

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

Борис ДОЛИНСЬКИЙ, Наталя ЩЕКОТИЛІНА

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

*для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)*

Одеса – 2023

УДК:

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № __ від _____ 2023 р.)*

Рецензенти:

Подгорна В. В. - кандидат педагогічних наук, завідувачка кафедри фізичного виховання та спорту Національний університет «Одеська політехніка»

Пільова С.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку

Борис ДОЛИНСЬКИЙ, Наталя ЩЕКОТИЛІНА

Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Методики проведення музично-ритмічного виховання у закладах середньої освіти» : методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 26 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Методики проведення музично-ритмічного виховання у закладах середньої освіти» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, приблизна тематика індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2023

© Долинський Б.Т.

© Щекотиліна Н.Ф.

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст навчальної дисципліни	7
2.1.	Теми лекційних занять	7
2.2.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	9
2.3.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	14
3.	Індивідуальне навчально- дослідне завдання	16
4.	Критерії оцінювання	17
5.	Питання до самоконтролю	21
6.	Список рекомендованої літератури	24

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність проблеми музично-ритмічного виховання зростає з кожним днем. Погіршується екологічний стан населення, послаблюється його імунна система, знижується психологічна стійкість людей проти стресів і захворювань. Ритмічні рухи є одним із засобів музично-ритмічного виховання у дошкільних закладах, закладах середньої освіти та в інших навчальних закладах освіти, оскільки здоровий спосіб життя дітей – це реалізація єдиного науково обґрунтованого комплексу педагогічних, біологічних і соціально-психологічних профілактичних заходів.

Мета вчителів – виховувати засобами мистецтва любов до прекрасного, впливати на почуття і мислення дитини, її характер і волю, сприяти свідомому сприйняттю дійсності. Заняття музикою, а поряд з цим і ритмікою дозволяють здійснювати всебічний вплив на розвиток дітей: естетичний, моральний, розумовий, фізичний.

Досягнення успіхів у музично-ритмічному вихованні, безумовно, залежать від загального фізичного розвитку дитини, якому великою мірою сприяє методично доцільна організація занять та їхня систематичність.

Мета навчальної дисципліни «Методики проведення музично-ритмічного виховання у закладах середньої освіти» полягає у формуванні у здобувачів теоретико-прикладних та методологічних знань щодо теорії і методики викладання музично-ритмічного виховання для учнів закладів середньої освіти, а також формуванням вмінь та навичок практичного використання набутих знань.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Реалізація мети забезпечує досягнення результатів навчання за програмою дисципліни завдяки відповідному навчальному змісту.

Основні завдання дисципліни «Методики проведення музично-ритмічного виховання у закладах середньої освіти» полягають у формуванні готовності до:

- впровадження у власну практичну діяльність теоретико-прикладних знань щодо організації та проведення уроків фізичної культури з музичним супроводом;

- набуття вміння та навички здійснювати підбір та використання музичного супроводу у навчальному процесі;

- впровадження різних видів діяльності у закладах середньої освіти на матеріалі хореографічного мистецтва.

- оволодіння методикою проведення уроків фізичної культури засобами ритміки і хореографії;

- опанування здобувачами вищої освіти техніки виконання танцювальних елементів.

Очікувані результати навчання з дисципліни:

знати:

- історію становлення та розвитку музично-ритмічного виховання як навчальної дисципліни;

- елементарні основи музичної грамоти (основні якості музичних звуків, поняття про музичний розмір, такт, ритм, метр, темп і динамічні відтінки музики);

- специфіку використання різних засобів музично-ритмічного виховання учнів (музично-ритмічних ігор і завдань, хореографічних і танцювальних вправ, вправ ритмічної гімнастики й аеробіки);

- особливості організації музично-ритмічного виховання учнів різних вікових груп у процесі урочних та позаурочних форм фізичної культури.

уміти:

- виконувати хореографічні й гімнастичні вправи, танцювальні та аеробні кроки й інші фізичні вправи, узгоджуючи їх з відповідним музичним супроводом;

- музично грамотно давати команди при виконанні фізичних вправ під музику; підбирати музичний матеріал для проведення різних форм фізичного виховання школярів;

- проводити музичні ігри та складати невеликі танцювальні композиції для дітей різного віку;

- самостійно підбирати вправи для комплексів ритмічної і аеробної гімнастики з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів;

- читати записи бальних, народних і сучасних танців та вправ ритмічної гімнастики й аеробіки.

**ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ
АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

– сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;

– бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;

– ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;

– сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2. 1. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Предмет і завдання навчальної дисципліни. Значення ритміки та хореографії в системі фізичного виховання. Засоби і методичні особливості курсу. Впровадження музики у фізичну культуру. Роль, значення та функції музики у фізичному вихованні та спорті. Вплив музики на людину: погляди стародавніх філософів (Платона, Аристотеля). Музика на Олімпійських іграх у давнину. Психофізіологічні основи впливу музики на людину: витoki використання музики в медицині та оздоровленні; психологічні аспекти використання музики. Функціональні ефекти впливу музики на життєдіяльність людини.

Тема 2. Елементарні основи музичної грамоти. Зміст музичного твору. Основні музичні жанри. Жанри музики, що використовуються в практиці фізичного виховання. Мелодія. Регістр. Ритм. Розмір. Темп. Динаміка. Схема побудови періоду. Зв'язок вправ із змістом музики. Зв'язок вправ з мелодією та регістром звучання музики. Зв'язок вправ із ритмом музики. Зв'язок вправ із розміром музики. Музичні ігри, які використовуються для закріплення отриманих навичок та вмінь в узгодженні рухів з музикою. Правила подачі команд під музику.

Тема 3. Використання музики на уроках фізичної культури. Музична оптимізація вступної частини уроку. Функціональна музика. Музична стимуляція основної частини уроку. Завдання музики в основній частині уроку. Лідируюча музика. Фонова музика. Музична оптимізація заключної частини уроку. Заспокійлива музика. Методичні особливості використання музики на уроках фізичної культури. Методичні особливості прикладного використання функціональної музики. Ігри під музику. Характеристики ігор. Методика проведення ігор під музику. Значення і завдання позаурочної музично-хореографічної роботи у закладах середньої освіти, її зв'язок з уроками музики

та хореографії. Масові форми позакласної музично-хореографічної роботи. Мета та принципи її організації. Гурткові форми роботи.

Тема 4. Значення і зміст хореографічної підготовки. Значення та завдання хореографічної підготовки. Розвиток системи класичного танцю. Розвиток школи сучасного танцю. Дошкільна система хореографічної освіти. Позашкільні заклади освіти з хореографічним спрямуванням. Зміст уроку хореографії. Засоби хореографічної виразності: позиції рук, ніг, постава корпусу, рівновага, стрибок, оберт, виворотність. Термінологія та основи техніки вправ хореографії. Хореографічні вправи. Ходьба, біг. Методика виконання різних форм ходьби та бігу у взаємозв'язку з музичними завданнями.

Тема 5. Танцювальні вправи. Основні завдання та зміст початкової підготовки у класичному танці. Техніка виконання та методика навчання. Основні танцювальні рухи: приставний крок, па галопу, перемінний крок, па польки, крок вальсу. Техніка виконання та методика навчання.

Тема 6. Ритмічна гімнастика. Характеристика вправ ритмічної гімнастики. Особливості ритмічної гімнастики. Роль ритмічної гімнастики у вихованні особистості. Значення дихання у регуляції самовідчуття. Класифікація вправ ритмічної гімнастики. Форми проведення ритмічної гімнастики. Урок ритмічної гімнастики. Методика складання комплексу ритмічної гімнастики. Методичні вказівки під час проведення ритмічної гімнастики.

Тема 7. Аеробіка. Роль та місце аеробіки в системі фітнесу. Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки. Зміст навчального матеріалу варіативного модулю «Аеробіка» для учнів 5-11 класів. Назва базових кроків в аеробіці. Навчальні нормативи з аеробіки для контролю якості засвоєного матеріалу. Технічна та загальна фізична підготовка. Загальне уявлення про степ-аеробіку. Значення і правила виконання вправ зі степ-аеробіки. Зміст навчального матеріалу варіативного модулю «Степ-аеробіка» для учнів 5-9 класів. Комплекс степ-аеробіки для початківців.

Тема 8. Чирлідінг. Історія виникнення чирлідінгу. Розвиток чирлідінгу у світі та в Україні. Правила безпеки під час занять чирлідінгом. Зміст

навчального матеріалу варіативного модулю «Чирлідінг» для учнів 5-11 класів. Правила змагань з чирлідінгу. Організація змагань і правила суддівства з програми чирлідінгу. Спеціальна фізична підготовка: акробатична та хореографічна підготовка, вправи для загального розвитку, рухливі ігри. Технічна підготовка.

2.2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми та форми проведення
1	<i>Круглий стіл</i> «Місце та значення музично-ритмічного виховання в системі фізичного виховання»
2	<i>Семінар-практикум</i> «Основи музичної грамоти»
3	<i>Семінар-практикум</i> «Методичні особливості використання музики під час уроків фізичної культури»
4	<i>Семінар-практикум</i> «Методика проведення уроку хореографії»
5	<i>Семінар-практикум</i> «Методика навчання основним танцювальним рухам»
6	<i>Семінар-практикум</i> «Методика складання комплексу ритмічної гімнастики»
7	<i>Семінар-практикум</i> «Методика навчання базовим крокам в аеробіці»
8	<i>Семінар-практикум</i> «Базові рухи чирлідінгу»

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. *Круглий стіл* «Місце та значення музично-ритмічного виховання в системі фізичного виховання»

Питання до обговорення:

1. Функціональні ефекти впливу музики на людину.
2. На чому заснована здатність музики викликати певні емоційні стани?
3. Яка роль музики у регулюванні ритму рухів?
4. Виховну роль музики.
5. Роль музики при проведенні свята в ЗЗСО.

Практичне завдання:

1. Охарактеризуйте психологічні механізми оздоровчого впливу музики.
2. Поясніть механізм зміни функціонального стану людини під дією різної музики.
3. Дидактичні принципи музично-ритмічного та хореографічного виховання, їх реалізація.

Тема 2. *Семінар-практикум* «Основи музичної грамоти»

Питання до обговорення:

1. Що розуміють під змістом музичних творів?
2. Наведіть приклади програмних музичних творів.
3. Які жанри ви знаєте?
4. Які жанри музики використовуються у фізичному вихованні?
5. Назвіть основні динамічні відтінки.
6. Як виконуються вправи відповідно до мелодійного малюнку?
7. Значення темпу музиці.
8. Як подаються команди під час виконання вправ під музику

Практичне завдання:

1. Назвіть розміри найбільш популярних музичних творів, які використовуються для супроводу рухів.

2. Опишіть вимоги до підбору та виконання вправ відповідно із побудовою музичних творів.

Тема 3. Семінар-практикум «Методичні особливості використання музики під час уроків фізичної культури»

Питання до обговорення:

1. Що таке «функціональна музика»?
2. Завдання та зміст музики у вступній частині уроку фізичної культури.
3. Особливості застосування музики в основній частині уроку фізичної культури.
4. Призначення та зміст музики, яка використовується в заключній частині уроку фізичної культури.
5. Музичні ігри на узгодження музики та руху.

Практичне завдання:

1. Перерахуйте методичні особливості використання музики на уроці фізичної культури.
2. Добір фонограм для проведення різних частин структури уроку.
3. Ігри і танці на закріплення музичних понять: темп, сила звучання, вступ, закінчення, характер музики, орієнтування в просторі.

Тема 4. Семінар-практикум «Методика проведення уроку хореографії»

Питання до обговорення:

1. Значення та завдання хореографічного виховання у роботі з дошкільниками та учнями молодших, середніх та старших класів закладу середньої освіти.
2. Види та структура уроку хореографії.
3. Принципи побудови уроку хореографії.
4. Adagio як основна частина уроку класичного танцю.
5. Allegro як основна частина уроку класичного танцю.
6. Методика підготовки та проведення уроку з народно-сценічного танцю.

Практичне завдання:

1. Описати структуру уроку класичного танцю і зв'язок окремих його частин між собою.
2. Описати послідовність вправ біля станка на уроці народно-сценічного танцю.
3. Визначити методики для проведення занять з хореографії з учнями початкових, середніх та старших класів.
4. Скласти конспект-урок з хореографії.

Тема 5. Семінар-практикум «Методика навчання основним танцювальним рухам»

Питання до обговорення:

1. Ознаки класичного танцю.
2. Жанри українського народного танцю.
3. Методика вивчення вправи системи класичного танцю

Практичне завдання:

1. Описати методики навчання і виконання рухів класичного танцю, типові помилки та прийоми їх подолання.
2. Методика навчання і виконання поз, арабесків: у класичному танці, типові помилки та прийоми їх подолання.
3. Описати основні рухи українських народних танців (на вибір по регіонах).

Тема 6. Семінар-практикум «Методика складання комплексу ритмічної гімнастики»

Питання до обговорення:

1. Вплив ритмічної гімнастики на фізичний розвиток та фізичну підготовку людей.
2. Види ритмічної гімнастики.
3. Форми проведення ритмічної гімнастики.
4. Методика складання комплексу ритмічної гімнастики.
5. Класифікація вправ ритмічної гімнастики.

Практичне завдання:

1. Класифікація вправ ритмічної гімнастики.
2. Методика застосування ритмічних вправ в освітньо-виховному процесі.
3. Підібрати необхідну методику для роботи з учнями початкових (середніх, старших) класів на заняттях з ритміки.

Тема 7. Семінар-практикум «Методика навчання базовим крокам в аеробіці»

Питання до обговорення:

1. Види аеробіки та їх характеристика.
2. Загальна характеристика та класифікація видів аеробіки.
3. Елементи аеробіки на уроці фізкультури в загальноосвітній школі.
4. Завдання аеробіки в шкільній програмі.
5. Демонстрація жестів в аеробіці.

Практичне завдання:

1. Описати етапи складання комбінацій.
2. Скласти термінологічний словник.

Тема 8. Семінар-практикум «Базові рухи чирлідінгу»

Питання до обговорення:

1. Розширення рухових можливостей засобами чирлідінгу.
2. Застосування різного виду комплексів розминок, стретчинг.
3. Складання і розучування танцювальних рухів.
4. Розучування підтримок.
5. Розробка кричалки.
6. Основні засоби тренувального впливу.
7. Загальна фізична підготовка.
8. Спеціальна фізична підготовка.

Практичне завдання:

1. Описати техніку виконання акробатичних елементів, підтримок, тактики побудов і переходів.

2. Проаналізувати зміст теоретичної підготовки варіативного модулю «Чирлідінг».

3. Скласти термінологічний словник.

2.3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Предмет і завдання навчальної дисципліни.

Завдання до самостійної роботи:

1. Дайте стислу характеристику засобам музично-ритмічного виховання.
2. Проаналізуйте яку роль, значення та функції музики у фізичному вихованні та спорті.
3. Опишіть психологічні механізми оздоровчого впливу музики.
4. Основоположники музичного ритмопластичного напрямку у гімнастиці: Жорж Демені, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан і Жак Далькроз.

Тема 2. Елементарні основи музичної грамоти.

Завдання до самостійної роботи:

1. Дайте характеристику основним музичним жанрам.
2. Дайте визначення поняттям: звук, ритм, такт, розмір музичного твору, музичне речення, музична фраза, мелодія, динамічний малюнок.

Тема 3. Використання музики на уроках фізичної культури.

Завдання до самостійної роботи:

1. Визначити специфіку інтеграції музики й рухової діяльності в процесі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
2. Аналіз літератури з педагогіки музичного виховання, теорії та методики фізичного виховання.
3. Визначити особливості відбору музичних творів для різних етапів і видів занять з метою підвищення результативності і активності учнів під час фізичного виховання.

Тема 4. Значення і зміст хореографічної підготовки.

Завдання до самостійної роботи:

1. Скласти словник основних понять і термінів.
2. Проаналізувати відповідність дитячому вікові, репродуктивному і творчому характеру виконавства дітей та особливостям хореографічного мистецтва.
3. Варіанти програм з хореографії та умови їх використання .

Тема 5. Танцювальні вправи.

Завдання до самостійної роботи:

1. Скласти словник основних понять і термінів.
2. Описати різновиди танцювальних рисунків та перебудов.

Завдання до самостійної роботи:

Тема 6. Ритмічна гімнастика.

Завдання до самостійної роботи:

1. Проаналізувати використання інтерактивних методів на заняттях ритміки: схема побудови занять; регламент проведення; підбиття підсумків (рефлексія) занять; основні етапи оцінювання роботи учнів на занятті (уроці).

Тема 7. Аеробіка

Завдання до самостійної роботи:

1. Опрацювати зміст навчального матеріалу варіативного модулю «Аеробіка» для учнів 5-11 класів.
2. Опрацювати зміст навчального матеріалу варіативного модулю «Степ-аеробіка» для учнів 5-9 класів.
3. Скласти словник основних понять і термінів.

Тема 8. Чирлідінг.

Завдання до самостійної роботи:

1. Опрацювати зміст навчального матеріалу варіативного модулю «Чирлідінг» для учнів 5-11 класів.
2. Скласти словник основних понять і термінів.

3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

за вибором

(презентація проведення уроку фізичної культури
засобами музично-ритмічного виховання)

№ з/п	Теми
1	Комплекси вправ для учнів молодшого шкільного віку
2	Комплекси вправ для учнів середнього шкільного віку
3	Комплекси вправ для учнів старшого шкільного віку

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Для навчальної дисципліни «Методики проведення музично-ритмічного виховання у закладах середньої освіти» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60 балів), студент отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи.

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90–100 А)	<p>Здобувач має ґрунтовні знання про елементарні основи музичної грамоти (основні якості музичних звуків, поняття про музичний розмір, такт, ритм, метр, темп і динамічні відтінки музики); специфіку використання різних засобів музично-ритмічного виховання учнів (музично-ритмічних ігор і завдань, хореографічних і танцювальних вправ, вправ ритмічної гімнастики й аеробіки); особливості організації музично-ритмічного виховання учнів різних вікових груп у процесі урочних та позаурочних форм фізичної культури. Знає історію становлення та розвитку музично-ритмічного виховання як навчальної дисципліни.</p> <p>Усні відповіді повні, логічні й обґрунтовані.</p> <p>Здобувач вміє: виконувати хореографічні й гімнастичні вправи, танцювальні та аеробні кроки й інші фізичні вправи, узгоджуючи їх з відповідним музичним супроводом; музично грамотно давати команди при виконанні фізичних вправ під музику; підбирати музичний матеріал для проведення різних форм фізичного виховання школярів; проводити музичні ігри та складати невеликі танцювальні композиції для дітей різного віку; самостійно підбирати вправи для комплексів ритмічної і аеробної гімнастики з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів; читати записи бальних, народних і сучасних танців та вправ ритмічної гімнастики й аеробіки.</p> <p>Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.</p>

<p>Добре (82–89 В)</p>	<p>Здобувач має достатні знання про елементарні основи музичної грамоти (основні якості музичних звуків, поняття про музичний розмір, такт, ритм, метр, темп і динамічні відтінки музики); специфіку використання різних засобів музично-ритмічного виховання учнів (музично-ритмічних ігор і завдань, хореографічних і танцювальних вправ, вправ ритмічної гімнастики й аеробіки); особливості організації музично-ритмічного виховання учнів різних вікових груп у процесі урочних та позаурочних форм фізичної культури. Знає історію становлення та розвитку музично-ритмічного виховання як навчальної дисципліни.</p> <p>Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані.</p> <p>Здобувач володіє вміннями виконувати хореографічні й гімнастичні вправи, танцювальні та аеробні кроки й інші фізичні вправи, узгоджуючи їх з відповідним музичним супроводом; музично грамотно давати команди при виконанні фізичних вправ під музику; проводити музичні ігри та складати невеликі танцювальні композиції для дітей різного віку; читати записи бальних, народних і сучасних танців та вправ ритмічної гімнастики й аеробіки.</p> <p>У цілому вміє: підбирати музичний матеріал для проведення різних форм фізичного виховання школярів; самостійно підбирати вправи для комплексів ритмічної і аеробної гімнастики з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, але потребує незначної допомоги з боку викладача.</p>
<p>Добре (74–81 С)</p>	<p>Здобувач має знання про елементарні основи музичної грамоти (основні якості музичних звуків, поняття про музичний розмір, такт, ритм, метр, темп і динамічні відтінки музики); специфіку використання різних засобів музично-ритмічного виховання учнів (музично-ритмічних ігор і завдань, хореографічних і танцювальних вправ, вправ ритмічної гімнастики й аеробіки); особливості організації музично-ритмічного виховання учнів різних вікових груп у процесі урочних та позаурочних форм фізичної культури; історію становлення та розвитку музично-ритмічного виховання як навчальної дисципліни.</p> <p>Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані.</p> <p>Здобувач в цілому володіє вміннями виконувати хореографічні й гімнастичні вправи, танцювальні та аеробні кроки й інші фізичні вправи, узгоджуючи їх з відповідним музичним супроводом; музично грамотно давати команди при виконанні фізичних вправ під музику; проводити музичні ігри</p>

	<p>та складати невеликі танцювальні композиції для дітей різного віку; читати записи бальних, народних і сучасних танців та вправ ритмічної гімнастики й аеробіки.</p> <p>Здатен підбирати музичний матеріал для проведення різних форм фізичного виховання школярів; самостійно підбирати вправи для комплексів ритмічної і аеробної гімнастики з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, але подекуди потребує незначної допомоги з боку викладача.</p>
<p>Задовільно (64–73 D)</p>	<p>Здобувач має недостатні знання про елементарні основи музичної грамоти (основні якості музичних звуків, поняття про музичний розмір, такт, ритм, метр, темп і динамічні відтінки музики); специфіку використання різних засобів музично-ритмічного виховання учнів (музично-ритмічних ігор і завдань, хореографічних і танцювальних вправ, вправ ритмічної гімнастики й аеробіки); особливості організації музично-ритмічного виховання учнів різних вікових груп у процесі урочних та позаурочних форм фізичної культури; історію становлення та розвитку музично-ритмічного виховання як навчальної дисципліни.</p> <p>Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні.</p> <p>Здобувач вміє виконувати хореографічні й гімнастичні вправи, танцювальні та аеробні кроки й інші фізичні вправи, узгоджуючи їх з відповідним музичним супроводом; музично грамотно давати команди при виконанні фізичних вправ під музику; проводити музичні ігри та складати невеликі танцювальні композиції для дітей різного віку; читати записи бальних, народних і сучасних танців та вправ ритмічної гімнастики й аеробіки. Не завжди вміє підбирати музичний матеріал для проведення різних форм фізичного виховання школярів; самостійно підбирати вправи для комплексів ритмічної і аеробної гімнастики з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, потребує значної допомоги з боку викладача.</p>
<p>Задовільно (60–63 E)</p>	<p>Здобувач не в повному обсязі має знання про елементарні основи музичної грамоти (основні якості музичних звуків, поняття про музичний розмір, такт, ритм, метр, темп і динамічні відтінки музики); специфіку використання різних засобів музично-ритмічного виховання учнів (музично-ритмічних ігор і завдань, хореографічних і танцювальних вправ, вправ ритмічної гімнастики й аеробіки); особливості організації музично-ритмічного виховання учнів різних вікових груп у процесі урочних та позаурочних форм фізичної культури; історію становлення та розвитку музично-ритмічного виховання як навчальної дисципліни.</p>

	<p>Усні відповіді не повні й не обґрунтовані.</p> <p>Здобувач з суттєвими помилками вміє виконувати хореографічні й гімнастичні вправи, танцювальні та аеробні кроки й інші фізичні вправи, узгоджуючи їх з відповідним музичним супроводом; музично грамотно давати команди при виконанні фізичних вправ під музику; проводити музичні ігри та складати невеликі танцювальні композиції для дітей різного віку; читати записи бальних, народних і сучасних танців та вправ ритмічної гімнастики й аеробіки.</p> <p>Має ускладнення при виборі музичного матеріалу для проведення різних форм фізичного виховання школярів. Не завжди доцільно вміє самостійно підбирати вправи для комплексів ритмічної і аеробної гімнастики з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, потребує суттєвої допомоги.</p>
Незадовільно (35-59 FX)	<p>Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про елементарні основи музичної грамоти (основні якості музичних звуків, поняття про музичний розмір, такт, ритм, метр, темп і динамічні відтінки музики); специфіку використання різних засобів музично-ритмічного виховання учнів (музично-ритмічних ігор і завдань, хореографічних і танцювальних вправ, вправ ритмічної гімнастики й аеробіки); особливості організації музично-ритмічного виховання учнів різних вікових груп у процесі урочних та позаурочних форм фізичної культури. Знає історію становлення та розвитку музично-ритмічного виховання як навчальної дисципліни.</p> <p>Усні відповіді часткові, не обґрунтовані.</p> <p>Не володіє вміннями виконувати хореографічні й гімнастичні вправи, танцювальні та аеробні кроки й інші фізичні вправи, узгоджуючи їх з відповідним музичним супроводом; музично грамотно давати команди при виконанні фізичних вправ під музику; проводити музичні ігри та складати невеликі танцювальні композиції для дітей різного віку; читати записи бальних, народних і сучасних танців та вправ ритмічної гімнастики й аеробіки.</p> <p>Не вміє доцільно: підбирати музичний матеріал для проведення різних форм фізичного виховання школярів; самостійно підбирати вправи для комплексів ритмічної і аеробної гімнастики з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, припускається грубих помилок.</p>
Незадовільно (0-34 F)	<p>Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторне вивчення дисципліни.</p>

5. ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ

1. Значення музично-ритмічного виховання в системі підготовки бакалаврів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).
2. Дидактичні принципи музично-ритмічного та хореографічного виховання, їх реалізація.
3. Місце та значення музично-ритмічного виховання у системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти.
3. Жанри і види хореографії.
4. Значення хореографічного мистецтва в естетичному вихованні.
5. Система хореографічного виховання у ЗЗСО.
6. Зв'язок хореографічного тексту з музикою.
7. Компоненти композиції танцю та їх органічний взаємозв'язок.
8. Ігри і танці на закріплення музичних понять: темп, сила звучання, вступ, закінчення, характер музики, орієнтування в просторі.
9. Складання і розучування простих комплексів вправ з предметами для різних вікових груп.
10. Зміст та значення занять ритмічною гімнастикою.
11. Методика складання комплексу ритмічної гімнастики, регулювання навантаження на заняттях.
12. Мета застосування засобів хореографії для фізичного виховання учнів ЗСО.
13. Описати основні позиції рук і ніг під час виконання вправ хореографії.
14. Характеристика кроку вальсу і хвилеподібного руху руками.
15. Описати техніку виконання кроку польки, визначити кількість тактів для виконання.
16. Описати техніку виконання, методику навчання високого та гострого кроків.
17. Описати техніку виконання та методику навчання приставного та перемінного кроків.

18. Перелічити основні танцювальні кроки.
19. Описати техніку виконання та методикау навчання закритого та відкритого стрибків.
20. Охарактеризувати етапи уроку з ритміки і хореографії.
21. Розкрити позитивне значення вправ ритмічної гімнастики.
22. Описати етапи навчання музично-ритмічних вправ.
23. Охарактеризувати методичні особливості занять з ритміки і хореографії.
24. Схарактеризувати музичні засоби: елементарні засади музичної грамоти, вправи на відповідність рухів музиці, музичні ігри, вправи з хореографії, крокування та біг.
25. Розкрити зв'язок вправ з мелодією. Що називається мелодією, мелодійною вершиною та кульмінацією?
26. Розкрити завдання вступної, основної та заключної частин уроку фізичної культури з використанням музичного супроводу.
27. Проаналізувати взаємозв'язок динамічності музики з динамічністю рухів.
28. Описати правила складання комплексу вправ ритмічної гімнастики.
29. Описати послідовність вивчення танцювальних рухів.
30. Проаналізувати взаємозв'язок вправ з мелодією та регістром звучання музики.
31. Ритм та розмір музичного супроводу.
32. Типи та динамічні відтінки музичного супроводу.
33. Охарактеризувати темп музичного супроводу.
34. Методика визначення темпу ритму та динамічних відтінків музики.
35. Форми та методи контролю і самоконтролю на заняттях з музично-ритмічного виховання.
36. Методика навчання на заняттях музично-ритмічного виховання у системі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти.

37. Особливості складання музичного супроводу та проведення занять з гімнастики для дітей молодшого шкільного, підліткового та юнацького віку.
38. Музично-ритмічне виховання як компонент здорового способу життя.
39. Сучасні засоби музично-ритмічної направленості.
40. Відповідність виконання вправ вибраному характеру музичного твору, його змісту, його музична виразність.
41. Масові танці та сюжетні ігри для молодших школярів.
42. Організація та проведення ритмічних занять у позашкільних закладах.
43. Зв'язок народного танцю з елементами класичної хореографії.
44. Зміст і завдання хореографічного виховання учнів ЗСО.
45. Описати основні кроки та їх різновиди, що використовуються у спортивній аеробіці.
46. Охарактеризувати фітнес-програми основною складовою яких є аеробіка, степ-аеробіка.
47. Описати техніку виконання базових кроків аеробіки.
48. Види степ-аеробіки.
49. Завдання та зміст різновиду чирлідінгу – чір. Методика вивчення основних рухів та вправ.
50. Завдання та зміст різновиду чирлідінгу – стант. Методика вивчення основних рухів та вправ.
51. Завдання та зміст різновиду чирлідінгу – чір-мікс та чір-данс. Методика вивчення основних рухів та вправ.

6. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Жак-Далькроз Е. Ритм. Видавництво : Класика – ХХІ, 2016. 248 с.
2. Зубатов С. Танцювальні композиції та етюди українських народних танців : посіб. Видавництво : Ліраа – К, 2021. 376 с.
3. Зубатов С. Стиль викладання хореографії : навч. посіб. Видавництво : Ліра _ К, 2019. 92 с.
4. Ключко В. В. Ритміка та музичний рух : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 158 с.
5. Мартиненко О. В. Методика роботи з хореографічним колективом: теорія і практика: підруч. Мелітополь: Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні, 2020. 390 с.
6. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Методика організації уроку гімнастики у загальноосвітній школі : навч.посіб. Ужгород : Бест-Принт. 2021. 112 с.

Допоміжна література

1. Буховець Б. О., Долинський Б.Т., Дишель Г. О., Погорелова О.О. Теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій у освітньо-виховному процесі учнів загальноосвітньої школи. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Випуск 3 (136). Одеса, 2021. С. 15-21.
2. Долинський Б. Т., Погорелова О. О., Буховець Б. О., Логінова А. І., Павлова Т. Ю. Аналіз проблеми безперервної освіти вчителя фізичної

культури. *International scientific and practical conference* (м. Київ 20-22 груд. 2020 р.), 653-656 pp.

3. Осадців Т.П. Спортивні танці : навч. посіб. Львів : ЗУКЦ, 2001. 340 с.

4. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посіб. Суми : СумДПУ, 2004. 103 с.

5. Погорелова О. О. Сучасні засоби фізичного виховання на уроці фізичної культури в середній школі. Фізична активність, здоров'я і спорт. Науковий журнал. № 4. Львів : ЛДУФК, 2019. С. 52-60.

6. Сосіна В. Ю., Наконечна А. В. Оздоровчі види гімнастики в системі фізичного виховання : метод. посіб. для студ. Львів : ЛДУФК, 2012. 55 с.

7. Сосіна В. Ю., Нетоля В. А. Коллекция забавных гимнастических упражнений : метод. реком. Київ : Олімпійська література, 2013. 432 с.

8. Фізична культура в школі. Навчальна програма 5-9 клас, для закладів загальної середньої освіти. Київ : Літера, 2019. 368 с.

9. Фізична культура в школі. Навчальна програма 10-11 клас, для закладів загальної середньої освіти. Київ : Літера, 2019. 192 с.

10. Фірільова Ж., Рябчиков О., Загрядська О. Ритміка у школі : посіб. Видавництво : Фенікс, 2014. 285 с.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Комплекс музично-ритмічних вправ за методом Е. Жак-Далькрозо

<https://www.youtube.com/watch?v=xAdng68OuGU>

2. Комплекс вправ ритмічної гімнастики

<https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/7078>

3. [Методичні матеріали для занять аеробікою з учнями у ЗСО.](#)

4. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : <http://www.nbuv.gov.ua/>

5. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М.С. Грушевського : <https://biblioteka.od.ua/>

6. Одеська національна наукова бібліотека : <http://odnb.odessa.ua/>
7. Різновиди вправ ритмічної гімнастики
<https://vseosvita.ua/library/riznovidy-vprav-ritmicnoi-gimnastiki-363123.html>
8. Планування з варіативного модулю «Аеробіка»
<https://vseosvita.ua/library/planuvannya-z-variativnogo-modulu-aerobika-170425.html>
9. Сайт бібліотеки Університету Ушинського: <https://library.pdpu.edu.ua/>