

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ СЕВЕРОДОНЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ ВІЙСЬКОВО-
ЦИВІЛЬНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ СЕВЕРОДОНЕЦЬКОГО РАЙОНУ
ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТІ
СЕВЕРОДОНЕЦЬКИЙ МІСЬКИЙ
ЦЕНТР ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ

УЗГОДЖЕНО:

науково-методичною радою
Луганського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти

протокол від 29 серпня 2021 р. № 1009

Голова Ірина ЦИМБАЛ



ЗАТВЕРДЖЕНО:

наказ Управління освіти
Северодонецької міської
військово-цивільної адміністрації
Северодонецького району
Луганської області

№ 1009 2021 р. № 270/1

Лариса ВОЛЧЕНКО



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНОГО НАПРЯМУ «ХОРЕОГРАФІЯ»
(початковий, основний та вищий рівні)

12 років навчання

Укладач:

Котелевська Н. – керівник гуртка «Хореографія» Сєверодонецького мїського Центру дитячої та юнацької творчості.

Рецензенти:

Калько І. – доцент кафедри управління освітою Луганського ОШПО, канд. пед. наук;

Костиря А. – директор Сєверодонецького мїського Центру дитячої та юнацької творчості.

Програма складена на основі програм «Основи хореографії», «Класичний танець», «Народно-сценічний танець», «Сучасна хореографія», збірник «Навчальні програми з позашкільної освіти: художньо-естетичний напрям (хореографічний профіль)» (Авторський колектив Коган Ю.А., Бурдейна О.В., Килівник О.В., Яковчук А.Ю., Шуміліна І.В.),
(Лист МОН України від 10.01.2019 №1/11-98)

Модифікована навчальна програма має на меті формування і розвитку хореографічних та творчих здібностей дітей та учнівської молоді засобами хореографії, формування ціннісних орієнтирів, потреби в творчій самореалізації, духовно-естетичному самовдосконаленні та професійному самовизначенні, збагачення їх емоційно-естетичного досвіду

Програма розрахована на вихованців віком від 5 до 18 років.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Хореографія є однією з доступних і перспективних форм естетичного виховання дітей, що забезпечує більш повний розвиток індивідуальних здібностей, сприяє естетичному розвитку вихованців, зростанню їх загальної культури.

Принциповою відмінністю навчальної програми є поєднання хореографічного мистецтва і спорту (акробатики, гімнастики) для збагачення емоційно-естетичного досвіду вихованців у хореографічній діяльності, досягнення максимально можливого рівня фізичної, естетичної, психологічної підготовки для здійснення різнопланової творчої діяльності.

Метою навчальної програми є формування компетентностей особистості у процесі опанування хореографії, розвиток хореографічних та творчих здібностей дітей та учнівської молоді засобами хореографії, формування ціннісних орієнтирів, потреби в творчій самореалізації, духовно-естетичному самовдосконаленні та професійному самовизначенні, збагачення їх емоційно-естетичного досвіду.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:
пізнавальна – ознайомлення з поняттями та знаннями хореографічного мистецтва;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами класичної, сучасної та народно-сценічної хореографії;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння сучасним хореографічним мистецтвом, розвиток естетичних почуттів, смаків, емоційно-почуттєвої сфери;

соціальна – виховання дбайливого ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості, самореалізації в соціумі засобами мистецтва, професійного самовизначення.

Навчальна програма «Хореографія» реалізується в гуртку художньо-естетичного напрямку хореографічного профілю, розрахована на вихованців віком від 5 років до 18 років.

Програмою передбачено навчання дітей у групах початкового, основного та вищого рівнів. Кількісний склад 10-15 осіб. Навчальна програма передбачає 12 років навчання.

1-й та 2-й рік - початковий рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень;

3-й-8-й рік - основний рівень – 288 год. на рік, 8 год. на тиждень;

9-й-12-й рік - вищий рівень – 324 год. на рік, 9 год. на тиждень.

Групи формуються залежно від віку, року навчання та попередньої підготовки дітей. Приймаються усі діти, які хочуть танцювати та не мають протипоказань до фізичних навантажень.

Перші заняття кожного навчального року є організаційними. На них розглядаються питання дотримання санітарно-гігієнічних норм, виконання вимог правил безпеки, попередження дитячого травматизму, дотримання вимог щодо зовнішнього вигляду, правил поведінки у приміщенні, на вулиці та у

громадських місцях.

При проведенні занять кожного з рівнів навчання перед вивченням нового матеріалу вихованці ознайомлюються з його термінологією, методикою виконання та основними помилками, які можуть бути допущені у ході їх засвоєння.

Навчальна програма початкового рівня розрахована на два роки і передбачає вивчення «Основ хореографії» через опанування базових хореографічних елементів, поступову фізичну підготовку дітей із врахуванням вікових особливостей. Робота на даному рівні спрямована на активізацію і розвиток хореографічних та творчих здібностей дітей, музикальності, артистизму, які слугуватимуть основою для вивчення «Класичного танцю».

Навчальна програма основного рівня є логічним продовженням вивчення хореографічного мистецтва. «Класичний танець» є важливим компонентом у хореографічному вихованні та являє собою основу серед усіх танцювальних дисциплін. Це «зразковий» танець, де всі рухи будуються на основі виворотності; він дає змогу розвивати фізичні здібності вихованців, підтягнутість корпусу, ритмічну чіткість виконання рухів, координацію всіх частин тіла. В результаті освоєння класичного танцю досягається професійна майстерність та віртуозність техніки.

На основному рівні розпочинається вивчення «Народно-сценічного танцю», який посідає чільне місце серед культурних надбань українського народу, користується широкою популярністю як на теренах України, так і за кордоном. Українські народні танці, як базові, вивчаються протягом усього періоду навчання.

Сьогодні спостерігається особлива зацікавленість молоді до нових танцювальних напрямків, оскільки заняття сучасним танцем, стимулює розвиток мотивації до творчої діяльності, яка є ядром індивідуальності, волі, здібностей та інтелекту, що допомагає самовираженню та прояву індивідуальної хореографічної творчості. Саме тому на вищому рівні, коли вихованці вже фізіологічно сформовані, досконало володіють просторовою організацією тіла та мають достатню хореографічну підготовку починає вивчатися дисципліна «Сучасний танець».

Основними формами освітньої діяльності є: колективні, групові та індивідуальні заняття (навчально-тренувальні заняття, індивідуальні заняття, репетиції, концертні виступи, фестивалі, перегляд театральних вистав та концертів).

З метою розвитку та підтримки обдарованих та талановитих вихованців, здобуття ними практичних навичок і для задоволення їхніх потреб у професійному самовизначенні може застосовуватися індивідуальне навчання. Кількісний склад груп, у яких проводиться індивідуальне навчання, становить від одного до п'яти учнів (згідно з наказом Міністерства освіти і науки України № 1123 (з132208) від 10.12.2008). Кількість годин на тиждень передбачена в наказі Міністерства освіти і науки України № 676 від 22.07.2008 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації освітнього процесу в

позашкільних навчальних закладах системи освіти і науки України».

Впровадження запропонованої програми спирається на такі *основні принципи*: наступність, доступність, синтез, наочність, міцність засвоєння знань, індивідуальний підхід, поступовий розвиток природних даних гуртківців, чітка послідовність в оволодінні лексикою і технічними прийомами, систематичність і регулярність занять, цілеспрямованість навчального процесу.

Методами опрацювання навчального матеріалу є:

словесні: бесіда, розповідь, пояснення, інструктаж; наочні: метод ілюстрацій, метод демонстрацій, показу;

практичні: тренувальні вправи, індивідуальні та творчі завдання;

репродуктивні: відтворювальні вправи;

частково-пошукові: виконання за уроком, під керівництвом педагога;

пояснювально-ілюстративні:

демонстрація наочного навчання, організація сприймання, спостереження;

самостійної роботи;

стимулювання навчальної діяльності;

формування пізнавального інтересу: пізнавальні ігри, створення ситуації успіху;

контролю і самоконтролю.

Залежно від рівня навчання програми передбачаються *варіативність* форм, принципів та методів навчання.

Перевірка та оцінювання знань, умінь та навичок здійснюється під час поточного та підсумкового контролю у формі проведення концертних виступів, відкритих та підсумкових занять.

Теми та розподіл годин навчально-тематичного плану вказано орієнтовно. За необхідності, в установленому порядку, керівник гуртка може внести до зміни до кількості годин, у межах кожного змістового розділу. Враховуючи інтереси вихованців, їх кількість у групі, стан матеріально-технічного забезпечення керівник гуртка може змінювати кількість теоретичних і практичних занять (залежно від того, як швидко та якісно вихованці набувають практичних навичок), а також самостійно обирати один або кілька напрямів роботи основного та вищого рівнів, враховуючи обсяг часу передбаченого навчальними планами.

**Початковий рівень, перший та другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Колективно-порядкові вправи	4	14	18
3.	Ритмічно-рухові вправи	4	14	18
4.	Вправи на підлозі (партерна гімнастика)	4	22	26
5.	Вправи на середині зали	4	20	24
6.	Танцювальні елементи та етюди	4	20	24
7.	Елементи класичного танцю (обличчям до опори)	4	16	20
8.	Екскурсії, конкурси, свята, виставки	-	10	10
9.	Підсумок	2	-	2
	Разом	28	116	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки життєдіяльності.

Хореографія як вид мистецтва. Основні види хореографічного мистецтва (класичний, народний, бальний, сучасний).

2. Колективно-порядкові вправи (18 год.)

Теоретична частина. Поняття лінії, колони, діагоналі, кола, півкола, інтервалу. Поняття «ланцюжку», «равлика», шеренги.

Практична частина. Фігурне марширування: орієнтування у просторі в різних перебудовах (один за одним та в шаховому порядку), групами по два, по чотири зі зміною напрямку у залі.

Марширування з носка, з п'ятки, на півпальцях, з високо піднятим коліном та витягнутою стопою.

Марширування під музичний супровід: на місці, по точкам зали, по колу та зі зміною напрямку у залі.

Перелаштування і шиккування групи дітей по колу, по діагоналі та шеренгою, «ланцюжком», «равликом».

Переміщення дітей з колони в пару, з пари в колону, з кола в колони, з кола в лінії, з діагоналі на півколо.

Вправи на дотримання інтервалів у малюнках танцю: «зірочки», «равлик», (по великому і малому колі, лінії), «ворітця».

Танцювальні малюнки «зірочка», «ланцюжок», «равлик», «змійка», «маленькі та великі кола», «квадрат», «клин». Вправи на дотримання інтервалів і збереження форми утвореного перелаштування.

3. Ритмічно-рухові вправи (18 год.)

Теоретична частина. Поняття музичного розміру. Поняття такту.

Практична частина. Вслуховування у музичне звучання, з'єднання рухів з музичним супроводом.

Виконання вправ на визначення сильної долі такту («раз») та рухів на різні музичні розміри – вальс, полька, марш.

Вправи на відчуття початку та кінця музичної фрази (початок і кінець рухів разом з музикою).

Вправи на розвиток музикальності, відчуття ритму, поєднання рухів з музичним супроводом, виховання початку та кінця музичної фрази.

Вправи на вивчення різних музичних розмірів та притупів: одинарного, подвійного, потрійного. Музично-ритмічні вправи на розвиток уваги.

4. Вправи на підлозі (партерна гімнастика) (26 год.)

Теоретична частина. Вправи партерної гімнастики. Правила розтягування м'язів. Послідовність виконання вправ партерної гімнастики.

Практична частина. Вправи для розвитку стоп:

поняття «витагнена» та «скорочена» стопа з I, VI позиції; скорочення та витягнення стопи лежачи на спині;

переведення стопи по колу з I виворотної в VI позицію; змінне витягнення стопи;

вправи на укріплення м'язів стопи «збирання пісочку», сидячи на підлозі з ногами зігнутими в колінах (пальці ніг піджимаються, розправляються);

скорочення та витягнення стопи у I, II (виворотних) та VI позиціях лежачи на спині та животі;

переведення стопи по колу з I виворотної позиції в VI (виконується на спині).

Вправи на розвиток гнучкості: лежачи на підлозі нахили до ніг і утримання їх обома руками, нахили вбік, з поворотом голови вбік нахилу не зміщуючи положення ніг; ногами розведеними на максимальну ширину робимо круговий нахил корпусом до ніг та повертаємось у вихідне положення.

Вправи на розвиток виворотності ніг: «жабка», «лотос».

Вправи на розвиток м'язів спини: «киця», «змійка», «човник», «корзинка», «дощечка», «невалюшка», «мостик»(підйом з підлоги), «берізка», «кільце»

Вправи на зміцнення м'язів черевного пресу: «велосипед», «ножиці», «кут», «складка». Шпагат, напівшпагат.

Вправи на розвиток танцювального кроку:

підйом корпусу з положення лежачи у положення сидячи, з одночасним відведенням ноги на 90° вбік (виконується з нахилами до ноги та без);

кидки ногою назад, лежачи на животі з виворотними ногами; кидки ногою вперед лежачи на спині;

кидки в сторону лежачи на боку;

підйоми ноги на 90° лежачи на спині, розведення ніг в сторони, «пружина» (3-4 рази) зведення та опускання ніг на підлогу;

кидки ногою назад стоячи на колінах та долонях рук.

5. Вправи на середині зали (24 год.)

Теоретична частина. Поняття опорної та робочої ноги, витягнутого носка, та скороченої стопи (носок, п'ятка). Поняття «вправо», «вліво» (рука, нога, поворот голови, нахили тулуба вбік). «Точки» навчального класу. Логіка обертів вправо, вліво.

Практична частина. Вивчення реверансу для дівчаток та поклону для хлопчиків.

Постановка тулуба, голови. Напівоберт та повний оберт навколо себе. Стрибки по точкам класу по VI позиції.

Вивчення позиції ніг: I (вільна), III, VI.

Вправи на підготовку до «повзунця» (для хлопчиків).

Вивчення підготовчого положення рук та рук на поясі.

Вправа «годинник» (на вивчення понять вправо», «вліво»).

Повільні напівприсідання по VI позиції, повне присідання по VI позиції.

Вправи на розвиток рівноваги:

виведення ноги з витягнутою стопою вперед, вбік, назад з I, III (вільної), VI позиції;

виведення ноги з витягнутою стопою вперед, вбік, назад та з напівприсіданням; перехід з ноги на ногу в різних напрямках.

Вправи на розвиток шийних хребців: нахил голови вліво, вправо, вниз, назад з поступовим переведенням голови.

Вправи на розвиток плечового поясу та рук:

підйоми та кругові рухи лівим і правим плечем та обома плечима, підйоми рук догори, вбік, вперед, опускання вниз;

кругові рухи руками (вперед, назад);

рухи передпліччя (руки зігнуті в ліктьовому суглобі) до себе, від себе; кругові рухи в зап'ястях (вправо, вліво).

Нахили корпусу: вбік, вперед, вниз до підлоги, не згинаючи ніг в колінах та комбінуючи з присіданням по VI позиції.

Стрибки на двох ногах з VI позиції (руки на поясі) з витянутими і піджатими ногами. Вправи «планка», «місток» (для хлопчиків).

6. Танцювальні елементи та етюди (24 год.)

Теоретична частина. Різновиди крокових рухів. Основні рухи з підскоками, галопу. Різні види бігу. Основні поняття виражальних засобів музики.

Практична частина. Танцювальний крок з носка. Підскоки (поперемінно). Підскок з просуванням. Крок польки.

Галоп вправо, вліво. Бокові приставні кроки.

«Гусачок», «Жабка», присідання «м'ячик» (для хлопчиків).

«Полька» з III позиції (по колу та діагоналі в парах, з підскоками, з просуванням уперед, назад в парах).

Галоп з просуванням по прямій, по діагоналі, зі зміною ніг при поворотах. Галоп

з руками та оплесками.

Підготовчі вправи з виконання присядки у I позиції (хлопчики).

Різноманітні рухові імпровізації, спрямовані на подальший розвиток музично-слухового сприймання виражальних засобів музики:

музичного характеру, твору (веселий, сумний); передача музичного образу через рух;

темпу музики (повільно, швидко, помірно) та динамічних відтінків (голосно-тихо);

на прикладі виконання рухів у різних темпах та сили рухів.

Танцювальні етюди і танці на зазначених елементах: «Кумедні гномики», «Крякря в до мажорі», «Барбаріки», «Веселі бурундучки», «Оркестр» тощо (за вибором педагога).

7. Елементи класичного танцю (обличчям до опори) (20 год.)

Теоретична частина. Термінологія класичного танцю.

Практична частина. Вправи біля опори. Положення тулуба, голови.

Позиції ніг – I, II.

Позиції рук: підготовче положення, I, II, III.

Demi plie по I, II позиції.

Battement tendu в сторону з I, V позиції. Releve по I, VI позиції, і з demi-plie.

8. Експерсії, конкурси, свята, виставки (10 год.)

Практична частина. Експерсії, участь у виставках, конкурсах, святах.

Відвідування краєзнавчих, природних та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени.

9. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків роботи за рік.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати і розуміти:

- назви всіх виконуваних вправ;
- назви танцювальних елементів;
- різницю між правою, лівою ногою та рукою;
- танцювальні малюнки – «зірочка», «ланцюжок», «равлик», «змійка», маленькі та великі кола, квадрат, клин;
- позиції ніг: I, II, VI;
- позиції рук: підготовча, I, II;
- положення рук – підготовча, на поясі;
- поняття «шеренга», «колона», «інтервал»; коло; діагональ;
- поняття початку та кінця музичної фрази.

Вихованці повинні вміти і застосовувати:

- розрізняти характер музики;
- виконувати танцювальні рухи зберігаючи рівну поставу;

- виконувати вивчені елементи класичного танцю біля опори та по середині зали;
- виконувати повороти вправо, вліво;
- виконувати перебудови на марші по чотири, по два, по одному;
- виконувати музично-ритмічні вправи;
- артистично виконувати танцювальні рухи.

Вихованці мають набути досвід:

- чіткого орієнтування на площині танцювальної зали;
- самостійного виконання вправ партерної гімнастики;
- виконання різноманітного перелаштування на марші;
- сприймання виражальних засобів музики;
- виконання вивчених танцювальних етюдів.

Основний рівень, перший та другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Класичний екзерсис біля станка	4	38	42
3.	Класичний екзерсис на середині зали	4	40	44
4.	Allegro	2	26	28
5.	Народний екзерсис біля станка	4	36	40
6.	Акробатичні вправи	4	68	72
7.	Танцювальні елементи та етюди	-	44	44
8.	Експерсії, конкурси, свята, виставки	-	14	14
9.	Підсумок	2	-	2
	Разом	22	266	288

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Теми занять, розклад і форми їх проведення. Техніка безпеки життєдіяльності, правила поведінки в залі.

2. Класичний екзерсис біля станка (42 год.)

Теоретична частина. Термінології класичного танцю. Особливості та правила виконання екзерсису з класичного танцю біля станка. Поняття «en dehors et en dedans».

Практична частина. Вправи біля опори. Постановка корпусу, рук, ніг, голови у поєднанні з port de bras (I, II, III позиції рук).

Позиції ніг – I, II, III, V.

Позиції рук – підготовче положення I, II, III.

Demi-plié по I, II, V позиціях.

Grand plié по I, II, V позиціях.

Battement tendu:

- з I і V позиції в сторону, вперед, назад;
- з demi-plié в I позиції в сторону, вперед, назад;
- з pour le pied з опусканням п'ятки на підлогу в сторону;
- з V позиції в сторону;
- Passé par terre по I позиції на витягнутій опорній нозі та з demi-plié.

Battements tendus jetés:

- з I позиції в сторону, вперед, назад;
- з demi-plié в I позиції в сторону, вперед, назад;
- battements tendus jetés piqués з I позиції;
- battements tendus jetés з V позиції в сторону.

Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

Положення ноги sur le sou-de-pied:

- основне, «умовне», ззаду.

Battements fondus носком до підлоги у всіх напрямках.

Battements frappés носком до підлоги у всіх напрямках. Petit battement.

Battements relevés lents на 45° з I позиції у всіх напрямках.

Grands battements jetés з I позиції спиною та обличчям до опори, відповідно до напрямку кидка. Відповідно зі ступенем оволодіння боком до опори.

Relevé по I, II, V позиціях:

- з витягнутих ніг,
- з demi-plié.

Перегини корпусу та нахили тулубу обличчям до станка в сторону, назад.

3. Класичний екзерсис на середині зали (44 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання екзерсису з класичного танцю на середині зали. Поняття «en face», «epaulement».

Практична частина. Вправи на визначення точок класу. Позиції ніг – I, II, V.

Позиції рук – підготовче положення, I, II III позиції.

Demi-plié в I, II, V позиціях.

- grand plié по I, II, V позиціях.

Battements tendus з I позиції у всіх напрямках.

Battements tendus з demi-plié I позиції у всіх напрямках

Battements tendus jetés з I позиції у всіх напрямках.

Battements tendus jetés з piqués у всіх напрямках з I позиції;

Relevé по I, II, V позиціях:

- з витягнутих ніг;
- з demi-plié .

Relevés на півпальцях в I, II, V позиціях с витягнутих ніг.

Demi ta rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

1-ше port de bras.

4. Allegro (28 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання allegro.

Практична частина. Temps levé sauté по I, II, V позиціях.

Трамплінні стрибки по I позиції.

Changement de pied.

Pas echappé.

Pas balancé.

5. Народний екзерсис біля станка (40 год.)

Теоретична частина. Особливості народно-сценічного танцю, його відмінність від класичного танцю.

Термінологія основних елементів українського народного танцю та правила виконання вправ.

Поняття «віршовочка», «обертас», «голубці», «вихилясник», «бігунець».

Практична частина. Вправи для рук (позиції і положення рук).

Положення корпусу, голови (пози українського танцю).

Нахилення корпусу (вперед, назад, вбік).

Напівприсідання та повні присідання (*demi-plie та grand-plie*). Вправи на розвиток рухливості стопи (*battement tendu*):

- з невиворотних позицій;
- з переводом ступні на ребро каблука;
- з ударом каблуком опорної ноги. Маленькі кидки (*battement tendu jete*);
- з відриванням п'ятки на рівних ногах та у присіданні;
- з коротким ударом по підлозі носком або ребром каблука;
- з відриванням п'ятки опорної ноги на рівних ногах та у присіданні.

Підготовка до каблучних вправ:

- відривання від підлоги однієї, двох п'яток (на рівних ногах та у присіданні);
- піднімання скороченої ступні до гомілки з роботою п'ятки опорної ноги;
- винесення ноги на п'ятку навхрест.

Кругові рухи ногою по підлозі (*rond de jambe par terre*).

Низькі та високі розгортання ноги з поворотом коліна робочої ноги з закритого положення в відкрите на 45°, починаючи з ноги, відкритої вбік у II позицію.

Підготовчі вправи до «віршовочки»:

- перевід ноги, зігнутої у коліні, вперед, назад і навпаки;
- перевід ноги, зігнутої у коліні, з невиворотного у виворотне положення і навпаки.

Технічні вправи (біля опори):

- підготовчі вправи до присядок «м'ячик» (хлопці);

- присядка з виносом ніг вперед на каблуки та в сторони (хлопці);
- підготовка до «обертас» (дівчата);
- підготовчі вправи до «голубців».

6. Акробатичні вправи (72 год.)

Теоретична частина. Поняття про акробатику. Основні акробатичні рухи.

Практична частина. Спортивна розминка. Вправи на розтяжку ніг: «розніжка» на полу з нахилами тіла вправо, вліво, вперед; шпагати на праву, ліву ногу та поперечний; вправи на силу ніг: присяди на двох і одній нозі, «м'ячики», «планка»;

- вправи на гнучкість спини: нахили назад на колінах, «міст лежачи»;
- підготовка до «кувирка» вперед, «групування» і пережат вперед, назад. «Колесо» вправо, вліво. «Стійка» біля опори. Підготовка до «рондата».

7. Танцювальні елементи та етюди (44 год.)

Теоретична частина. Поняття «віршовочка», «обертас», «голубці», «вихилясник», «бігунець», «колупалочка».

Практична частина. Підготовчі вправи до «віршовочки»:

- перевід ноги, зігнутої у коліні, вперед, назад і навпаки;
- перевід ноги, зігнутої у коліні, з невворітного у вворітне положення і навпаки.

Технічні вправи (біля опори):

- підготовчі вправи до присядок «м'ячик» (хлопці);
- присядка з виносом ніг вперед на каблуки та в сторони (хлопці);
- підготовка до «обертас» (дівчата);
- підготовчі вправи до «голубців».

підготовчі вправи до «бігунця», маленького «тинка», «вихилясника».

Комбінації на основі опанованих рухів в різних темпах та характерах.

8. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (14 год.)

Практична частина. Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування краєзнавчих, природних та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени.

9. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків роботи за рік.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати і розуміти:

- позиції ніг, рук;
поняття «retiré», «épaulement»;
- поняття «en face», «en dehors et en dedans»;
- послідовність виконання екзерсису біля станка та на середині зали;
- назви всіх засвоєних рухів.

Вихованці повинні вміти і застосовувати:

- грамотно виконувати рухи, передбачені програмою;
- узгоджувати опановані рухи з відповідним темпом і ритмом;
- координувати рухи ніг, корпусу і голови в помірному темпі;
- узгоджувати опановані рухи з характером музичного супроводу.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання вправ класичного та народного танцю;
- визначення точок класу;
- застосовування засвоєних вмінь і навичок при виконанні танцювальних етюдів.

Основний рівень, третій та четвертий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Класичний екзерсис біля станка	4	38	42
3.	Класичний екзерсис на середині зали	4	40	44
4.	Allegro	2	26	28
5.	Народний екзерсис біля станка	4	36	40
6.	Акробатичні вправи	4	68	72
7.	Танцювальні елементи та етюди	-	44	44
8.	Екскурсії, конкурси, свята, виставки	-	14	14
9.	Підсумки	2	-	2
	Разом	22	266	288

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Теми занять, розклад і форми їх проведення. Техніка безпеки життєдіяльності, правила поведінки в залі.

2. Класичний екзерсис біля станка (42 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання екзерсису з класичного танцю біля опори. Поза «écartée».

Практична частина. Постановка корпусу в позиціях. Demi-plié по I, II, V позиції.

Grand plié по I, II, V позиції. Battements tendus по V позиції:

- у всіх напрямках; позах (croisée, effacée);
- pour le pied;
- з demi-plié.

Battements tendus jetés з riqués по V позиції:

- у всіх напрямках; в позах (croisée, effacée);
- у поєднанні з riqué;
- battement tendu jeté balancé.

Rond de jambe par terre на demi-plié. Demi-rond de jambe на 45° en dehors, en dedans.

Battements fondu в усіх напрямках з ногою на 45°. Battements fondus і з plié - relevé з ногою на 45°.

Battements frappe в усіх напрямках з ногою на 45°.

Battements soutenu у всіх напрямках: носком до підлоги на всій стопі на 45°.

Battements doubles frappés в сторону, із закінченням - носком до підлоги на 45°.

Pas coupé - на всю стопу.

Pas tombé в V позиції з фіксацією ноги в положенні sur le cou-de-pied. Battements relevés lents на 90° у всіх напрямках.

Battements développés у всіх напрямках – обличчям до станка, по мірі засвоєння – однією рукою за опору

Grands battements jetés у всіх напрямках. III-е port de bras як закінчення комбінацій.

Petits battements з акцентом sur le cou-de-pied ззаду. Повороти в V позиції.

Préparation до pirouette sur le cou-de-pied з V позиції.

3. Класичний екзерсис на середині зали (44 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання екзерсису з класичного танцю на середині зали. Малі і великі пози (croisée, effacée).

Практична частина. Вправи екзерсису виконуються en face. Положення корпусу ераulement.

Battements tendus з pour le pied і demi-plié з I та V позиції у всіх напрямках у позах croisée, effacée.

Battements tendus jetés з riqués у всіх напрямках по I, V позиції у позах croisée, effacée.

Demi-rond de jambe та rond de jambe par terre на demi-plié en dehors, en dedans.

Battements fondus у всіх напрямках носком до підлоги на 45° en face.

Battements frappés у всіх напрямках носком до підлоги. Petite battement.

Battements relevés lents з I позиції на 45, на 90° en face у всіх напрямках

Battements développés в сторону, як основоположні елементи adagio. Temps lié par terre en dehors et en dedans.

Grands battements jetés en face.

II-е port de bras.

III-е port de bras.

Pas-de-bourré en dehors, en dedans.

4. Allegro (28 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання allegro.

Практична частина. Pas echappé.

Pas assemblé в сторону: біля станка і на середині.

Sissonne simple en face: біля станка і на середині. Petit та grand changement de pieds.

Temps levé .

Pas glissade в сторону.

Pas chassé вперед в позах croisée, effacée.

5. Народний екзерсис біля станка (40 год.)

Теоретична частина. Термінологія народного танцю та правила виконання біля опори вправ характерних для українських танців різних регіонів.

Практична частина. Вправи для рук.

Напівприсідання та повні присідання (*demi-plie та grand-plie*). Вправи на розвиток рухливості стопи (*battement tendu*):

- з присіданням на опорній нозі;
- зі збільшенням кількості переводів. Маленькі кидки (*battement tendu jete*):
- на всій ступні та з підйомом на півпальці;
- наскрізні кидки по I позиції з ударом каблука опорної ноги;
- з подвійним ударом робочої ноги по V позиції;
- з одним та двома ударами носком та ребром каблука робочої ноги по підлозі. Каблучні вправи.

Вправи з напруженою та ненапруженою ступнею (*flic-flac*).

Мазки « від себе», «до себе» з VI позиції. Подвійні мазки.

Кругові рухи ногою по підлозі (*rond de jambe par terre*). Низькі та високі розгортання ноги.

М'яке та різке розкривання ноги на 90°. Підготовчі вправи до «вірвовочки»:

- переведення зігнутої ноги з підніманням на півпальці;
- з переступанням;
- з проковзуванням на опорній нозі.

Дрібні вистукування, підготовча вправа до ключа. Великі кидки (*grand battement jete*).

6. Акробатичні вправи (72 год.)

Теоретична частина. Поняття про акробатичні елементи і їх виконання.

Практична частина. Спортивна розминка. Вправи на підлозі:

на гнучкість - «складка», «мостик»;

на м'язи спини - «човник», «качалочка», «кільце»;

на м'язи пресу - «куточок», «берізка», «велосипед»;

на розтяжку - «жабка», «метелик», шпагати на праву, ліву ногу та поперечний.

«Кувирок» вперед, назад.

«Колесо» вправо, вліво. «Стійка» біля опори і на середині зали. «Рондат».

7. Танцювальні елементи та етюди (44 год.)

Практична частина. Відпрацювання та удосконалення техніки виконання комбінацій та етюдів на матеріалі раніше вивчених рухів та елементів різнохарактерних танців.

Комбінації з вправами для рук у парах і по одинці.

Бокові кроки, переступання. Танцювальні біги, бігунці. Кроки «вальсу».

Оберти на двох та одній нозі по VI позиції, біг в повороті (дівчата).

Технічні вправи – присядки з виходом у II позицію та з винесенням ноги на 45° (хлопці), «м'ячики».

Поняття «колупалочка», «качалочка», «доріжка», «гармошка», «ключ», «хлопушка».

Положення рук, ніг, голови та положення корпусу.

Вивчення різнохарактерних танцювальних рухів.

8. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (14 год.)

Практична частина. Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування красназавчих, природних та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени.

9. Підсумок (2 год.)

Практична частина. Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати і розуміти:

- терміни та методика виконання вивчених рухів;
- поняття «малі і великі пози» (croisée, effacée);
- пози «écartée», «arabesque»;
- виконавські засоби виразності танцю (виразність рук, обличчя, пози).

Вихованці повинні вміти і застосовувати:

- вільно координувати рухи рук, ніг, голови, корпусу;
- вміти грамотно користуватися методикою виконання рухів;
- визначати по звучанню музики характер танцю.

Вихованці мають набути досвід:

- грамотного і музично-виразного виконання рухів, передбачених програмою;
- володіння сценічним простором;
- аналізу виконання рухів.

**Основний рівень, п'ятий та шостий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Класичний екзерсис біля станка	4	36	40
3.	Класичний екзерсис на середині зали	4	36	40
4.	Allegro	2	22	24
5.	Народний екзерсис біля станка	4	44	48
6.	Акробатичні вправи	4	68	72
7.	Танцювальні елементи та етюди	-	44	44
8.	Експерсії, конкурси, свята, виставки	-	16	16
9.	Підсумок	2	-	2
	Разом	22	266	288

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Теми занять, розклад і форми їх проведення. Техніка безпеки життєдіяльності, правила поведінки в залі.

2. Класичний екзерсис біля станка (40 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання екзерсису з класичного танцю біля станка.

Практична частина. Demi-plié і grand plié з port de bras.

Battements tendus:

- в позах croisée, effacée, arabesque, écartée;
- pour batterie (підготовка до заносок).

Battements tendus jetés в позах croisée, effacée, arabesque, écartée у поєднанні з pour le pied, piqué, balancé.

Rond de jambe par terre на повній стопі en dehors, en dedans. Demi-rond de jambe (en dehors, en dedans) на demi-plié.

Battements fondus на півпальцях.

Doubles battements fondus на 45° у всіх напрямках.

Pas tombée з просуванням і завершенням ноги носком до підлоги на 45°.

Battements soutenus на 45° у всіх напрямках з підйомом на півпальці.

Battements frappés на півпальцях із закінченням на 45° у всіх напрямках.

Battements doubles frappés:

- на 45° у всіх напрямках;
- із закінченням в demi-plié в пози, носком до підлоги.

Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans.

Battements relevés lents на 90° у всіх напрямках.

Battements développés у всіх напрямках.

Grands battements jetés у великих позах (croisée, effacée).

Préparation та pirouette en dehors, en dedans із II та V позиції. Petits battements sur le cou-de-pied на півпальцях .

3. Класичний екзерсис на середині зали (40 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання екзерсису з класичного танцю на середині зали.

Практична частина. Battements tendu. Battements tendus jetés.

Battements fondus з demi-rond en dehors, en dedans на 45°: у поєднанні з soutenu у всіх напрямках на 45°.

Battements fondus з demi-plié у поєднанні з demi-rond en dehors et en dedans.

Battements frappés у всіх напрямках : у позах (croisée, effacée).

Battements doubles frappés з закінченням та в demi-plié з фіксацією ноги носком до підлоги.

Temps lié par terre en dehors et en dedans з перегином корпусу.

Grands battements jetés з pointé en face та в позах.

Préparation до pirouette з IV позиції. Tour chainés.

Pas de bourrée en tournant.

Pas de bourrée ballotté.

Pirouette із V позиції з закінченням в V та IV позиціях, en dehors et en dedans.

4. Allegro (24 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання allegro.

Практична частина. Pas echappé.

Pas glissade у всіх напрямках.

Pas assemblé з просуванням у поєднанні з pas glissade в сторону. Pas de chat.

Sissonne fermée у всіх напрямках. Sissonne tombée.

Pas ballonné з просуванням по діагоналі.

5. Народний екзерсис біля станка (48 год.)

Теоретична частина. Термінологія народно-сценічного танцю та правила виконання вправ біля опори.

Практична частина. Вправи для рук.

Напівприсідання та повні присідання (*demi-plie та grand-plie*). Вправи на розвиток рухливості стопи (*battement tendu*).

Маленькі кидки (*battement tendu jete*). Каблучні вправи.

Вправи з напруженою та ненапруженою ступнею (*flic-flac*):

- «мазки» з переступанням;
- з невеликим підскоком на опорній нозі.

Кругові рухи ногою по підлозі (*rond de jambe par terre*). Зигзаги (повороти стопи) (*pas tortille*).

Низькі та високі розгортання ноги.

Підготовчі вправи до «віршовочки».

Дрібні вистукування, підготовча вправа до ключа. Великі кидки (*grand battement jete*).

«Кабріолі».

6. Акробатичні вправи (72 год.)

Теоретична частина. Поняття акробатичних елементів.

Практична частина. Спортивна розминка.

«Стойка» на середині зали.

«Міст» з положення стоячи.

Підготовка до «перекиду» назад, вперед на дві ноги.

«Кувирки» вперед і назад.

«Планка» на витягнутих руках і ліктях.

«Колесо» вправо, вліво, на одній руці. «Рондат».

Шпагати на праву, ліву ногу, поперечний.

«Складка» стоячи, сидячи. Присідання, нахили, випади.

7. Танцювальні елементи та етюди (44 год.)

Практична частина. Відпрацювання та удосконалення техніки виконання комбінацій та етюдів, побудованих на раніше вивченому матеріалі.

Хлопці:

- «повзунець» з опорою поперемінно на кожну руку;
- «повзунець»;
- «тинок» високий;
- «кабріоль».

Дівчата:

- біг у повороті по діагоналі;
- «дрібущки»;
- «дрібущки» в поєднанні з оплесками

Уклін (жіночий, чоловічий).

Позиції та положення рук.

Основні пози (жіночі, чоловічі та парні). Танцювальні кроки:

- простий крок з носка;
- крок з каблука;
- перемінний крок;
- дрібні кроки;
- бокові кроки;
- біговий крок.

Вистукування (одинарні, подвійні).

«Ключ» одинарний та подвійний.

«Колупалочка», «моталочка», «молоточки», «ялинка», «доріжка». Оберти на одній нозі по VI позиції.

Присядки.

Технічні вправи.

Хлопці:

- присядка з винесення ноги на 45°;
- присядка з просуванням в сторону;
- «хлопушка» з рухів російського танцю.

Дівчата:

- «обертас»;
- «шене»;

- «голубець» у повороті по діагоналі.
Різноманітні танцювальні рухи і етюди на основі вивчених рухів.

8. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (16 год.)

Практична частина. Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування краєзнавчих, природних та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени.

9. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати і розуміти:

- терміни вивчених рухів;
- правила виконання екзерсису класичного танцю.
- ритмічну розкладку вивчених рухів;
- засоби, що визначають характер музики, виразність рук, обличчя, ходи, пози.

Вихованці повинні вміти і застосовувати:

- виразно виконувати невеликі комбінації;
- досягати відмінностей у виконанні основних та з'єднувальних рухів;
- володіти вміннями виконувати стрибки відповідно до програми;
- виконувати рухи «затакт», що визначають темп усіх рухів
- справлятися із заданим музичним темпом уроку;
- вільно, грамотно і виразно виконувати вивчені рухи та комбінації.

Вихованці мають набути досвід:

- грамотного і виразного виконання вивчених рухів;
- виконання основних та з'єднувальних рухів;
- виконання стрибків відповідно до програмового матеріалу.

**Вищий рівень, перший та другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Класичний екзерсис біля станка	2	44	46
3.	Класичний екзерсис на середині зали	2	38	40
4.	Allegro	2	28	30
5.	Народний екзерсис біля станка	2	44	46
6.	Акробатичні вправи	2	34	36
7.	Сучасний танець	4	44	48
8.	Танцювальні елементи та етюди	-	52	52
9.	Експерсії, конкурси, свята, виставки	-	22	22
10.	Підсумок	2	-	2
	Разом	18	306	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Теми занять, розклад і форми їх проведення. Техніка безпеки життєдіяльності, правила поведінки в залі.

2. Класичний екзерсис біля станка (46 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання екзерсису з класичного танцю біля станка.

Практична частина. Flic-flac на 1/2 повороту en dehors et en dedans. Battements frappe і battement double frappé з виходом на relevé.

Поворот fouette з відкритою ногою на 45° та на 90° (відповідно до ступеня оволодіння):

- на півпальцях з plié- relevé;
- з півпальців із закінченням в demi-plié. Battements soutenus у всіх напрямках і позах на 90°.

Половина tour en dehors et en dedans с plié-relevé з ногою витягнутою вперед або назад на 45°.

Grand rond de jambe на 90°.

En dehors et en dedans на demi-plié.

Battement développé pas tombé і закінченням носком до підлоги.

Port de bras (перегини корпусу) у різних поєднаннях в сторону, вперед, назад.

Tours з temps relevé sur le cou-de-pied.

Rond de jambe par terre з rond de jambe на 45° en dehors, en dedans на повній стопі, на півпальцях та на demi-plié:

з port de bras (перегини корпусу) в різних поєднаннях в сторону, вперед, назад; з III формою port de bras з витягнутою назад.

Grand rond de jambe jeté en dehors, en dedans.

Battements fondu у всіх напрямках на півпальцях:

з поворотом fouette en dehors, en dedans;

з pirouette sur le cou-de-pied en dehors, en dedans. Поворот на 360°.

Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans на 45°:

double rond de jambe en l'air; з закінченням в plié;

з виходом з plié на півпальцях. Tour fouette en dehors, en dedans. Battement battu.

Pas ballottée носком до підлоги і на 45°.

Grands battements jetés у всіх напрямках en face та на великі пози (croisée, effacée, écartée): grands battements jetés développés (м'який battements).

Pirouettes en dehors et en dedans з прийому temps relevé.

3. Класичний екзерсис на середині зали (40 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання екзерсису з класичного танцю на середині зали.

Практична частина. Маленьке adagio в поєднанні з battements tendu та pirouettes.

Battements tendus en tournant en dehors et en dedans на 1/2 кола. Battements tendus jetés en tournant на 1/2 кола.

Battement fondu в поєднанні з double battement fondu, з pas tombée з поворотом на 1/2 круга.

Pas de bourrée dessus - dessous. VI форма port de bras.

Pirouettes en dehors з degagé (по діагоналі). Pirouettes en dedans (tour piqué).

Tours chainés по діагоналі. Temps lié на 90°.

Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/2 кола. Renversé.

Pas de bourrée simple en tournant.

Battements relevés lents et battements développés в позах IV arabesque і ecartee з plié-relevé на повній стопі.

Préparation к grand pirouettes. Grands battements jetés passé на 90°. Велике adagio.

Pirouettes en dehors з прийому degagé по діагоналі (4-8 обертів).

4. Allegro (30 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінологія, особливості та правила виконання allegro.

Практична частина. Sissone ouverte par développé на 90° en face. Sissone ouverte з закінченням з épaulement на épaulement.

Pas assemblé з просуванням, вперед, в сторону з шагу та з pas glissade. Pas assemblé en tournants по 1/2 кола з шагу.

Заноски entrechat, entrechat-quatre, royal.

Grand pas jeté просуванням по діагоналі в поєднанні з pas glissade. Pas failli.

Pas jetés battus. Grand pas de basque.

Pas assemblé en tournant повне коло. Sissone simple en tournant повний оборот.

Cabriole на 45°.

Pas brissé вперед і назад.

Grand sissone ouverte у всіх напрямках та позах з просуванням. Pas emboités з просуванням по діагоналі і en tournant .

Grand pas assamblé в сторону з просуванням з приому glissade. Jete entrelacee.

Grand pas de chat.

5. Народний екзерсис біля станка (46 год.)

Теоретична частина. Термінологія народно-сценічного танцю та правила виконання вправ біля опори.

Практична частина. Екзерсис біля станка з використанням лексичних елементів відповідно до програмного курсу.

Напівприсідання та повні присідання (*demi-plie та grand-plie*). Вправи на розвиток рухомості стопи (*battement tendu*).

Маленькі кидки (*battement tendu jete*). Каблучні вправи.

Вправи з напруженою та ненапруженою ступнею (*flic-flac*). Кругові рухи ногою по підлозі (*rond de jambe par terre*).

Низькі та високі розгортання ноги. М'яке та різке розкривання ноги на 90°.

Підготовчі вправи до «віршовочки».

Дрібні вистукування.

Великі кидки (*grand battement jete*).

Підготовчі вправи до складних технічних вправ («повзунець», «перекидні»).

6. Акробатичні вправи (36 год.)

Теоретична частина. Поняття акробатичних елементів.

Практична частина. Спортивна розминка.

Вправи на силу ніг, рук, пресу. Вправи на гнучкість і розтяжку.

«Стійка» з переходом в «перекат». «Стійка» з переходом в «міст».

Підйом переворотом.

Затяжки (вперед, вбік, назад).

«Колесо» вправо, вліво, на одній руці, без рук.

«Переворот» на одну і дві ноги вперед та назад.

Підготовка к «фляку». «Рондат» з переходом в «колесо».

Шпагати. Складка стоячи та сидячи.

7. Сучасний танець (48 год.)

Теоретична частина. Джерела та розвиток сучасних форм танцю.

Практична частина. Розігрів. Вправи біля станка.

Перегини. Нахили торсу.

Plie (у паралельних та виворотних позиціях).

Grand plie (у паралельних та виворотних позиціях).

Вправи для розігріву стопи та голеностопу.

Розігрів на середині зали.

Спіралі та вигини торсу.

Нахили в різні боки. Вправи на напруження та розслаблення. Вправи для розігріву хребта.

Нахили і повороти голови вперед, назад, вправо, вліво.

Позиції рук press-position I, II, III. Позиції ніг I II III IV V (аут-позиція та паралельна позиція).

Крос. Кроки пересування у просторі (flap step, camel walk, Latino walk).

Стрибки (jump, leap, hop).

Оберти (на двох ногах, на одній нозі, повороти на різні рівні, лабільні оберти).

Пружинисті кроки, сучасна пластика та координація.

8. Танцювальні елементи та етюди (52 год.)

Етюди на матеріалі українських танців з обертами (у дівчат) та присядками у хлопців.

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання технічних рухів.

Практична частина. Хлопці:

- «повзунець»;
- присядки в повороті;
- «бочонок»;
- «кільце»;
- «розніжка».

Дівчата:

- різноманітні поєднання одинарних, подвійних «дробів» з притупами;
- біг у повороті по діагоналі та колу;
- «обертаси».

Вивчення різнохарактерних танцювальних рухів та етюдів на вибір педагога.

9. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (22 год.)

Практична частина. Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування краєзнавчих, природних та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени. Виступи дітей на різних заходах.

10. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати і розуміти:

- методику виконання вивчених рухів та комбінацій;
- термінологію вивчених рухів і основних поз;
- ритмічну розкладку вивчених рухів.

Вихованці повинні вміти і застосовувати:

- вільно, грамотно і виразно виконувати вивчені рухи та комбінації;
- володіти самоконтролем м'язової напруги, координації рухів.

Вихованці мають набути досвід:

- володіння усвідомленим, правильним виконанням рухів;
- аналізу музичного супроводу з точки зору його темпу, характеру, музичного жанру.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання екзерсис класичного танцю: біля станка, на середині зали, allegro;
- подолання технічних труднощів під час тренажу класичного, народного та сучасного танцю.

**Вищий рівень, третій та четвертий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Класичний екзерсис біля станка	2	44	46
3.	Класичний екзерсис на середині зали	2	38	40
4.	Allegro	2	28	30
5.	Народний екзерсис біля станка	2	44	46
6.	Акробатичні вправи	2	34	36
7.	Сучасний танець	4	44	48
8.	Танцювальні елементи та етюди	-	52	52
9.	Екскурсії, конкурси, свята, виставки	-	22	22
10.	Підсумок	2	-	2
	Разом	18	306	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Теми занять, розклад і форми їх проведення. Техніка безпеки життєдіяльності, правила поведінки в залі.

2. Класичний екзерсис біля станка (46 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису з класичного танцю біля станка.

Практична частина. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans:

- double на всій стопі та з закінченням в demi-plié;
- на півпальцях.

Flic-flac en tournant en dehors et en dedans із пози в позу на 45°.

Battements développés:

- tombé en face та в позах з закінченням носком до підлоги та на 90°.

Grands battements jetés:

- développés (м'які battements);
- balancoir (вперед та назад);
- passé на 90°.

Половина tour en dehors et en dedans з plié-relevé з ногою, витягнутою вперед або назад на 90°.

Півповорот en dehors et en dedans з пози в позу через passé на 90°. Pirouettes en dehors et en dedans з прийому temps relevé (2 оберти).

3. Класичний екзерсис на середині зали (40 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання екзерсису з класичного танцю на середині зали.

Практична частина. Temps lié з pirouettes en dehors et en dedans на 90°. Rond de jambe en l'air en tournant en dehors et en dedans по 1/4 круга. Pas ballottée носком на 45°. Battements relevés lents et battements développés в позах IV arabesque et écartée з plié-relevé на півпральцях. Fouette на 90°, з пози в позу (з effacée на effacée). Grands pirouettes. Pirouettes en dedans по діагоналі (4-8 обертів). Tour fouetté (4-8 поворотів).

4. Allegro (30 год.)

Теоретична частина. Термінологія, особливості та правила виконання allegro.

Практична частина. Grand pas echappé з ouverte в arabesque. Sissonne fouetté на 45°. Entrechat-quatre з просуванням. Grand sissonne ouverte у всіх напрямках і позах з просуванням. Grand pas jeté вперед в позах attitude croisée, III arabesque attitude effacée, I та II arabesque с pas glissade et pas chassé. Jeté entrelacée .

5. Народний екзерсис біля станка (46 год.)

Теоретична частина. Вивчення правил виконання вправ народно-сценічного танцю біля опори, характерних для різних народів, на вибір педагога.

Практична частина. Удосконалення та ускладнення вправ та комбінацій біля опори, з додаванням обертів та присядок. Виконання вправ у більш жвавому ритмі з дотриманням ритмічності та музичності. Досягнення виразності та артистичності виконання у заданому характері у вправах біля станка.

6. Акробатичні вправи (36 год.)

Теоретична частина. Поняття акробатичних елементів.

Практична частина. Спортивна розтяжка.

Вправи на силу ніг, рук , пресу. Вправи на гнучкість і розтяжку. «Стійка» з переходом в «перекат». «Стійка» з переходом в «міст». Підйом переворотом. Затяжки (вперед, вбік, назад). «Колесо» вправо, вліво, на одній руці, без рук. «Переворот» на одну і дві ноги, вперед та назад. «Рондат» з переходом у «колесо» та закінчення «фляком». Шпагати. Складка стоячи та сидячи.

7. Сучасний танець (48 год.)

Теоретична частина. Взаємний зв'язок з різними видами сучасної хореографії та іншими жанрами хореографічного мистецтва.

Практична частина. Розігрів. Танцювальний біг. Біг на місці зі зміною напрямку .

Танцювальні сполучення з роботою корпусу і рук .

Оберти корпусу з рухами рук, головою з різних положень.

Сучасні стрибки в повороті, з просуванням .

Оберти на колінах у різних видах.

Сучасна пластика та координація. Амплітудні випадки ногами в сучасних стилях. Стрибки в повороті з просуванням. Стрибки на місці у всіх позиціях, у паралельних і виворотних з обох ніг на дві (saute), на обох ногах (jump), з однієї ноги на іншу (leap). Переміщення по діагоналі.

Падіння, перекати.

8. Танцювальні елементи та етюди (52 год.)

Практична частина.

- крок із підскоком;
- «ключ» одинарні та подвійні;
- «шпори», «хлопушки»;
- перескоки з ноги на ногу;
- оберти в парі.

«Голубець» - по I прямій позиції, під час стрибка - подвійний удар ногами, витягнутими в підйомі.

Ra de burge - по I прямій позиції з боку в бік на пів пальцях у напівприсіданні.

«Віршовочка» на півпальцях (на місці, з просуванням назад, із просуванням уперед, у повороті).

Хлопці:

- «розніжка»;
- «бедуїнський»;
- «бочонок»;
- «коза»;
- «кільце»;
- «щучка».

Дівчата:

- «обертас»;
- «обертас» з відкриванням ноги в сторону на 90° з опорною ногою у напівприсіданні;
- дрібушки та вистукування;
- біг у повороті.

Вивчення різнохарактерних рухів. Створення етюдів за допомогою педагога.

9. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (22 год.)

Практична частина. Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування краєзнавчих, природних та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени. Виступи дітей на різних заходах.

10. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати і розуміти:

- балетну термінологію;
- елементи і основні комбінації класичного, народного та сучасного танцю;
- особливості постановки корпусу, ніг, рук, голови, танцювальних комбінацій;
- засоби створення образу в хореографії;
- принципи взаємодії музичних і хореографічних засобів.

Вихованці повинні вміти і застосовувати:

- виконувати етюди на матеріалі класичного, народного та сучасного танцю;
- розподіляти сценічний простір, відчувати ансамбль, зберігати малюнок танцю.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання елементів і основних комбінацій класичного танцю;
- подолання технічних труднощів під час тренажу класичного та народного танцю;
- виконання вивчених етюдів, забезпечуючи належний виконавський рівень.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бесіди про танець: Методична розробка на допомогу керівникам

- хореографічних колективів шкіл і позашкільних установ/ Укл. Тараканова А. П. Київ: ІЗМН, 199
2. Василенко К. Ю. Композиція українського народно-сценічного танцю. Київ: Музична Україна, 1985.
 3. Василенко К.Ю. «Український танець» (підручник), К.ІПК ПК 1997 р.
 4. Володько В. Методика викладання народно-сценічного танцю/В. Володько.// Київ, 2006.
 5. Голдрич О. Хореографія: посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю/ О.Голдрич.// Львів:СПОЛОМ, 2006.
 6. Голдрич О.С. Методика викладання хореографії/О.Голдрич. // Львів: Сполом, 2006. - 84с.
 7. Жак-Далькрос Е. Ритм. Москва: Классика ХХІ, 2016. 248 с.
 8. Забрєдовський С.Г. Методика роботи з хореографічним колективом : навч. Посіб. Видання друге, доповнене. Київ: НАКККіМ, 2011. 188 с.
 9. Зайцев Є. В., Колесніченко Ю.В. Основи народно-сценічного танцю: [Навчальний посібник для вищих навчальних закладів культури та мистецтв І–IV рівнів акредитації / Видання друге, доопрацьоване і доповнене]. Вінниця: Нова книга, 2007. 416 с.
 10. Зихлинская Л.Р., Мей В.П. «Первые шаги.» Київ, 2003. 359 с.
 11. Колесніченко Ю., Досенко Є. «Українське намисто» В.в-во «Нова Книга», 2014.
 12. Колногузенко Б. М. Методика роботи з хореографічним колективом. Частина І. Хореографічна робота з дітьми. Харків: ХДАК, 2005.
 13. Мессерер А.М. Уроки классического танца / А.М. Мессерер. Лань, 204. 376 с.
 14. Методика роботи з хореографічним колективом: навч. посібник /С.Л. Зубатов. Київ: ІПК ПК, 1997. 100с.
 15. Музичне оформлення класичного танцю: Метод. Рек. / Укл. Т.М. Чурпіта. Київ: КНУКіМ, 2001. 17с.
 16. Никитин В.Ю., Шварц И.К. Композиция в современной хореографии: Учебно- методическое пособие. Москва: МГУКИ, 2007. 164 с.
 17. Семизорова В. Використання системи “Елементарне музикування” Карла Орфа в освітньому процесі дошкільного навчального закладу / В. В. Семизорова, І. Я. Шараєвська, Н. В. Степаненко. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 68 с.
 18. Танці в сучасних ритмах: нариси: навчально-методичний посібник/ Н. Барсук, А. Тараканова. Вінниця: Нова Книга, 2014. 52с.
 19. Тараканова А. П. Система хореографічного виховання в школах і позашкільних закладах, МОН України, ІЗМН. К.1996.
 20. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручник . 4-е вид. Київ: Альтерпрес, 2017. 324 с.
 21. Шевчук А. С. Українські музично-хореографічні традиції як засіб музично-рухового розвитку старших дошкільників: мо-ногр. / А. С. Шевчук. Фастів: Поліфаст, 2005.

