>	11´	
	И.п. – руки на пояс. 1-2 – шаг польки с правой вперед; 3-4 - шаг польки с левой вперед; 5-8 – 4 подскока на месте с правой с поворотом на 360°, руки в стороны. 1-2 – шаг польки с правой назад; 3-4 - шаг польки с левой назад; 5 – шаг правой в сторону с носка; 6 – приставить левую к правой. 7 – шаг левой в сторону с носка; 8 – приставить правую к левой. 1-16 – повторить соединение, начиная шаг польки с левой ноги вперед, подскоки с поворотом на 360°, налево и т.д.	4р	Следить за осанкой. Все движения выполнять синхронно. Каждую 8 повторить по 2 раза под счет, 1 раз под музыку с подсчетом и 1-2 раза под музыку. После чего по той же схеме повторить всю 1 часть танца.
	Повторить 1 часть танца в парах.	4р	Во время выполнения: - польки – партнеры держаться правой рукой за правую руку, левой за левую; - скачки – руки в стороны; - шаги – руки на пояс.
Организовать учеников для выполнения следующего фрагмента занятия	Перестроение в колонну по 4	30´´	Проводить в форме игры: «Какая колонна быстрее построится?» После команды начать подсчет до 10.
<b>Волны и пружинные движения</b>		5´	MP 3/4
Способствовать формированию мягкости и плавности движений.	1. И.п. – руки в стороны. 1 – одновременно согнуть руки, сжимая кисти в кулак; 2 – И.п. 3-4 то же. Повторить упр. 1 из И.п.: - руки вверх; - руки вперед;	по 8р.	Локти прижаты к туловищу, кисти согнуты и обращены наружу. При сгибании рук голову и плечи слегка опускают вперед, при разгибании выпрямляют.

	- правая вверх, левая в сторону; - левая вверх правая в сторону.		
	2. И.п. – стойка на носках, руки на пояс. 1 – опустится в полуприсед на левой, правую согнуть вперед; 2 – И.п. 3-4 – тоже с дугой ноги	8р	При выполнении движения следить за правильной осанкой. Пружинное движение вниз следует выполнять на акцент в музыке.
	3. И.п. – руки вперед. 1 – волна руками; 2 – И.п. 3-4 – то же. Повторить упр. 3 из И.п.: - руки в стороны; - руки вверх.	по 8р.	При выполнении волнообразных движений необходимо следить за тем, чтобы локти были обращены книзу, а не в стороны. Движения должны быть мягкими, плавными. Резкие сгибания и разгибания в суставах мешают созданию «протекаемости» движений.
Способствовать развитию функции равновесия	4. И.п. – руки на пояс. 1 – согнуть правую вперед; 2-5 – держать; 6 – подняться на носок; 7 – держать; 8 – И.п. 9-16 повторить с левой.	4р	Следить за осанкой. Упражнение выполнять без подпрыгиваний, не сходя с места. Усложнять по мере освоения путем увеличения времени удержания равновесия на носке до 6 счетов.
<b>Подвижная игра «Совушки»</b>		7'	
Способствовать развитию чувства ритма и творческих способностей учеников	Для организации игры необходимо выбрать ведущего «Совушка», остальные ученики «Мыши». По команде «День» ведущий игру включает музыку и «Мыши» свободно, но в темпе музыки перемещаются по залу. По команде «Ночь» «Мыши» останавливаются в неподвижном положении. «Сова» выбирает тех «Мышей» которые шевелятся.		<u>Правила игры:</u> 1. «Сова» должна выводить из игры только тех учеников, которые двигаются. 2. «Сов» может быть от 1 до 5 в зависимости от количества участников игры. 3. Ведущий (тренер, учитель) выводит из игры тех учеников, которые не двигаются в соответствии с музыкой. <u>Определение победителей:</u> Победили те учащиеся, кто к концу игры остался в «поле».
<b>Заключительная часть - 5'</b>			

<b>Упражнения на гибкость</b>		3´	МР 3/4, 4/4
Способствовать развитию гибкости	1. И.п. – сомкнутая стойка. 2 – руки в стороны; 3 – наклон, руки вверх-вперед; 4 – И.п.		Движения выполнять плавно, слитно. При выполнении наклона стараться грудью касаться прямых ног.
	2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклон вправо, руки вверх; 3-4 – то же влево.		Следить за осанкой, направление наклона должно быть четким.
	3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1-2 – наклон назад; 3-4 – И.п.		При выполнении наклона «держать» голову попеременно сначала вправо, следующее повторение влево.
	4. И.п. – упор присед на левой, правая назад на носок. 1-3 – пружинные движения; 4 – стойка ноги врозь правой с наклоном; 5-7 – держать; 8 – И.п. Упр. 4 повторить с левой ноги.		Движения выполнять плавно, слитно, без рывков, с максимальной амплитудой
Организовать учеников	Построение в одну шеренгу	30´´	
Дать оценку за работу на уроке	Подведение итогов урока	1´	
	Домашнее задание	30´´	Повторить первую часть танца «Полька»

### *КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ*

1. Дайте определение понятию хореография и раскройте его сущность.
2. Что такое балет, сценический танец, танец, современный танец, танец модерн, постмодерн, степ?
3. Дайте характеристику направлению соматик и танцевальной терапии.
4. В чем разница между бальным и спортивным бальным танцем?
5. Раскройте сущность народного и социального танцев.
6. Дайте характеристику основным танцевальным техникам.
7. Каковы методические особенности проведения урока хореографии?
8. Назовите виды уроков хореографии.



9. Как строится урок хореографии.

10. Составьте план-конспект рока хореографии.

### **Рекомендуемая литература**

1. Белокопытова Ж.А. Хореографическая подготовка гимнасток на начальном этапе обучения: методические рекомендации для тренеров и хореографов СДЮШ, СДЮШОР и КФК / Ж.А. Белокопытова, А.А. Тимошенко. – К.: Науковий світ, 2000. – 64 с.
2. Брыкин А.Т. Обучение упражнениям художественной гимнастики: лекция для студентов-заочников II-III курсов / А.Т. Брыкин, Т.П. Маркова, М.С. Семенова. – Москва: офсетное пр-во ГЦОЛИФКа, 1972. – 60 с.
3. Власюк Е.А. Общие основы теории ритмики и хореографии: методические рекомендации для студентов институтов физической культуры и спорта / Е.А. Власюк, Т.В. Пуздря. – Днепропетровск, 2010 – 27 с.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учеб. пособие для студентов вузов / Под ред. Л.А. Карпенко – Москва, 2003. – 381 с.
5. Кудряков В. Разрешите пригласить. Выпуск 4 / В.Кудряков, Л. Школьников. – Москва: Советский композитор, 1978. – 75с.
6. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ. культура» / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.: ил.
7. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.: ил. – Библиогр.: с. 134 - 135.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>РАЗДЕЛ 1 МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКА.....</b>	<b>4</b>
Цель и задачи ритмики.....	6
Средства и виды ритмики.....	7
Содержание занятий по ритмике.....	10
Особенности курса ритмики.....	12
Методика обучения ритмике в детском саду.....	16
Развивающие возможности уроков ритмики.....	20
Примерный план проведения урока по ритмике.....	23
Контрольные вопросы и задания.....	31
<b>РАЗДЕЛ 2 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ УРОКОВ ХОРЕОГРАФИИ</b>	<b>32</b>
Общие понятия хореографии.....	32
Основные танцевальные техники.....	36
Методические особенности проведения урока хореографии.....	37
Виды уроков хореографии.....	38
Структура урока хореографии.....	40
Примерный план-конспект урока по хореографии.....	42
Контрольные вопросы и задания.....	47
Рекомендуемая литература.....	48