

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія музики і хореографії



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

«11» 09 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МУЗИЧНА РИТМІКА

для студентів I курсу

спеціальності

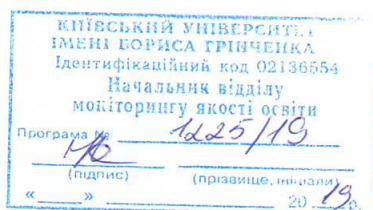
014 Середня освіта

освітнього рівня

молодший спеціаліст

освітньої програми

Фізична культура



Київ - 2019

**Розробник:**

Долматова Катерина Миколаївна,  
викладач циклової комісії музики і хореографії Університетського коледжу  
Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії  
музики і хореографії

Протокол від « 29 » серпня 2019 р. № 1

Голова циклової комісії музики і хореографії  Т.В.Романова

Робочу програму перевірено « 30 » серпня 2019 року

Заступник директора з навчально-методичної роботи  З.Л. Гейхман

Заступник директора з навчальної роботи  Я.В.Карлінська

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	3 /90	
Курс	I	
Семестр	1	-
Кількість змістових модулів з розподілом:	2	-
Обсяг кредитів	3	-
Обсяг годин, в тому числі:	90	-
Аудиторні	42	-
Модульний контроль	6	-
Самостійна робота	42	-
Форма семестрового контролю	Контрольний урок	

## **2. Мета і завдання навчальної дисципліни**

**Мета:**засвоєння основних знань про елементарні основи музичної грамоти, різновиди танцювальних та хореографічних вправ, техніку виконання та методику навчання основних вправ, правила та принципи побудови заняття з музичної ритміки та хореографії.

### **Завдання:**

- вивчення студентами теорії та методики викладання дисципліни;
- оволодіння технікою основних видів вправ ритміки;
- забезпечення диференційованого особистісного підходу;
- розвиток самостійності, творчої активності студентів;
- розширення загально-педагогічного і загальнокультурного світогляду студентів;
- формування і удосконалення навичок самостійної роботи з різними джерелами в рамках відповідної тематики, з різноманітним музичним репертуаром;
- розвиток творчих здібностей студентів;
- засвоєння необхідних знань, вмінь та навичок для самостійної педагогічної роботи.

**У результаті вивчення курсу у студентів мають бути сформовані наступні компетентності:**

### **Загальні:**

- здатність до аналізу та синтезу;
- здатність до організації і планування;
- базові загальні знання;
- засвоєння основ базових знань з професії;
- розв'язання проблем;
- прийняття рішень;
- навички управління інформацією;
- взаємодія;
- позитивне ставлення до несхожості та інших культур;
- етичні зобов'язання;
- здатність працювати в міждисциплінарній команді;
- здатність застосовувати знання на практиці;
- здатність до навчання;
- лідерські якості;
- розуміння культур та звичаїв інших країн;
- турбота про якість;
- бажання досягти успіху.

### **Фахові:**

- усвідомлення соціальної значущості своєї майбутньої професії, володіння мотивацією до здійснення професійної діяльності;
- здатність нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності;
- демонструвати предметну та сучасну базу знань;
- здатність реалізовувати навчальні програми базових курсів у різних освітніх установах;
- готовність застосовувати сучасні методики і технології, в тому числі й інформаційні, для забезпечення якості навчально-виховного процесу освітнього закладу;
- здатність розробляти і реалізовувати культурно-просвітницькі програми для різних категорій населення, в тому числі з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій;
- здатність професійно взаємодіяти з учасниками культурно-просвітницької діяльності;
- володіння методами навчання і виховання засобами хореографічного мистецтва;
- володіння теоретичними основами хореографічного мистецтва, професійною термінологією;
- володіння методами, прийомами і практичними навичками роботи у царині хореографічного мистецтва;
- застосування професійно-профільованих знань у хореографічній діяльності (за видами);
- здатність до творчості;
- здатність раціонально організовувати навчальний час в залежності від умов та вимог навчально-виховного процесу;
- здатність аналізувати навчальну літературу, володіння навичками опрацювання змісту навчального матеріалу, вміння робити висновки та узагальнення на основі опрацювання літературних джерел, вміння користуватися періодичними виданнями, здійснення пошуку необхідної педагогічної літератури;
- здатність опрацьовувати додаткову літературу як з питань навчального процесу, так і самоосвіти.

### **Предметні :**

- володіння термінологією вправ і вихідних положень;
- здатність розробляти етапи послідовного розучування вправ з ритмічної гімнастики;
- здатність добирати та використовувати методичні прийоми на узгодження рухів з музикою;
- ознайомлення з вправами, які формують відчуття ритму та опанування методами викладання і способами виконання цих вправ зі зміною ритму, темпу, амплітуди;

- опанування основним базовими ритмічними та хореографічними рухами;
- використання засобів музичної грамоти;
- формування правильної постави, культури рухів, виховання фізичних якостей, набуття рухових умінь і навичок;
- здатність складати комплекси загально розвивальних вправ без предметів та з предметами;
- здатність складати комплекси вправ з ритмічної гімнастики під музичний супровід;
- здатність добирати комплекс вправ ритмічної гімнастики для проведення занять з дітьми дошкільного віку;
- формування музично-ритмічного відчуття як особливого виду відображення музики в русі;
- оволодіння формами, методами, засобами для організації та проведення занять з ритміки;
- здатність змінювати рухи у відповідності до форми музичного твору;
- вміння застосовувати набуті знання з ритміки і хореографії на практиці;
- вміння використовувати технічні засоби забезпечення занять (аудіо та відеообладнання).

### 3. Результати навчання за дисципліною

Вивчення навчальної дисципліни передбачає досягнення наступних результатів:

- вміти складати комплекс гімнастичних вправ з предметами і без них під музику різного характеру, темпу;
- вміти узгоджувати рухи з характером музичного твору, засобами його музичної виразності;
- формувати системи уявлень, понять, знань про синтезовану сутність хореографічного мистецтва, емоційно-образну пластику і виразні танцювальні рухи як спеціальну мову хореографічного мистецтва;
- володіти основами танцювальності, правильного виконання танцювальних рухів, емоційно-та інтелектуально спрямованого засвоєння елементарної техніки танцювальних рухів і танців, набуття культури рухів;
- розуміти особливість правильного добору музичного супроводу;
- вміти ефективно використовувати сучасні технології в практичній діяльності на заняттях з ритміки.

**4. Структура навчальної дисципліни**  
**Тематичний план**

п/п	Тематика змістових модулів	Всього год.	Аудиторні		Самост. робота
			Лекції	Практ.	

**Змістовий модуль № 1. Музритміка як складовача частина уроку з фізичної культури**

1	Основні цілі та завдання курсу «Музритміка»	2	2	-	4
2	Танцювальні елементи на уроках з фізичного виховання	4	4	-	4
3	Класична хореографія як основа танцювального мистецтва	2	2	-	-
4	Види та стилі сучасної хореографії з елементами гімнастики та акробатики	4	4	-	4
5	Поєднання музики з виконанням рухів на уроках з «Музритміки»	4	4	-	6
6	Музично-ритмічні вправи	2	-	2	-
7	Танцювальні вправи з предметами	2	-	2	4
8	Основні вправи класичної хореографії .	2	-	2	2
9	Гімнастичні вправи на здобуття гнучкості та пластичності	2	-	2	4
10	Колективні вправи на побудову фігур у залі	2	-	2	4
	Модульний контроль	2			
	Разом:	28	16	10	32



п/п	Тематика змістових модулів	Всього год.	Аудиторні		Самост. робота
			Лекції	Практ.	

### Змістовий модуль № 2. Музично-ритмічні вправи з елементами хореографії

1	Історія виникнення народно-сценічної хореографії. Український народний танець	4	4	-	4
2	Різноманітність видів танцювального мистецтва	4	4	-	6
3	Основні кроки та рухи танцю «Полька» (положення тулуба, рук, композиційні фігури)	2	-	2	-
4	Техніка виконання танцювального етюду танцю «Польки»	2	-	2	-
5	Бальна хореографія. Основні кроки та рухи танцю «Фігурний вальс»	2	-	2	-
6	Техніка виконання танцювального етюду танцю «Фігурний вальс».	2	-	2	-
	Модульний контроль	4			
	Разом:	20	8	8	10
	Всього:	48	24	18	42

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль № 1. Музритміка як складовача частина уроку з фізичної культури

**Тема №1. Основні цілі та завдання курсу «Музритміка».** Музично – ритмічне виховання. Музично-ритмічні вправи (кроки, рухи, переміщення по залі). Розумове виховання. Фізичне виховання. Естетичне виховання. Користь занять з ритміки.

*Основні поняття:* музично-ритмічні вправи, виховання.

**Тема №2 .Танцювальні елементи на уроках з фізичного виховання.** Використання елементів хореографії на уроках музичної ритміки. Поєднання загально - розвиваючих вправ з хореографічними вправами. Використання принципу послідовності при вивченні хореографічних вправ.

*Основні поняття:* принцип послідовності, елементи хореографії.

**Тема №3.Класична хореографія як основа танцювального мистецтва.** Історія виникнення класичного танцю. Вправи класичного танцю. Позиції рук, ніг. Зв'язок класичної хореографії з іншими видами хореографії.

*Основні поняття:* класична хореографія, вправи класичного танцю.

**Тема №4.Види та стилі сучасної хореографії з елементами гімнастики та акробатики.** Види сучасної хореографії. Використання елементів гімнастики та акробатики у постановках сучасної хореографії. Техніка безпеки при виконанні вправ гімнастики та акробатики.

*Основні поняття:* сучасна хореографія, джаз танець, хіп – хоп, брейк – денс, стріт денс.

**Тема №5.Поєднання музики з виконанням рухів на уроках з «Музритміки».** Виховання музичного смаку. Музика і рух, Засоби музичної виразності. Музично-естетичний розвиток дитини. Музичний супровід у ритміці. Музично-ритмічне виховання.

*Основні поняття:* ритм, темп, виразність, характер, музичність, музично-естетичний розвиток.

**Тема №6.Музично-ритмічні вправи.** Загально – розвиваючі вправи для м'язів всього тулубу, гімнастичні вправи. Координаційні вправи. Кроки, рухи, переміщення по залі. Музично – ритмічні вправи плечового поясу, рук, тулубу, стегон, ніг. Стрибкові вправи.

*Основні поняття:* координаційні вправи, м'язи, тулуб, стрибки.

**Тема №7.Танцювальні вправи з предметами (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі)** Поєднання танцювальних вправ з вправами з предметами (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі). Техніка безпеки при виконанні вправ з предметами.

*Основні поняття:* вправи з предметами, хореографічні елементи, гімнастичні, акробатичні вправи.

**Тема № 8. Основні вправи класичної хореографії.** Позиції рук, ніг у класичному танці. Вправи класичного танцю: (plie, battement tendu, battement jettes, port de bras, sothe). Стрибкові вправи класичного танцю.

*Основні поняття:* класичний танець, екзерсис класичного танцю.

**Тема № 9. Гімнастичні вправи на здобуття гнучкості та пластичності.** Вправи розтягування та їх значення. Вправи на здобуття гнучкості м'язів тулуба. Вправи на здобуття пластичності всього тулуба.

*Основні поняття:* гнучкість, пластичність, м'якість виконання.

**Тема № 10. Колективні вправи на побудову фігур у залі.** Формування просторових уявлень (коло, трикутник, діагональ). Танцювальні вправи парами у швидкому та повільному темпі. Музично-ритмічні вправи, кроки, рухи, переміщення по залі.

*Основні поняття:* просторові уявлення, переміщення, просування, побудова фігур.

*Рекомендована література*

*Основна:* 2, 3, 4, 6

*Додаткова:* 1, 2

**Змістовий модуль № 2. Музично-ритмічні вправи з елементами хореографії**

**Тема № 1. Історія виникнення народно-сценічної хореографії. Український народний танець.** Засновники народно – сценічної хореографії. Етапи розвитку народно – сценічного танцю. Виникнення сценічного українського народного танцю. Види українського танцю.

*Основні поняття:* народно-сценічний танець, український танець.

**Тема № 2. Різноманітність видів танцювального мистецтва.** Народний танець, класичний танець, бальний танець, сучасний танець, історико-по-бутовий танець. Виникнення та етапи розвитку видів хореографічного мистецтва.

*Основні поняття:* вид хореографічного мистецтва.

**Тема № 3. Основні кроки та рухи танцю «Полька».** Музичний розмір танцю «Полька». Положення тулуба, рук, композиційні фігури.

*Основні поняття:* рухи, кроки, композиційна побудова.

**Тема № 4. Техніка виконання танцювального етюд танцю «Польки».** Рухи: «підскок», «галоп», «виставлення ноги на каблук», «стрибки».

*Основні поняття:* галоп, підскок, виставлення ноги на каблук, стрибки.

**Тема № 5. Бальна хореографія. Основні кроки та рухи танцю «Фігурний вальс».** Музичний розмір танцю «Фігурний вальс».

Положення тулуба, рук, композиційні фігури.

*Основні поняття:* рухи, фігури, композиційна побудова.

**Тема №6. Техніка виконання танцювального етюду танцю «Фігурний вальс».** Основні фігури танцю: «pasbalance», «поворот партнерки під рукою партнера», «віконце», «обхід партнеркою партнера, сидячого в коліні», «тур вальсу парами».

*Основні поняття:* pasbalance, поворот партнерки під рукою партнера, віконце, обхід партнеркою партнера, сидячого в коліні, тур вальсу парами.

*Рекомендована література*

*Основна: 1,2,5*

*Додаткова: 2,3*

## **6. Контроль навчальних досягнень**

Оцінювання роботи студентів здійснюється шляхом **поточного** та **підсумкового** контролю.

**Поточний** контроль оцінює роботу студента на практичному занятті та його самостійну роботу за такими критеріями:

- попереднє оцінювання (діагностика рівнів естетичного та фахового розвитку, з'ясування індивідуальних особливостей та здібностей студента);
- оцінка самостійної підготовки студента до заняття;
- оцінювання активності й результативності роботи студента протягом аудиторного заняття;
- оцінювання процесу та результату опанування студентом проблемних завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності;
- поточне оцінювання готовності студента до контрольних заходів з урахуванням здатності до самоаналізу, самооцінки і самоконтролю.

**Підсумковий** контроль здійснюється у вигляді контрольного заняття.

### 6.1.Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів (підсумковий контроль)

№п /п	Оцінка	Рейтинговий бал	Критерії оцінювання
1	Високий рівень	10 - 12	Високий рівень володіння практичними навичками та відповідним теоретичним матеріалом. Активна, високо результативна навчальна діяльність на практичному занятті. Усвідомлене виконання поставлених завдань.
2	Середній рівень	7 - 9	Достатній рівень володіння практичними навичками дисципліни. Результативна робота на занятті за участю та контролем викладача. Прояв студентом ініціативності і самоаналізу.
3	Достатній рівень	4 - 6	Середній рівень володіння практичними та теоретичними знаннями. Недостатня активність та ініціативність у вирішенні навчальних завдань.
4	Низький рівень	1 - 3	Низький рівень підготовки. Недостатність теоретичних знань і практичних умінь. Відсутня ефективність навчальної діяльності студента.

### 6.2.Шкала відповідності оцінок

<i>Оцінка</i>	<i>К-ть балів за 12- бальн.</i>	<i>К-ть балів за 100- бальн.</i>
<b>Відмінно</b>	<b>10-12</b>	<b>90-100</b>
<b>Дуже добре</b>	<b>8-9</b>	<b>82-89</b>
<b>Добре</b>	<b>7</b>	<b>75-81</b>
<b>Задовільно</b>	<b>5-6</b>	<b>69-74</b>
<b>Достатньо</b>	<b>4</b>	<b>60-68</b>
<b>Незадовільно</b>	<b>1-3</b>	<b>0-59</b>

### **6.3.Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання**

#### **Тема 1. Основні цілі та завдання курсу «Музритміка»(2 год.)**

Дати відповідь на питання:

- 1.Користь занять з ритміки.
- 2.Естетичне виховання на уроках з ритміки.

#### **Тема 2.Танцювальні елементи на уроках з фізичного виховання (2 год.)**

- 1.Скласти комплекс танцювальних елементів для дітей середньої вікової категорії.
- 2.Використати принцип послідовності при вивченні хореографічних вправ на уроці з ритміки.

#### **Тема 3.Види та стилі сучасної хореографії з елементами гімнастики та акробатики(2 год.)**

Підготувати повідомлення на тему:

- 1.Види сучасної хореографії.
2. Техніка безпеки при виконанні вправ гімнастики та акробатики.

#### **Тема 4.Поєднання музики з виконанням рухів на уроках з «Музритміки»(2 год.)**

Дати відповідь на питання:

- 1.Виховання музичного смаку.
2. Засоби музичної виразності.

#### **Тема 5.Танцювальні вправи з предметами(2 год.)**

- 1.Скласти комплекс танцювальних вправ з м'ячем для дітей молодшої вікової категорії.
- 2.Скласти комплекс танцювальних вправ з обручем для дітей старшої вікової категорії.

#### **Тема 6.Основні вправи класичної хореографії(2 год.)**

- 1.Продемонструвати позиції рук, ніг у класичному танці.
- 2.Продемонструвати стрибкові вправи у класичному танці.

### **Тема 7. Гімнастичні вправи на здобуття гнучкості та пластичності (2 год.)**

1. Розробити комплекс вправ розтягування та довести їх значення.
2. Скласти комплекс вправ на здобуття гнучкості м'язів тулуба.

### **Тема 8. Колективні вправи на побудову фігур у залі (2 год.)**

1. Запропонувати танцювальні вправи парами у швидкому та повільному музичному темпі.
2. Розробити перебудови та переміщення по залі (коло, трикутник, діагональ)

### **Тема 9. Історія виникнення народно-сценічної хореографії. Український народний танець. (2 год.)**

Підготувати повідомлення на тему:

1. Етапи розвитку народно – сценічного танцю.
2. Засновники народно – сценічної хореографії.

### **Тема 10. Різноманітність видів танцювального мистецтва (2 год.)**

Підготувати повідомлення на тему:

1. Виникнення та етапи розвитку видів хореографічного мистецтва.
2. Спортивний бальний танець.



## 7. Навчально-методична карта дисципліни «Музична ритміка» І курс

Разом: 90 год. : лекційні заняття – 24 год. , практичні заняття – 18 год. , самостійна робота – 42 год. , підсумковий контроль – 6 год.

І семестр

Модулі	Змістовий модуль 1										Змістовий модуль 2					
Назва модуля	Музритміка як складовачастина уроку з фізичноїкультури										Музично-ритмічнівправи з елементамихореографії					
К-ть годин	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
Теми занять	Основні цілі та завдання курсу «Музритміка».	Танцювальні елементи на уроках з фізичного виховання	Класична хореографія як основа танцювального мистецтва	Види та стилі сучасної хореографії з елементами гімнастики та акробатики	Поєднання музики з виконанням рухів на уроках з «Музритміки»	Музично-ритмічні вправи	Танцювальні вправи з предметами	Основні вправи класичної хореографії	Гімнастичні вправи на здобуття гнучкості та пластичності	Колективні вправи на побудову фігур у залі	Історія виникнення народно-сценічної хореографії. Український народний танець	Різноманітність видів танцювального мистецтва (народний танець, класичний танець, бальний танець, сучасний танець,	Основні кроки та рухитанцю «Полька» (положення тулуба, рук, композиційні фігури)	Техніка виконання танцювального етюдутанцю «Польки»	Бальна хореографія. Основні кроки та рухитанцю «Фігурний вальс»	Техніка виконання танцювального етюдутанцю «Фігурний вальс».
Самостійна робота	4	4	-	4	6	-	4	2	4	4	4	6	-	-	-	-
Види поточного контролю																
Підсумковий контроль							2			2						2

## 8. Рекомендовані джерела

### Основна:

1. Барвінок І. Ти і музика навколо тебе: [особливості формування музично-естетичної культури молодших школярів у позашкільній роботі] / Барвінок І. // Рідна школа. – 2012
2. Бермудес Д. В. Дослідження інтересу учнів загальноосвітніх шкіл до використання засобів музичної ритміки і хореографії на уроках фізичної культури / Д. В. Бермудес // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014
3. Бондаренко Л. А. Методика хореографічної роботи в школі / Л. А. Бондаренко. – Вид. 2-ге. – Київ : Музична Україна, 2013
4. Вільчковський Е. Рух і музика. Ігри під музику для дітей старшої та підготовчої до школи груп дитячого садку / Е. Вільчковський. – Київ : Музична Україна, 2013
5. Осадців Т. П. Спортивні танці : [навч. посіб.] / Осадців Т. П. – Львів : [ЗУКЦ], 2012
6. Прокопюк С. Хореографічна підготовка партнерів у парно-групових видах спортивної акробатики / Світлана Прокопюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012

### Додаткова:

1. Засоби ритміки і хореографії у професійній підготовці майбутнього фахівця / Ребрина А. А., Павлюк О. С., Ференчук Б. М., Мозолюк О. В. // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – Київ, 2013
2. Кізім В. Хореографічна підготовка як засіб естетичне виховання молодших школярів на уроках фізичної культури / Вікторія Кізім, Тамара Чернишенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014
3. Солонець Ю. Ю. 7 Професійно-педагогічні вимоги до процесу розвитку рухової координації під час занять хореографією майбутніх учителів фізичної культури / Солонець Ю. Ю. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013