

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ВИКОНКОМУ
КРИВОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
«МІСЬКИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ «ГОРИЦВІТ»
КРИВОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**ТРІФОНОВА Алла,
ШЕЛЕСТ Марина,
БЕВЗ Олена**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНОГО НАПРЯМУ
ХОРЕОГРАФІЧНОГО ПРОФІЛЮ
«АНСАМБЛЬ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ «ЮНІСТЬ»**

*Початковий, основний та вищий рівні навчання
10 років навчання*

Розробники:

ТРІФОНОВА Алла - керівник гуртка «Юність kids» Комунального закладу позашкільної освіти «Міський палац дитячої та юнацької творчості «Горицвіт» Криворізької міської ради.

ШЕЛЕСТ Марина - заступник директора з навчально-методичної роботи Комунального закладу позашкільної освіти «Міський палац дитячої та юнацької творчості «Горицвіт» Криворізької міської ради.

БЕВЗ Олена – методист Комунального закладу позашкільної освіти «Міського палацу дитячої та юнацької творчості «Горицвіт» Криворізької міської ради.

Рецензенти:

1. Тетяна КОСТЕНКО - кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри музикознавства, інструментальної та хореографічної підготовки Криворізького державного педагогічного університету.

2. ДАНИЛОВА Лілія – керівник Зразкового художнього колективу «Ансамбль бального танцю «Лілія» Комунального закладу позашкільної освіти «Центр дитячої та юнацької творчості «Дивосвіт» Криворізької міської ради, «керівник гуртка-методист».

Затверджено наказом ДОН ВКМР від 18.08.2025р. № 169 «Про затвердження навчальних програм з позашкільної освіти»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Танець – це світ, що гармонійно синтезує музику, хореографію, норми поведінки та спілкування між людьми. Природна грація, пластика, фізична підготовка, почуття міри, увага до партнера в танці, доброзичливість та привітність – риси, які набуваються у процесі занять бальними танцями. Це, передусім, пов'язано з багатогранністю цього танцювального напрямку, що поєднує в собі засоби спортивно-фізичного та художньо-естетичного розвитку особистості. Фундаментом хореографічного мистецтва є класичний танець, що, як найбільш універсальна система, широко використовується в дитячій аматорській творчості, оскільки сприяє гармонійному фізичному та естетичному розвитку дітей, формує високу виконавську майстерність та сценічну культуру.

Навчальна програма створена на основі типової програми з позашкільної освіти «Навчальна програма з позашкільної освіти «Хореографія» (схвалена для використання Науково-методичною радою з питань освіти МОН України, протокол №1 від 12.02.2020, автори: Козинко Л.Л., Городецька О.Г.). Зміни, що внесені до навчальної програми враховують специфіку навчально-методичного, матеріально-технічного забезпечення закладу позашкільної освіти, нахили, інтереси та відсутність попередньої підготовленості гуртківців закладу (відповідно до листа МОН України від 19.08.2014 №1/9-417 «Про навчальні програми з позашкільної освіти»). Навчальну програму розроблено з урахуванням Закону України «Про освіту» від 28.09.2017р. (розділ II, ст. 14 «Позашкільна освіта»), Положення про позашкільний навчальний заклад, що затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 06.05.2001р. №433 та відповідно до листа МОН України від 04.08.2023р. №1/11592-23 «Про методичні рекомендації щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти».

Мета навчальної програми – формування ключових компетентностей засобами бальної хореографії, розвиток хореографічних і творчих здібностей здобувачів позашкільної освіти, збагачення їх емоційно-естетичного досвіду, формування ціннісних орієнтирів, потреби в творчій самореалізації, духовно-естетичному самовдосконаленні та професійному самовизначенні.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

- *пізнавальної*: ознайомлення з виникненням і розвитком танцювальних стилів, їхньою культурною спадщиною; формування почуття краси, гармонії рухів, розуміння стилів танцю; збагачення художньо- та емоційно-естетичного досвіду дітей; набуття допрофесійних вмінь і навичок;

- *практичної*: розуміння особливостей стандартної (повільний вальс, віденський вальс, танго, квікстеп, фокстрот) і латиноамериканської (ча-ча-ча, самба, румба, пасодобль, джайв) програм; розвиток хореографічних, музично-ритмічних, фізичних та творчих здібностей, збагачення і ускладнення хореографічної лексики; розвиток уваги, уяви, фантазії, спостережливості, пам'яті, волі, художньо-образного мислення;

- *творчої*: формування художніх інтересів, смаків, духовних та морально-ціннісних орієнтирів, потреби у художньо-творчій самореалізації та самовдосконаленні; здатності сприймати та інтерпретувати художні твори, висловлювати особистісне ставлення до них, аргументуючи свої думки;

- *соціальної*: формування загальної культури особистості дитини, культури поведінки та спілкування, розвиток комунікативних навичок; почуття відповідальності, працьовитості, здатності співпрацювати в парі, колективі для досягнення спільної мети.

Навчальна програма реалізується в гуртку художньо-естетичного напряму хореографічного профілю. Програма розрахована на 10 років навчання:

початковий рівень:

перший рік навчання – 144 год. на рік / 4 год. на тиждень;

другий рік навчання – 144 год. на рік / 4 год. на тиждень;

основний рівень:

перший рік навчання - 216 год. на рік / 6 год. на тиждень;

другий рік навчання - 216 год. на рік / 6 год. на тиждень;

третій рік навчання - 324 год. на рік / 9 год. на тиждень;

четвертий рік навчання - 360 год. на рік / 10 год. на тиждень;

п'ятий рік навчання - 360 год. на рік / 10 год. на тиждень;

вищий рівень:

перший рік навчання - 432 год. на рік / 12 год. на тиждень;

другий рік навчання - 432 год. на рік / 12 год. на тиждень;

третій рік навчання - 432 год. на рік / 12 год. на тиждень.

Групи формуються залежно від віку, року навчання та попередньої підготовки. Відвідувати гурток можуть здобувачів освіти, які не мають протипоказань до фізичних навантажень. Основними формами освітньої діяльності є: колективні, групові та індивідуальні заняття.

Навчальна програма початкового рівня включає в себе базові хореографічні елементи та передбачає поступову фізичну підготовку дітей із врахуванням вікових можливостей. До програми увійшли сюжетні, ігрові та бальні танці, що розвивають у дітей емоційність, уяву, акторську майстерність. Навчання спрямоване на активізацію та розвиток хореографічних, творчих здібностей здобувачів освіти, їх музикальності, артистизму. Програма основного і вищого рівнів розрахована на опанування бальної хореографії стандартної (повільний вальс, віденський вальс, танго, квікстеп, фокстрот) і латиноамериканської (ча-ча-ча, самба, румба, пасодобль, джайв) програм та заняття з класичного танцю екзерсисів біля станка та на середині залу, *adagio* і *allegro*. На п'ятому році основного рівня навчання гуртківці починають ознайомлення з основами різних видів сучасного хореографічного мистецтва, а саме: «рок-н-ролл», «диско», «твіст», «хип-хоп», «джаз-модерн», «контемперарі». При проведенні занять, перед вивченням нового руху, здобувачі освіти ознайомлюються з термінологією, методикою виконання та основними помилками, що можуть бути допущені в ході засвоєння матеріалу.

За даною програмою можуть проводитись заняття в групах індивідуального навчання, що організовуються відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах (наказ МОН України №1123 від 10.12.2008р.).

Формами контролю якості навчання є підсумкові заняття, заліки, участь в профільних конкурсах, фестивалях.

Програма є орієнтовною. За необхідності керівник гуртка може внести до програми певні зміни на свій розсуд, що не повинні впливати на загальний зміст навчальної програми та кількість навчальних годин. Незмінними мають залишатися мета, завдання і прогнозований результат освітньої діяльності.

Початковий рівень, 1-й рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		усього	теоретичних	практичних
1.	Вступ	2	2	-
2.	Колективно-порядкові та ритмічні рухи	28	4	24
3.	Партерна гімнастика	28	4	24
4.	Азбука музичного руху, музичні ігри	28	4	24
5.	Вправи для розвитку техніки танцю, танцювальні етюди	52	4	48
6.	Екскурсії, виставки, фестивалі, конкурси	4	-	4
7.	Підсумки	2	2	-
	Всього	144	20	124

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Мета, завдання і зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Техніка безпеки, ознайомлення з розкладом занять. Бесіди з ОБЖД.

2. Колективно-порядкові та ритмічні рухи (28 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з поняттями: «коло», «колона», «шеренга», «інтервал». Ознайомлення з поняттями: «діагональ», «ланцюжок», «равлик».

Практична частина. Постановка корпусу, рук, ніг, голови. Виконання перебудов у малюнках: «коло», «колона», «шеренга», «інтервал», «діагональ», «ланцюжок», «равлик». Повороти: праворуч, ліворуч. Марширування: марш по одному по колу; перебудови праворуч, ліворуч через одного; з'єднання у пари, четвірки; перебудови парами, четвірками; марш по діагоналі; марш на пів пальцях, п'ятках; марш з високим підніманням колін. Перебудови під час марширування: з колони по одному в пари; з пар в колони; побудова кола з колони; вільне розміщення в залі. З колони по два в колони по чотири. Основні кроки: крок з «носка», крок з п'яти, простий танцювальний крок, підскоки, перемінний крок, pas галопу, pas chasse, pas польки, гуцульський кривий крок, приставний бічний крок.

3. Партерна гімнастика (28 год.)

Теоретична частина. Назви вправ партерної гімнастики. Основні закони правильного дихання під час виконання вправ на підлозі. Правила розтягування м'язів.

Практична частина. (Додаток 1, 3) Вправи: для підйомів, нахили корпусу вперед до підлоги, підйоми вгору правої та лівої ноги по чергово та обох ніг разом; вправи: «Велосипед», «Літак», «Кільце», «Кошик», «Котик», «Метелик», «Ножиці» (для розвитку преса), «Човник», «Козенята», «Потяг», розтяжка.

4. Азбука музичного руху, музичні ігри. (28 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з поняттями «темп» (швидкий, помірний, повільний) та «динамічні відтінки» (голосно, тихо) музичного супроводу. Музичні ігри та музичні завдання на слухання, аналіз танцювальної музики. Різноманітні образи музики: веселий, сумний, ліричний, ніжний, вольовий тощо. Пояснення правил участі в іграх. Ознайомлення з поняттями «такт» та «затакт».

Практична частина. Розвиток музично-слухового сприймання: уважне прослуховування музичного супроводу; початок та закінчення рухів разом із музикою; оплески в темпі музики; вправи на розвиток уваги; відтворення за допомогою оплесків нескладних ритмічних малюнків. Рухова імпровізація відповідно до музичного супроводу: динамічні відтінки твору (*forte* і *piano*); вправи на розвиток уяви. Розвиток емоційного сприймання музики: передача музичного образу через рух; розвиток творчої уяви, артистизму. Розвиток елементарних навичок координації рухів; виконання колективно-танцювальних вправ: фігурне крокування, побудови та перебудови на місці і в русі. Музично-ритмічні вправи: прослуховування простої музики, плескання ритмічних малюнків; рухи в характері і темпі музики, початок і кінець рухів разом з музикою; передача музичного образу через рухи. Імпровізація під музику. Проведення дитячих ігор для розвитку музично-слухового сприйняття: «Звірі і птахи», «Пташиний двір», «Кіт і миші», «Після дощу». Музичні ігри (Додаток 2): «Мишки», «Ластівки, горобці і півні», «Пташки і автомобіль», «Пташки і лисичка», «Гномики», «Горобчики».

5. Вправи для розвитку техніки танцю, танцювальні етюди (52 год.)

Теоретична частина. Позиції ніг (I, II, IV). Положення рук. Напівприсідання. Стрибки. Підскоки. Опора. Робоча поза. Ознайомлення з поняттями «образ» та «сюжет». Ознайомлення з поняттям «ідея танцювального номера». Перегляд відеоматеріалів.

Практична частина. Вправи для голови: повороти; нахили. Положення рук: на поясі, тримаючись за спідницю (у дівчат), за спиною (у хлопців), положення рук у парі. Ознайомлення з позиціями рук: підготовче положення, I позиція, III позиція, II позиція. Ознайомлення з позиціями ніг: I вільна та пряма позиції; II вільна та пряма позиції. Основні кроки: крок на пів пальцях, крок на п'ятках, крок з високим підніманням колін, крок у сторони, крок у сторони з присіданням по I прямій позиції, простий танцювальний крок, підскоки в просуванні, перемінний крок, рас галопу. Види стрибків. Уклін дівчат, та хлопчиків.

Знайомство з класичним танцем. Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів. Вправи для рук. Позиції ніг (I, II, III прямі та вільні, I і III виворотні позиції). Маленьке присідання по I вільній позиції ніг («demi-plié»). Ковзний рух носком по підлозі по I вільній позиції ніг в бік («battement tendu»). Піднімання на пів пальці по I вільній позиції ніг («relevé»). Стрибки: підскоки на місці, по I прямій позиції, із зігнутими у колінах ногами. Підготовка до tour chainés та інших обертів.

Знайомство з бальним танцем. Перші кроки – «вальс», «самба»: «вальсова доріжка» (по одному в парі), «віконце» (по одному в парі), коліно розкриття (по одному в парі), плече (по одному в парі), покачування (в парі, з поворотом партнерки), «балансе» (по одному в парі), «баунс», «пружинка», основний крок самби (вперед, назад.), «ботафога» (по одному в парі). Вивчення танцювальних етюдів: «Цукерки», «Гномики», «Веселі мишки», «Ось яка ялинка», «Сніжинки», «Карнавал», «Перший вальс», «Полька».

6. Екскурсії, фестивалі, конкурси (4 год.)

Практична частина. Проведення дитячих ранків, родинних свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Відвідування концертів хореографічних колективів художньої самодіяльності та професійних ансамблів. Зустрічі із професійними хореографами. Екскурсії для ознайомлення з природою, історією та культурою краю

7. Підсумки (2 год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У здобувачів освіти мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна: знання про термінологію класичного, бального, історико-побутового танців у обсязі передбаченому даним роком навчання, назви тренувальних вправ біля станка, вправ та стрибків на середині зали, назви опанованих рухів, мету і завдання кожного з них, вправи класичного танцю, що

виконуються обличчям до станка (за програмою), позиції ніг, рук бальному танцю, назви та особливості виконання основних рухів бального танцю;

практична: навички та вміння поєднувати рухи ніг із найпростішими рухами рук, виконувати основні рухи бального танцю, виконувати основні танцювальні рухи класичного танцю, виконувати танцювальні комбінації та етюди;

творча: вміння виконувати рухи, передбачені програмою, застосовувати набуті знання, вміння та навички при виконанні вправ різних частин заняття, за допомогою педагога та самостійно опрацьовувати навчальний матеріал, виконувати тренувальні вправи біля станка та на середині зали, створювати образи, відтворювати характер рухів бального танцю;

соціальна: дотримання загальних правил у парі, колективі та закладі, навички комунікації з іншими учасниками освітнього процесу, взаємодопомоги, досвід виступів перед аудиторією.

Початковий рівень, 2-й рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		усього	теоретичних	практичних
1.	Вступ	2	2	-
2.	Колективно-порядкові та ритмічні рухи	28	4	24
3.	Партерна гімнастика	28	4	24
4.	Азбука музичного руху, музичні ігри	28	4	24
5.	Вправи для розвитку техніки танцю, танцювальні етюди	52	4	48
6.	Екскурсії, фестивалі, конкурси	4	-	4
7.	Підсумки	2	2	-

	Всього	144	20	124
--	---------------	------------	-----------	------------

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Мета, завдання і зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Розкладом занять, техніка безпеки в танцювальній залі. Бесіди з ОБЖД.

2. Колективно-порядкові та ритмічні рухи (28 год.)

Теоретична частина. Опрацювання понять: «коло», «колона», «шеренга», «інтервал», «діагональ», «ланцюжок», «равлик».

Практична частина. Постановка корпусу, рук, ніг, голови. Виконання перебудов у малюнках: «коло», «колона», «шеренга», «інтервал», «діагональ», «ланцюжок», «равлик». Повороти: праворуч, ліворуч. Марширування: марш по одному по колу; перебудови праворуч, ліворуч через одного; з'єднання у пари, четвірки; перебудови парами, четвірками; марш по діагоналі; марш на пів пальцях, п'ятках; марш з високим підніманням колін. Перебудови під час марширування: з колони по одному в пари, з пар в колони, побудова кола з колони, вільне розміщення в залі. З колони по два в колони по чотири. Основні кроки: крок з «носка», крок з п'яти, простий танцювальний крок, підскоки, перемінний крок, pas галопу, pas chasse, pas польки, гуцульський кривий крок, приставний бічний крок.

3. Партерна гімнастика (28 год.)

Теоретична частина. Вправи партерної гімнастики. Правильне дихання під час виконання вправ на підлозі. Правила розтягування м'язів.

Практична частина. (Додаток 1, 3) Вправи для підйомів; нахили корпусу вперед до підлоги, підйоми вгору правої та лівої ноги по чергово та обох ніг разом, вправи: «Велосипед», «Літак», «Кільце», «Кошик», «Котик», «Метелик», «Ножиці» (розвиток преса), «Човник», «Козенята», «Потяг», розтяжка.

4. Азбука музичного руху, музичні ігри. (28 год.)

Теоретична частина. «Темп» та «динамічні відтінки» музичного супроводу. Музичні ігри та завдання на слухання, аналіз танцювальної музики. Різноманітні образи музики. Правила участі в музичних іграх. Повтор понять «такт», «затакт».

Практична частина. Розвиток музично-слухового сприймання: уважне прослуховування музичного супроводу, початок та закінчення рухів разом із музикою, оплески в темпі музики, вправи на розвиток уваги, відтворення за допомогою оплесків нескладних ритмічних малюнків. Рухова імпровізація відповідно до музичного супроводу: динамічні відтінки твору (*forte* і *piano*), вправи на розвиток уяви. Розвиток емоційного сприймання музики: передача музичного образу через рух, розвиток творчої уяви, артистизму. Розвиток елементарних навичок координації рухів. Виконання колективно-танцювальних вправ: фігурне крокування, побудови та перебудови на місці і в русі. Музично-ритмічні вправи: прослуховування простої музики, плескання ритмічних малюнків, рухи в характері і темпі музики, початок і кінець рухів разом з музикою, передача музичного образу через рухи. Імпровізація під музику. Проведення дитячих ігор для розвитку музично-слухового сприйняття: «Звірі і птахи», «Пташиний двір», «Кіт і миші», «Після дощу». Музичні ігри (Додаток 2): «Мишки»; «Ластівки, горобці і півні»; «Пташки і автомобіль»; «Пташки і лисичка»; «Гномики»; «Горобчики».

5. Вправи для розвитку техніки танцю, танцювальні етюди (52 год.)

Теоретична частина. Позиції ніг (I, II, IV). Положення рук. Напівприсідання, стрибки, підскоки. Опора. Робоча поза. Образ та сюжет та ідея танцювального номера. Перегляд відеоматеріалів.

Практична частина. Вправи для голови: повороти та нахили. Положення рук: на поясі, тримаючись за спідницю (у дівчат), за спиною (у хлопців), положення рук у парі. Ознайомлення з позиціями рук: підготовче положення, I, III та II позиції. Основні кроки: на пів пальцях, на п'ятках, з високим підніманням колін, у сторони, у сторони з присіданням по I прямій позиції, простий танцювальний крок, підскоки в просуванні, перемінний крок, *pas de galop*. Види стрибків. Уклін.

Основи класичного танцю. Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів. Вправи для рук. Позиції ніг (I, II, III прямі та вільні, I і III виворотні позиції). Маленьке присідання по I вільній позиції ніг («demi-plié»). Ковзний рух носком по підлозі по I вільній позиції ніг в бік («battement tendu»). Піднімання на пів пальці по I вільній позиції ніг («relevé»). Стрибки: підскоки на місці, по I прямій позиції, із зігнутими у колінах ногами. Підготовка до tour chainés та інших обертів.

Бальний танець. Основа «вальсу» та «самби»: «вальсова доріжка» (по одному в парі), «віконце» (по одному в парі), коліно розкриття (по одному в парі), плече (по одному в парі), покачування (в парі, з поворотом партнерки), «баланс» (по одному в парі), «баунс», «пружинка», основний крок самби (вперед, назад), «ботафога» (по одному в парі). Робота над танцювальними етюдами: «Цукерки», «Гномики», «Веселі мишки», «Ось яка ялинка», «Сніжинки», «Карнавал», «Перший вальс», «Полька».

6. Екскурсії, фестивалі, конкурси (4 год.)

Практична частина. Проведення свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Відвідування концертів хореографічних самодіяльних колективів та професійних ансамблів. Зустрічі із професійними хореографами. Екскурсії для ознайомлення з природою, історією та культурою рідного краю.

7. Підсумки (2 год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У здобувачів освіти мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна: знання базових понять: «en dehors», «en dedans», «en face», «passé par terre», «épaulement», «croisée», «effacée», «I, II arabesques», назв тренувальних вправ біля станка, вправ та стрибків на середині зали, понять: «координація», «сила м'язів», «танцювальний крок», «розтяжка», назв опанованих рухів, мету і завдання кожного з них, вправи класичного танцю, що виконуються обличчям до станка

згідно програми, позиції ніг, рук в класичному та бальному танці, назви, особливості та правила виконання екзерсису біля станка та на середині зали з класичного танцю, назви та особливості виконання основних рухів бального танцю;

практична: вміння поєднувати рухи ніг із найпростішими рухами рук, узгоджувати їх з відповідним темпом і ритмом, узгоджувати опановані рухи з характером музичного супроводу, методично правильно виконувати рухи передбачені програмою, виконувати танцювальні рухи та елементи відповідно до характерних особливостей музичного супроводу, застосовувати прийоми координації для виконання елементарних комбінацій, виконувати вправи allegro, сполучаючи різні способи приземлення, виконувати основні рухи бального танцю, основні танцювальні рухи класичного танцю, виконувати вивчені танцювальні комбінації та етюди;

творча: вміння виконувати рухи, передбачені програмою, виконувати танцювальні комбінації, етюди на основі вивченого матеріалу узгоджувати опановані рухи з характером музичного супроводу за задумом постановника, вміння самостійно опрацьовувати вивчений матеріал, виконувати тренувальні вправи біля станка та на середині зали, вміння створювати образи, відтворювати характер рухів бального танцю, виконувати рухи класичного, основних рухів бального танцю європейської та латиноамериканської програм (згідно з програмою);

соціальна: дотримання загальних правил у парі, колективі та закладі, досвід комунікації з іншими учасниками освітнього процесу, взаємодопомоги, досвід виступів перед аудиторіями, відповідальність за особистий внесок у колективну діяльність.

Основний рівень, 1-й рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин
---	------	-----------------

		усьог о	теоретични х	практичних
1.	Вступ	2	2	-
2.	Розігрів. Партерна гімнастика	24	4	20
3.	Основи класичного танцю	56	8	48
4.	Бальний танець	66	6	60
5.	Елементи історико-побутового танцю	24	4	20
6.	Постановчо-репетиційна робота	36	8	28
7.	Екскурсії, фестивалі, конкурси	6	-	6
8.	Підсумки	2	2	-
	Всього	216	34	182

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Мета, завдання і зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Розклад занять, техніка безпеки в танцювальному класі. Бесіди з ОБЖД.

2. Розігрів. Партерна гімнастика (24 год.)

Теоретична частина. Назви вправ розігріву на середині зали. Назви вправ партерної гімнастики. Ознайомлення з поняттями: «координація», «сила м'язів», «танцювальний крок» та «розтяжка».

Практична частина. (Додаток 4) Робота над вправами вивченими впродовж підготовчого рівня навчання, з прискоренням темпу виконання та кількості повторів. Вправи (ускладнені): для стоп, спини, пресу, для розвитку координації, вправи для розвитку сили м'язів, розвитку танцювального кроку та розтяжки.

3. Основи класичного танцю (56 год.)

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

Ознайомлення з поняттями «en dehors» та «en dedans».

Практична частина. (Додаток 5) Уклін. Постановка тулубу, позиції ніг (I, II, III позиції). Музичний розмір: 4/4, 4 такти; позиції рук: I, II, та III позиції; музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів; demi-plié по I-III позиціях; музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух; battement tendu у I і III позиціях убік, вперед; музичний розмір: 4/4, 2 такти (у міру засвоєння – 1 такт); положення ноги sur le cou-de-pied попереду (основне) та позаду; вивчення з положення відкритої у сторони ноги, з положення ноги, відкритої вперед або назад; положення умовного sur le cou-de-pied; з відкритої у сторони ноги, з III позиції; relevé на пів пальцях у I-III позиціях з витягнутих ніг; музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух; port de bras підготовче; музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів; pas saute по I позиції; музичний розмір: 4/4, 2 такти або 2/4, 4 такти.

Теоретична частина. Екзерсис на середині зали. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису на середині зали з класичного танцю. Ознайомлення з поняттям «en face».

Практична частина. Точки зали. Положення корпусу en face. Положення та позиції рук (підготовче положення, I, II, III позиції). Port de bras підготовче. Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів. Demi-plié по I-III позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух Battement tendu по I і III позиціях убік, вперед. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт. Relevé на пів пальцях по I прямій позиції з витягнутих ніг. Музичний розмір: 4/4, 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – 2/4. Pas польки.

Теоретична частина. Allegro. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання allegro.

Практична частина. Tempslevesaute по I, II позиціях. Музичний розмір: 4/4, 2 такти. Трампліні temps saute по I вільній позиції. Музичний розмір: 4/4, 1 такт. Pas chasse. Музичний розмір: 2/4, 1 такт.

4. Бальний танець (66 год.)

Теоретична частина. Лінія танцю. Програми танців: європейська, латиноамериканська. Історія виникнення та розвиток танців. «Віденський вальс», «Самба». Базові (основні) фігури.

Практична частина. Віденський вальс: «натуральний поворот», зворотній поворот, зміна вперед з ПН - з натурального повороту в зворотній, зміна з натурального повороту в зворотний. Самба: основний рух, зворотній основний рух, віск, соло-поворот партнерки праворуч, прогресивний основний рух, боковий самба-хід, хід на місці, бота-фога. Карта-джака, тіньове ботафога, чикін-вокс, зворотній поворот, натуральний ролл, ботафога назад. Тендем бота-фога, відкриті руки, коса, променадний біг. Променадне бота-фога, закриті руки, вольта праворуч та ліворуч, самба-локк. Поєднання фігур. Робота над простими композиціями.

5. Елементи історико-побутового танцю (24 год.)

Теоретична частина. Історико-побутові танці. Історія виникнення, зміст танців і танцювальних образів.

Практична частина. Виконання основних рухів танців «Бранль» та «Полонез».

6. Постановочно-репетиційна робота (36 год.)

Теоретична частина. Видатні хореографи. Перегляд відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів), обмін враженнями. Зв'язок музики і танцю. Хореографія очима видатних художників. Правила поведінки під час виступу на сцені, за кулісами під час концерту. Техніка безпеки під час репетицій та виступів, конкурсно-фестивальної діяльності.

Практична частина. Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару. Підготовка до виступу. Відпрацювання конкурсного номера. Підбір костюмів та створення образів виконавців. Виступи. Участь у концертній діяльності. Участь у конкурсних програмах та фестивалях, змаганнях.

6. Екскурсії, фестивалі, конкурси (6 год.)

Практична частина. Проведення свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Відвідування концертів самодіяльних хореографічних колективів та професійних

ансамблів. Зустрічі із професійними хореографами. Екскурсії для ознайомлення з природою, історією та культурою рідного краю.

7. Підсумки (2 год.)

Теоретична частина. Підсумки роботи колективу. Відзначення кращих.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У здобувачів освіти мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна: знання термінології класичного, бального, історико-побутового танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання; знання щодо базових позицій ніг, рук в класичному та бальному танці, назв, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка та на середині зали з класичного танцю, назв та особливостей виконання основних рухів бального танцю, назв та особливостей виконання основних танцювальних рухів історико-побутових танців;

практична: вміння виконувати танцювальні рухи та елементи відповідно до характерних особливостей музичного супроводу, володіння необхідними прийомами координації для виконання елементарних комбінацій, виконання вправи *allegro*, сполучаючи різні за способом приземлення рухи, виконання основних рухів бального, класичного, історико-побутового танців, а також вивчені танцювальні комбінації та етюди;

творча: вміння застосовувати набуті знання, вміння, навички при виконанні вправ різних частин заняття, вміння самостійного опрацьовувати навчальний матеріал, виконувати тренувальні вправи біля станка та на середині зали, створювати образи за задумом, відтворювати характер рухів бального танцю, виконувати танцювальні комбінації та етюди;

соціальна: дотримання загальних правил у парі, колективі та закладі, досвід комунікації з іншими учасниками освітнього процесу, взаємодопомоги, виступів перед аудиторіями, відповідальність за особистий внесок у колективну діяльність, здатність сприймати поради та конструктивну критику.

Основний рівень, 2-й рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва тем	Кількість годин		
		усього	теоретичних	практичних
1.	Вступ	2	2	-
2.	Розігрів. Партерна гімнастика	24	4	20
3.	Основи класичного танцю	56	8	48
4.	Бальний танець	66	6	60
5.	Елементи історико-побутового танцю	24	4	20
6.	Постановчо-репетиційна робота	36	8	28
7.	Екскурсії, фестивалі, конкурси	6	-	6
8.	Підсумки	2	-	2
	Всього	216	32	184

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Мета, завдання, зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Розклад занять, техніка безпеки в танцювальній залі. Бесіди з ОБЖ.

2. Розігрів. Партерна гімнастика (24 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології та особливостей виконання вправ партерної гімнастики. Розігрів на середині зали. Роль м'язів у закріпленні суглобів. Взаємодія м'язів при виконанні рухів. Техніка виконання вправ для розвитку рухливості суглобів, зміцнення м'язів, розвитку дихання, гнучкості та розтяжки.

Практична частина. (Додаток 6) Вправи для розвитку музичності. Вправи: на гнучкість, розтяжку, розвиток спритності, пластичності. Виконання силових вправ. Опрацювання раніше вивчених вправ з прискоренням темпу виконання та збільшенням кількості повторів. Ускладнення комбінацій раніше вивчених вправ.

3. Основи класичного танцю (56 год.)

Теоретична частина. Екзерсис біля станка. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю. Ознайомлення з поняттям «passé par terre».

Практична частина. Повторення та закріплення навичок виконання екзерсису (за попереднім роком навчання). Продовження роботи над постановкою рук, ніг, корпусу, голови. Повторення і подальше опанування елементарних рухів класичного екзерсису біля станка. V позиція ніг. Demi-plié по I-III, V позиціях.

Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух, у міру засвоєння – 1 такт. Grand plié по I, II позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух. Battement tendu по I-III позиціях убік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт та на 2/4. Battement tendu з demi-plié по I і III позиціях вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти. Battement tendu plié-soutenu по I і III позиції вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт. Passé par terre по I позиції, у другому півріччі – через demi-plié у I позиції. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4. Demi rond de jambe par terre. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт. Battement frappé вперед, убік, назад носком у підлогу.

Музичний розмір 4/4, на 2 такти кожний рух (II півріччя). Petit battement sur le cou-de-pied (перенесення ноги рівномірне). Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння на 2/4. Relevé на пів пальцях по I-III позиціях з витягнутих ніг і з demi-plié. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4. Pas de bourrée simple без переміни ніг. Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.

Теоретична частина. Екзерсис на середині зали. Вивчення термінології, особливостей і правил виконання екзерсису на середині зали з класичного танцю.

Практична частина. Засвоєння навичок виконання рухів на середині зали. Відпрацювання елементарних навичок координації. Опанування найпростіших port de bras. Demi-plié по I-III, V позиціях.

Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух. Battement tendu по I і III позиціях вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт. Battement tendu з demi-plié по I і III позиціях убік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти. Passé par terre, у другому півріччі – через demi-plié у I позиції. Музичний розмір: 4/4, 2 такти. Demi rond de jambe par terre. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт. Перше port de bras. Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів. Pas de bourrée simple без переміни ніг. Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4. Pas польки. Pas balancé. Оберти на місці: tour на місці по I прямій позиції. Оберти по діагоналі: tour chaînés (підготовка).

Теоретична частина. Allegro. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання allegro.

Практична частина. Засвоєння навичок виконання стрибків з двох ніг на обидві ноги: temps levé sauté по II та V позиції; музичний розмір: 4/4; pas echappé по II позицію; музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4; pas chassé убік по III позиції.

4. Бальний танець (66 год.)

Теоретична частина. Лексичні особливості європейського та латиноамериканського танцю. Історія виникнення та розвиток танців. «Повільний вальс», «Ча-ча-ча». Базові фігури.

Практична частина. Повільний вальс: правий поворот, лівий поворот, зміна вперед і назад, затримана зміна, віск, синкоповане шассе. Імпетус-поворот, натуральний спін-поворот, подвійний зворотній спін-поворот, «плетіння» з відкритої позиції. Вінг, телемарк, зворотний локк, корте, прогресивне шассе праворуч. Відкритий телемарк, фолловей віск, натуральний твіст-поворот, півот, рудольф. Поєднання фігур. Виконання простих композицій. Ча-ча-ча: основний рух, рука в руці, пліч-о-пліч, кукарача, спільні повороти на місці, алемана. Відкритий та закритий твіст стегна, «віяло», «хокейна ключка», тайм-степ, основний рух у відкритій позиції. Спіраль, закручення мотузки, синкоповане віяло. Права дзига,

основний рух з локком, шассе маренга, кубинський брейк. Поєднання фігур. Виконання нескладних композицій.

5. Елементи історико-побутового танцю (24 год.)

Теоретична частина. Відмінності танців XVI та XVIII ст. Історія виникнення танців: «Бранль» та «Полонез». Основні рухи. Зміст танцю і танцювальних образів.

Практична частина. Виконання основних рухів танців: «Бранль» та «Полонез».

6. Постановочно-репетиційна робота (36 год.)

Теоретична частина. Видатні хореографи. Перегляд відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів), обмін враженнями. Зв'язок музики і танцю. Хореографія очима видатних художників. Правила поведінки під час виступу на сцені, за кулісами. Техніка безпеки під час репетицій та виступів.

Практична частина. Постановка, вивчення номерів із концертного репертуару. Підготовка до виступів. Відпрацювання номера. Підбір костюмів та створення образів виконавців. Участь у концертній діяльності.

7. Екскурсії, фестивалі, конкурси (6 год.)

Практичне заняття. Проведення дитячих свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Відвідування концертів хореографічних колективів художньої самодіяльності та професійних ансамблів. Зустрічі із професійними хореографами. Екскурсії для ознайомлення з природою, історією та культурою рідного краю.

8. Підсумки (2 год.)

Практичне заняття. Підсумки роботи колективу. Звітний концерт. Відзначення кращих гуртківців.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У здобувачів освіти мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна: знання про термінологію класичного, бального, історико-побутового танців у обсязі передбаченому даним роком навчання, поняття: «en dehors», «en dedans», «en face», «passé par terre», «épaulement», «croisée», «effacée», «I, II arabesques», поняття: «координація», «сила м'язів», «танцювальний

крок», «розтяжка», назви опанованих рухів, мету і завдання кожного з них, назви, особливості та правила виконання екзерсису біля станка та на середині зали з класичного танцю, рухів бального танцю, рухів історико- побутових танців;

практична: вміти виконувати основні рухи бального, основні танцювальні рухи класичного танцю, основні танцювальні елементи історико-побутового танцю, поєднувати рухи ніг із найпростішими рухами рук, узгоджувати опановані рухи з характером музичного супроводу, з відповідним темпом і ритмом, методично правильно виконувати рухи передбачені програмою, виконувати вправи *allegro*, сполучаючи різні за способом приземлення рухи, виконувати танцювальні комбінації та етюди на основі вивченого матеріалу;

творча: вміти застосування набуті знання, вміння та навички при виконанні вправ різних частин заняття, виконувати танцювальні комбінації, етюди на основі вивченого матеріалу з класичного, бального, історико-побутового танців, узгоджувати опановані рухи з характером музичного супроводу, самостійно опрацьовувати навчальний матеріал – вміти вивчати нові рухи та стилі самостійно або через інструкції педагога, надавати власні пропозиції рухів, їх комбінацій;

соціальна: дотримуватися загальних правил у парі, колективі та закладі, мати навички комунікації з іншими учасниками освітнього процесу, взаємодопомоги, досвід виступів перед малими або великими аудиторіями, розуміти особисту відповідальність за власний внесок у колективну діяльність, здатність сприймати поради та конструктивну критику, вміти визначати сильні сторони та помилки під час перегляду власних і чужих танців.

Основний рівень, 3-й рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		усього	теоретичних	практичних
1.	Вступ	3	3	-

2.	Розігрів. Партерна гімнастика	36	4	32
3.	Основи класичного танцю	85	6	79
4.	Бальний танець	98	6	92
5.	Елементи історико-побутового танцю	27	2	25
6.	Постановчо-репетиційна робота	66	6	60
7.	Екскурсії, фестивалі, конкурси	6	-	6
8.	Підсумки	3	3	-
	Всього	324	30	294

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Мета, завдання і зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Розклад занять, техніка безпеки в танцювальному класі. Бесіди з ОБЖД.

2. Розігрів. Партерна гімнастика (36 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання вправ партерної гімнастики, розігріву на середині зали.

Практична частина. Виконання вправ для розвитку музичності. Виконання та відпрацювання вправ на гнучкість, розтяжку, розвиток спритності, пластичності. Виконання силових вправ. Закріплення та удосконалення умінь та навичок, розвиток фізичних здібностей. Виконання раніше вивчених вправ та комплексів з прискоренням темпу, збільшенням кількості повторів, ускладненням комбінацій.

3. Основи класичного танцю (85 год.)

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

Практична частина. Повторення і закріплення екзерсису вивченого попереднього року. Завершення формування екзерсису біля станка. Введення елементарного поєднання рухів для розвитку координації. Розвиток сили ніг через

засвоєння нових елементів, збільшення обсягу комбінацій. Позиції ніг (IV позиція). Demi-plié по IV позиції. Battement tendu по V позиції вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, в міру засвоєння – 1 такт, у другому півріччі – на 2/4. Battement tendu з demi-plié по V позиції вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, в міру засвоєння – 1 такт. Battement tendu jeté по I і V позиціях вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 1 такт, у другому півріччі – на 2/4. Temps relevé par terre (preparation до rond de jambe par terre en dehors і en dedans). Музичний розмір: 4/4, 1 такт або 3/4, 2 такти. Rond de jambe par terre en dehors і en dedans. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт. Battement soutenu у сторони, вперед, назад носком у підлогу на всій стопі. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух.

Battement relevé lent на 45° в усіх напрямках по I і V позиції. У другому півріччі – на 90° в усіх напрямках. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух. Battement fondu вбік, вперед, назад носок на підлогу. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух. Battement frappé вбік, вперед, назад носком у підлогу. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4. Battement frappé на 45° в усіх напрямках. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4. Petit battement sur le cou-de-pied із акцентів вперед і назад. Музичний розмір: 2/4. Rond de jambe en l'air. Підготовча вправа – згинання і розгинання ноги, відкритої на 45° убік. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух. Battement retiré. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух, у міру засвоєння – на 4/4. Grand battement jeté в усіх напрямках по I і V позиціях. Музичний розмір: 2/4, на 1 такт кожний рух. Relevé на півпальці по V позиції з витягнутих ніг і demi-plié. Музичний розмір: 4/4, 1 такт. Pasdebourréesimple зі зміною ніг. Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4. Перегинання корпусу port de brass вбік і назад по I позиції, стоячи обличчям до станка (виконуються у кінці екзерсису). Музичний розмір: 4/4.

Теоретична частина. Екзерсис на середині зали. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису на середині зали з класичного танцю. Ознайомлення з поняттям «épaulement».

Практична частина. Виконання рухів екзерсису на середині зали. Вивчення і засвоєння поз класичного танцю. Розвиток елементарних навичок координації у вправах на середині зали. Battement tendu по V позиції вбік, вперед. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт. Battement tendu із demi-plié по V позиції вбік, вперед. Музичний розмір: 4/4, 2 такти. Battement tendu jeté по I позиції вбік. Музичний розмір: 2/4. Rond de jambe par terre en dehors і en dedans. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт. Battement frappé вбік носок на підлогу. Музичний розмір 4/4. Pas de bourrée simple зі зміною ніг. Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4. Друге, третє port-de-bras. Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів. Подальше вивчення обертів по діагоналі: tour chaines.

Теоретична частина. Allegro. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання allegro.

Практична частина. Закріплення навичок виконання вивчених стрибків і опанування нових. Pas échappé по II позиції, музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4; pas chassé вбік по III позиції; petit pas chassé в усіх напрямках. Pas assemblé вбік, музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4. Pas glissade вбік, музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4. Pas de basque (сценічна форма).

4. Бальний танець (98 год.)

Теоретична частина. Історія виникнення та розвиток танців: «Квікстеп», «Джайв». Базові (основні) фігури.

Практична частина. Квікстеп: правий поворот, лівий поворот, локстеп вперед і назад, кросе шассе, зіг-заг, четвертні повороти, натуральний спін-поворот. «Четвертний Поворот ВП», «Четвертний Поворот ВЛ», «Натуральний Поворот» (у кутка), «Натуральний Поворот з Хезітейшн», «Біжуче Закінчення», «Закритий Імпетус». Поєднання фігур. Виконання нескладних композицій. Джайв: основні фолловей рухи, зміна місця справа ліворуч та зліва праворуч, стій-йди, американський спін-поворот, стиль «буги-вуги». Чикін-вокс, хлист, Кік фолловей

шассе, ронд фолловей шассе, локк шассе. Поєднання фігур. Виконання нескладних композицій.

5. Елементи історико-побутового танцю (27 год.)

Теоретична частина. Історія виникнення танцю «Мінует». Основні рухи. Зміст танцю і танцювальних образів.

Практична частина. Виконання основних рухів танцю «Мінует».

6. Постановочно-репетиційна робота (66 год.)

Теоретична частина. Знайомимося з видатними хореографами. Перегляд відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів), аналіз, обмін враженнями Зв'язок музики і танцю. Хореографія очима видатних художників. Правила поведінки під час виступу на сцені. Правила поведінки за кулісами під час концерту. Техніка безпеки під час виступу.

Практична частина. Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару колективу. Підготовка до виступу. Відпрацювання концертного номера. Підбір костюмів та створення образів виконавців. Участь у концертній, конкурсній діяльності.

7. Екскурсії, фестивалі, конкурси (6 год.)

Практичне заняття. Проведення дитячих свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Відвідування концертів хореографічних колективів художньої самодіяльності та професійних ансамблів. Зустрічі із професійними хореографами. Екскурсії для ознайомлення з природою, історією та культурою рідного краю.

8. Підсумки (3 год.)

Практичне заняття. Підсумки роботи колективу. Звітний концерт.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У здобувачів освіти мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна: знання назв, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка та на середині зали з класичного танцю, основних рухів бального танцю, основних танцювальних рухів історико-побутових танців, термінології класичного,

бального, історико-побутового танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання, поняття «макіяж» та «грим», «елементи костюму», «цілісність образу»;

практична: вміти узгоджувати опановані рухи з характером музичного супроводу з відповідним темпом і ритмом, методично правильно виконувати рухи передбачені програмою, володіти необхідними прийомами координації для виконання елементарних комбінацій, виконувати танцювальні комбінації та етюди на основі вивченого матеріалу з бального, класичного, історико-побутового танців, вміти застосовувати правила накладання відповідного гриму, створення зачіски, підбору костюму, використання аксесуарів, прикрас, виконувати вправи *allegro*, сполучаючи різні за способом приземлення рухи, розвивати фізичну форму для виконання тривалих і складних танцювальних програм;

творча: вміти створювати образи, відтворювати характер рухів бального танцю, застосовувати набуті знання, вміння та навички при виконанні вправ різних частин заняття, виконувати рухи, танцювальні комбінації та етюди на основі вивченого матеріалу, виражати емоції через танець, розуміти партнера та глядачів, вміти самостійно працювати над вдосконаленням техніки, коригувати помилки, пропонувати власні задуми, участі у мистецьких заходах різних рівнів;

соціальна: дотримуватися загальних правил у колективі та закладі, розвивати навички ефективної комунікації з іншими учасниками освітнього процесу, взаємодопомоги, набувати досвіду виступів перед малими або великими аудиторіями, нести відповідальності за особистий внесок у колективну діяльність, сприймати поради та конструктивну критику, вміти визначати сильні сторони та помилки під час перегляду власних і чужих танців.

Основний рівень, 4-й рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		усього	теоретичних	практичних
1.	Вступ	3	3	-

2.	Розігрів. Партерна гімнастика	40	4	36
3.	Основи класичного танцю	76	4	72
4.	Бальний танець	125	6	119
5.	Елементи історико-побутового танцю	30	4	26
6.	Постановчо-репетиційна робота	77	4	73
7.	Екскурсії, фестивалі, конкурси	6	-	6
8.	Підсумки	3	3	-
	Всього	360	28	332

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Мета, завдання, зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Розклад занять, техніка безпеки в танцювальній залі. Бесіди з ОБЖД.

2. Розігрів. Партерна гімнастика (40 год.)

Теоретична частина. Продовження вивчення термінології, особливостей та правил виконання вправ партерної гімнастики. Розігрів на середині зали.

Практична частина. Виконання вправ для розвитку музичності. Виконання та відпрацювання вправ на гнучкість, розтяжку, розвиток спритності, пластичності. Виконання силових вправ. Продовження опанування вправ вивчених впродовж попередніх років з прискоренням темпу виконання, збільшенням кількості повторів, ускладненням комбінацій вивчених рухів.

3. Основи класичного танцю (76 год.)

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

Практична частина. Навчальні комбінації (тримаючись однією рукою за палку з правої та лівої ноги, спочатку положення голови – en face (прямо), надалі – переведення голови, напрямки повороту голови та погляду). Збільшення силового навантаження за рахунок ускладнення комбінацій. Початкове ознайомлення з

технікою півобертів на двох ногах. Робота над розвитком координації: *demi-plié* та *grand plié* по IV позиції, музичний розмір: 4/4; *battement tendu pour le pied* (*double battement tendu*) по I і V позиціях: із опусканням п'яти в II позицію; із *demi-plié* в II позицію; музичний розмір: 4/4, 1 такт, у другому півріччі – на 2/4 кожний рух; *battement tendu jeté* з *demi-plié* по I і V позиціях вбік, вперед, назад, музичний розмір: 2/4; *battement tendu jeté piqué* по I і V позиціях вбік, вперед, назад; *biqué* – на 1/4 кожне, музичний розмір: 2/4; *rond de jambe* *en dehors* і *en dedans* на *demi-plié*, музичний розмір: 4/4; *demi-rond de jambe* на 45° *en dehors* і *en dedans* на всій стопі, музичний розмір: 4/4; *battements soutenus* носком у підлогу і на 45°; з підніманням напівкальці, музичний розмір: 4/4; *rond de jambe en l'air en dehors et en dedans*, музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4; *relevé* на пів пальцях з витягнутих ніг і *demi-plié* з працюючою ногою, зігнутою на *sur le cou-de-pied*, музичний розмір: 4/4; *battement fondu* на 45° вбік, вперед, назад, музичний розмір: 4/4; *battement double frappé* носком у підлогу в усіх напрямках, музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4; *pas tombé* на місці, інша нога у положенні *sur le cou-de-pied*; *pas coupé* на всю стопу; *battement développé* на 90° в усіх напрямках, музичний розмір: 4/4, 2 такти; *battement développé passé* в усіх напрямках, музичний розмір: 4/4; *grand battement jeté pointé* в усіх напрямках, музичний розмір: 2/4; *pas de bourrée* *suivi* по I і V позиціям, музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4; напівоберти по V позиції до станка і від нього зі зміною ніг на пів пальцях, починаючи з витягнутих ніг чи з *demi-plié*, музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний поворот; *relevé* з ногою, піднятою на 45°, музичний розмір: 4/4; перше і третє *port de bras* як завершення до різних вправ, музичний розмір: 3/4; розтяжка біля станка з *port de bras* з рукою у III позиції, музичний розмір: 3/4.

Теоретична частина. Екзерсис на середині зали. Вивчення термінології, особливостей, правил виконання екзерсису на середині зали з класичного танцю. Ознайомлення з поняттями: маленькі та великі пози («*croisée*», «*effacée*», «I, II *arabesques*»).

Практична частина. Вправи на середині залу в позах. Demi-plié в IV позиції, музичний розмір: 4/4. Grand plié по I, II позиціях en face, у другому півріччі – по V позиції en face і épaulement, музичний розмір: 4/4. Battement tendu pour le pied (double battement tendu) по I і V позиціях: із опусканням п'яти в II позицію; із demi-plié в II позицію, музичний розмір: 4/4. Battement tendu jeté по I і V позиціях в усіх напрямках, музичний розмір: 4/4. Battement tendu jeté piqué в усіх напрямках, музичний розмір: 4/4. Temps relevé par terre en dehors і en dedans, музичний розмір: 4/4. Battement fondu носок на підлогу в усіх напрямках, музичний розмір: 4/4. Battement soutenu носок на підлогу в усіх напрямках, музичний розмір: 4/4. Battement frappé носок на підлогу в усіх напрямках, музичний розмір: 4/4. Battement double frappé в бік носок на підлогу, музичний розмір: 2/4. Petit battements sur le cou-de-pied (перенесення ноги рівномірно), музичний розмір: 2/4. Виконання рухів у маленьких та великих позах: croisée, effacée, I, II arabesques (вивчаються в положенні носок на підлогу). Battement relevé lent на 45° в усіх напрямках, музичний розмір: 4/4. Temps lié par terre вперед і назад. Третє port de bras, музичний розмір: 4/4. Оберти на місці по III, V позиціях. Підготовка до обертів по IV позиції. Вивчення tours по діагоналі: tours piqué; tour chaines.

Теоретична частина. Allegro. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання вправ allegro.

Практична частина. Temps levé sauté в IV позиції, музичний розмір: 4/4. Pas assemblé вперед і назад у позах, музичний розмір: 4/4. Pas glissade вперед і назад у позах, музичний розмір: 2/4. Sissonne simple. Pas jeté, музичний розмір: 2/4, на 2 такти кожний рух. Pas échappé в IV позицію, музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4. Sissonne ouverte en face із завершенням носком у підлогу в усіх напрямках, музичний розмір: 2/4.

4. Бальний танець (125 год.)

Теоретична частина. Історія виникнення та розвиток бальних танців. «Танго», «Пасадобль» – базові (основні) фігури.

Практична частина. Танго: «Прогресивний Боковий Крок», «Прогресивна Ланка», «Променадна Ланка», «Відкритий Зворотній Поворот Партнерка Ззовні», «Відкритий Зворотній Поворот Партнерка в Лінію», «Закритий Променад», «Фо Степ», «Файв Степ», «Браш Теп», «Відкрите Закінчення», «Корте Назад», «Натуральний Променадний Поворот», «Зовнішній Свівл» (4 варіанта). Пасодобль: «Основний Рух», «Апель», «Шасе ВП», «Шасе ВЛ», «Променадна Ланка», «Шістнадцять», «Променад», «Відкритий Телемарк (Л.д., ISTD), «Екар» (Фолевей Віск), «Фолевей Зворотній» (Л.) – «Зворотній Фолевей з закінченням Відкритий Телемарк» (ISTD), «Твісти».

5. Елементи історико-побутового танцю (30 год.)

Теоретична частина. Історія виникнення танців: «Бранль», «Полонез», «Мінует», «Мазурка падеграс». Основні рухи. Зміст танців і танцювальних образів.

Практична частина. Виконання основних рухів танців: «Полонез», «Бранль», «Мінует», «Мазурка падеграс».

6. Постановочно-репетиційна робота (77 год.)

Теоретична частина. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів), аналіз, обговорення. Зв'язок музики і танцю. Хореографія очима видатних художників. Правила поведінки під час виступу на сцені, за кулісами під час концерту. Техніка безпеки під час виступу.

Практична частина. Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару. Підготовка до виступів. Відпрацювання конкурсного номера. Підбір костюмів та створення образів виконавців. Участь у концертній діяльності. Участь у конкурсних програмах та фестивалях, змаганнях.

7. Екскурсії, фестивалі, конкурси (6 год.)

Практичне заняття. Проведення дитячих свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Відвідування концертів хореографічних колективів художньої самодіяльності та професійних ансамблів. Зустрічі із професійними хореографами. Екскурсії для ознайомлення з природою, історією та культурою рідного краю.

8. Підсумки (3 год.)

Практичне заняття. Підсумки роботи колективу. Звітний концерт.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У здобувачів освіти мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна: знати вправи класичного танцю, що виконуються обличчям до станка згідно програми, назви опанованих рухів, мету і завдання кожного з них, назви та особливості виконання основних рухів бального танцю, назви та особливості виконання основних танцювальних рухів історико-побутових танців, поглиблювати знання про бальні танці через читання книг, перегляд відео тощо;

практична: вміння методично правильно виконувати основні танцювальні рухи класичного, бального, історико-побутового танців, танцювальні комбінації, вичені етюди, володіння необхідними прийомами координації для виконання елементарних комбінацій, поєднання рухів ніг із найпростішими рухами рук, узгоджування опанованих рухів з характером музичного супроводу, виконання танцювальних рухів та елементів відповідно до характерних особливостей музичного супроводу;

творча: вміти самостійно вдосконалювати техніку та коригувати помилки, опрацьовувати навчальний матеріал щодо основних рухів бального танцю європейської, латиноамериканської програми відповідно до характеру музичного супроводу, створювати рухи та танцювальні композиції, брати участь у мистецьких заходах різних рівнів;

соціальна: дотримуватися загальних правил роботи у парі, колективі та закладі, виконанні завдань, здатність нести відповідальність за особистий внесок у колективну діяльність, сприймати поради та конструктивну критику, визначати сильні сторони та помилки під час перегляду власних і чужих танців.

Основний рівень, 5-й рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		усього	теоретичних	практичних
1.	Вступ	3	3	-
2.	Розігрів. Партерна гімнастика	40	4	36
3.	Основи класичного танцю	76	4	72
4.	Бальний танець	125	6	119
5.	Елементи сучасного танцю	30	4	26
6.	Постановчо-репетиційна робота	77	4	73
7.	Екскурсії, фестивалі, конкурси	6	-	6
8.	Підсумки	3	3	-
	Всього	360	28	332

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Мета, завдання і зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Розклад занять, техніка безпеки в танцювальній залі. Бесіди з ОБЖД.

2. Розігрів. Партерна гімнастика (40 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології та особливостей виконання вправ партерної гімнастики. Розігрів на середині зали.

Практична частина. Відпрацювання вправ для розвитку музичності. Виконання та закріплення вправ на підлозі для м'язів пресу, ніг: лежачи та сидячи. Вправи на гнучкість і розтяжку («шпагати», «містки»). Виконання та відпрацювання вправ на гнучкість, розтяжку, розвиток спритності, пластичності. Виконання силових вправ. Закріплення матеріалу вивченого в попередні роки. Виконання раніше вивчених вправ з прискоренням темпу виконання, збільшенням кількості повторів, ускладнення комбінацій раніше вивчених вправ.

3. Основи класичного танцю (76 год.)

Теоретична частина. Екзерсис біля станка. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю. Ознайомлення з поняттям «écartée».

Практична частина. Робота над розвитком міцності ніг і стійкості. Виконання вправ екзерсису біля станка. Прискорення темпу виконання вправ. Опанування вивчених вправ біля станка на пів пальцях. Подальше вивчення півобертів і обертів на двох ногах. Preparation до pirouettes. Вивчення pirouettes. Battement tendu з demi-plié у II і IV позиціях і з переходом з опорної ноги, музичний розмір: 4/4, на 2/4 кожний рух. Battement tendu jeté balancé, музичний розмір: 4/4, на 2/4 кожний рух. Demi rond de jambe на 45° на demi-plié en dehors і en dedans, музичний розмір: 4/4, 2/4. Rond de jambe en l'air на 45° en dehors і en dedans на всій стопі, музичний розмір: 4/4, 2/4. Battement fondu з plié-relevé на всій стопі, музичний розмір: 4/4. Battement frappé на пів пальцях, музичний розмір: 4/4, 2/4. Battement double frappé із закінченням у demi-plié тана 45° в усіх напрямках, музичний розмір: 4/4, 2/4. Petit battement sur le cou-de-pied, музичний розмір: 2/4. Маленькі пози: croisée, effacée, écartée як завершення вправ. Demi rond de jambe développé en dehors і en dedans. Temps relevé на 45° en dehors і en dedans, музичний розмір: 4/4. Третє port-de-bras з demi-plié на опорній нозі, інша витягнута на носок вперед або назад, музичний розмір: 3/4. Preparation до pirouette en dehors і en dedans з II та V позицій, музичний розмір: 4/4. Маленькі pirouette en dehors і en dedans з V позиції. Поворот fouetté en dehors і en dedans на 1/4 і 1/2 кола носком у підлогу на витягнутій нозі та на demi-plié.

Теоретична частина. Екзерсис на середині зали. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису на середині зали з класичного танцю. Ознайомлення з поняттями: «écartée», «en tournant» та «III arabesque».

Практична частина. Виконання вправ «en face» з поступовим введенням маленьких і великих поз. Вивчення елементарних рухів en tournant.

Battement tendu: із demi-plié у II і IV позиції з переходом з опорної ноги, у маленьких і великих позах, музичний розмір: 4/4. Battement tendu jeté у маленьких і великих позах, музичний розмір: 4/4. Rond de jambe par terre en dehors і en dedans на demi-plié, музичний розмір: 4/4. Demi rond de jambe на 45° en dehors і en dedans (у II півріччі), музичний розмір: 4/4. Battement fondu на 45° у всіх напрямках, музичний розмір: 4/4. Battement frappé на 45° у всіх напрямках, музичний розмір: 2/4. Battement double frappé носком на підлогу вперед і назад, музичний розмір: 4/4. Petit battements sur le cou-de-pied з акцентом вперед і назад, музичний розмір: 2/4. Pas tombé на місці та pas coupé на всю стопу. Temps lié par terre із перегинанням корпусу. Виконання рухів у маленьких та великих позах: écartée, III arabesque (вивчається у позиції носок на підлогу). Battement relevé lent на 90° en face у всіх напрямках, музичний розмір: 4/4. Battement développé en face, музичний розмір: 4/4. Grand battement jeté en face у всіх напрямках, музичний розмір: 2/4. Четверте та п'яте port-de-bras, музичний розмір: 4/4. Preparation до pirouette en dehors і en dedans з II, IV позицій.

Теоретична частина. Allegro. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання allegro.

Практична частина. Вивчення нових і удосконалення виконання засвоєних стрибків. Temps levé sauté з просуванням уперед, вбік, назад і en tournant на 1/8, 1/4 оберту, музичний розмір: 4/4. Temps levé у поз I і II arabesque - сценічний sissonne. Sissonne ouverte en face із завершенням на 45° в усіх напрямках, музичний розмір: 2/4.

Sissonne fermée в усіх напрямках en face, музичний розмір: 2/4, 3/4. Petit changement de pieds, музичний розмір: 2/4. Grand changement de pieds, музичний розмір: 2/4. Petit pas échappé у II позицію, музичний розмір: 2/4. Grand échappé у II позицію, музичний розмір: 2/4. Pas emboité вперед і назад sur le cou-de-pied і на 45° на місці та з просуванням. Pas de basque вперед і назад.

4. Бальний танець (125 год.)

Теоретична частина. Історія виникнення та розвиток танців «Фокстрот» та «Румба», основні елементи. Техніка виконання базових елементів у фокстроті та румбі.

Практична частина. Відпрацювання та удосконалення танцювальних композицій з європейської та латиноамериканської програм бальних танців: Фокстрот - «Перо Крок», «Три Кроки», «Натуральний Поворот», «Зворотній Поворот», «Зміна Напрямку», «Закритий Імпетус і Перо Закінчення», «Відкритий Імпетус», «Зворотня Хвиля», «Закритий Телемарк», «Натуральний Телемарк», «Топ Спін». Румба: «Основний Рух» («Закритий Основний Рух», «Відкритий Основний Рух», «Основний Рух на Місці», «Альтернативний Основний Рух»), «Алемана», «Хокейна Ключка», «Кубинські Роки», «Закритий Хіп Твіст», «Відкритий ХіпТвіст», «Аїда» (ISTD) - «Фолевей» (L), «Спіраль».

5. Елементи сучасного танцю (30 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології та особливостей виконання вправ різних видів сучасної хореографії. «Рок-н-ролл», «Твіст», «Диско» «Джаз-модерн» – вид сучасної хореографії. Історія виникнення та розвитку джаз-модерн танцю. Ознайомлення з поняттями: «поза collapse», «релаксація», «ізоляція», «поліцентрія», «поліритмія», «координація», «опозиція», «мультиплікація».

Практична частина. Рок-н-ролл: основний рух, закрита позиція, позиція променаду, відкрита позиція. Твіст (основний рух). Диско: «кік» з перебіганням назад, вбік, на місці, різні види chaser, стрибки grand jeté, jeté entourant. Джаз-модерн. Ізоляція: голова (нахили вперед та назад, нахили вправо-вліво, повороти вправо-вліво, «Хрест», «квадрат»). Плечі: (підйом одного чи двох плечей вгору, рух вперед-назад., twist плечей, комбінації). Грудна клітка: рух вперед-назад, рух вправо-вліво, підйом та скидання. Pelvis: рух вперед-назад, рух вправо-вліво, «Хрест». Робота руку: витягнуті (попереду, вгорі, позаду); рух ізольовано або разом, положення рук, якщо використовуються різними системами танцю, більш вільні (нейтральне, або підготовче положення, прес-позиції). Ноги: позиції ніг: I, II, III, V, out позиції та паралельні позиції; положення point, flex; Demi-plié, plié-relevé по out

та паралельних позиціях; Battement tendu; Battement tendu jeté; вправи для розвитку рухливості хребта: стиснення та розширення (contraction, release); role down та role up; side stretch; tilt.

6. Постановочно-репетиційна робота (77 год.)

Теоретична частина. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд відеоматеріалів, аналіз, обговорення. Зв'язок музики і танцю. Хореографія очима видатних художників. Правила поведінки під час виступу на сцені. Правила поведінки за кулісами під час концерту. Техніка безпеки під час виступу.

Практична частина. Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару. Підготовка до виступів. Відпрацювання номера. Підбір костюмів, створення образів виконавців. Участь у концертній діяльності, конкурсних програмах та фестивалях.

7. Екскурсії, фестивалі, конкурси (6 год.)

Практичне заняття. Проведення дитячих свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Відвідування концертів хореографічних колективів художньої самодіяльності та професійних ансамблів. Зустрічі із професійними хореографами. Екскурсії для ознайомлення з природою, історією та культурою рідного краю.

8. Підсумки (3 год.)

Практичне заняття. Підсумки роботи колективу. Звітний концерт.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У здобувачів освіти мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна: знати термінологію класичного, бального та сучасного танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання, поняття: «écartée», «en tournant», «III arabesque», «поза collapse», «релаксація», «ізоляція», «поліцентрія», «поліритмія», «координація», «опозиція», «мультиплікація», мету, завдання і послідовність виконання рухів в екзерсисі біля станка, на середині зали та allegro, способи

виконання технічно важких вправ, назви основних рухів сучасного, бального танцю, поглиблювати знання про бальні танці через читання книг, перегляд відео тощо;

практична: вміння виконувати рухи передбачені програмою навчання, виконувати тренувальні вправи екзерсису біля станка та на середині зали, обертальні рухи, *pirouettes* з визначених програмою прийомів, узгоджувати рухи рук, корпусу з прийомами поштовху і приземлення у вправах *allegro*, виконувати основні рухи сучасного, бального танцю, технічно важкі вправи, танцювальні комбінації, етюди та танці на основі вивченого матеріалу, виконувати рухи екзерсису біля станка на півпальцях, обертальних рухів, *pirouettes* з визначених програмою прийомів, узгоджувати рухи рук, корпусу з прийомами поштовху і приземлення у вправах *allegro*;

творча: вміння структурувати хореографію, розподіляти акценти та емоційні кульмінації, донести задум постановника через створені образи за допомогою рухів, костюмів, макіяжу, гриму, реквізиту, участь у мистецьких заходах різних рівнів;

соціальна: дотримання загальних правил у парі, колективі та закладі, якісне виконання завдань, відповідальність за особистий внесок у колективну роботу, здатність сприймати поради та конструктивну критику, уміння визначати сильні сторони та помилки під час перегляду власних і чужих танців, оцінка власних і чужих виступів для покращення навичок.

Вищий рівень, 1-й рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		усього	теоретичних	практичних
1.	Вступ	3	3	-
2.	Розігрів. Партерна гімнастика	48	6	42

3.	Основи класичного танцю	72	4	68
4.	Бальний танець	138	6	132
5.	Елементи сучасного танцю	48	6	42
6.	Постановчо-репетиційна робота	111	6	105
7.	Екскурсії, фестивалі, конкурси	9	-	9
8.	Підсумки	3	3	-
	Всього	432	34	398

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Мета, завдання і зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Розклад занять, техніка безпеки в танцювальній залі. Бесіди з ОБЖД.

2. Розігрів. Партерна гімнастика (48 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології та особливостей виконання вправ партерної гімнастики. Розігріву на середині зали.

Практична частина: Відпрацювання вправ для розвитку музичності. Виконання та закріплення вправ на підлозі для м'язів пресу, ніг: лежачи, сидячи. Вправи на гнучкість і розтяжку («шпагати», «містки»). Виконання вправ для розвитку музичності. Виконання та відпрацювання вправ на гнучкість, розтяжку, розвиток спритності, пластичності. Виконання силових вправ. Закріплення, удосконалення результатів роботи над раніше вивченими вправами з прискоренням темпу виконання, збільшенням кількості повторів. Ускладнення комбінацій раніше вивчених вправ.

3. Основи класичного танцю (72 год.)

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

Практична частина. Розвиток стійкості в поворотах і вправах на пів пальцях. Введення пів пальців у вправи на середині. Розвиток координації рухів, пластичності рук і корпусу в adagio. Battement tendu pour batteries. Battement fondu: на пів пальцях, із plié-relevé і demi rond de jambe на 45° на всій стопі. Battement double fondu в усіх напрямках. Rond de jambe en l'air en dehors і en dedans. Battement frappé в усіх напрямках на пів пальцях. Battement double frappé із relevé на пів пальці. Pas tombé: і з просуванням, працююча нога у положенні sur le cou-de-pied, носком у підлогу; навісці з півповоротом en dehors et en dedans, працююча нога у положенні sur le cou-de-pied. Petit battement sur le cou-de-pied: на пів пальцях; із plié-relevé на всій стопі й на пів пальцях. Flic-flac. Battement soutenu на 90° в усіх напрямках на пів пальцях. Demi rond de jambe на 90° en dehors і en dedans. Третє port-de-bras і з ногою, витягнутою на носок назад на demi-plié (розтяжка) без переходу з опорної ноги. Напівоберти на одній нозі en dehors і en dedans з підміною ніг. Preparation і pirouettes з V позиції en dehors і en dedans.

Теоретична частина. Екзерсис на середині зали. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису на середині зали з класичного танцю.

Практична частина. Battement tendu en tournant en dehors і en dedans на 1/8, у другому півріччі – на ¼ кола. Battement tendu jeté en tournant en dehors і en dedans на 1/8, у II півріччі – на ¼ кола. Fouetté en dehors і en dedans на ¼ і ½ кола з пози в позу з носком на підлозі. Battement fondu: із plié-relevé; із plié-relevé і demi rond de jambe на 45° на всій стопі. Battement soutenu на 45° на всій стопі у всіх напрямках. Demi rond de jambe на 90° en dehors і en dedans. Battement développé у всіх напрямках і великих позах. Battement développé passé en face. Grand battement jeté pointé en face. Третє port-de-bras із ногою, витягнутою на носок назад на plié (розтяжка) без переходу з опорної ноги. Pas de bourrée ballotté на croisé і effacé носком у підлогу і на 45°. Pirouettes з V, II, IV позицій en dehors і en dedans. Повороти на 360° у V позиції зі зміною ніг, починаючи із витягнутих ніг і demi-plié. Relevé на пів пальці з ногою у

положенні sur le cou-de-pied і на 45°. Pas glissade en tournant на ½ кола. Pas de bourrée en tournant en dehors і en dedans. Tour: tour en l'air.

Теоретична частина. Allegro. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання вправ allegro.

Практична частина. Petit і grand changement de pieds en tournant на 1/8, ¼ та ½ оберту. Pas échappé у II позицію en tournant на ¼ оберту. Pas échappé у II позицію із закінченням на одну ногу, інша у положенні sur le cou-de-pied. Petit і grand échappé в IV позицію на croisé і effacé. Petit pas jeté вбік, уперед, назад en face та у позах. Pas-de-chat і з кидком ніг уперед.

4. Бальний танець (138 год.)

Теоретична частина. Історія виникнення та розвиток танців: «Повільний вальс», «Віденський вальс», «Квікстеп», «Танго», «Фокстрот» та «Румба», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Пасадобль», основні елементи. Техніка виконання базових елементів у європейській та латиноамериканській програм бальних танців.

Практична частина. Відпрацювання та удосконалення танцювальних композицій з європейської та латиноамериканської програм бальних танців.

Повільний вальс: «Перша половина Натурального Повороту», «Натуральний Спін Поворот», «Прогресивне Шасе ВП», «Зовнішня Зміна», «Шасе з ПП», «Віск», «Подвійний Зворотній Спін», «Зміна Хезітейшн», «Ховер Кортє», «Зворотнє Кортє», «Відкритий Телемарк», «Закритий Телемарк». Квікстеп: «Четвертний Поворот ВП», «Четвертний Поворот ВЛ», «Натуральний Поворот» (також у кутку), «Натуральний Поворот з Хезітейшн», «Натуральний Спін Поворот», «Крос Шасе», «Натуральний Повот Поворот», «Зиг Заг, Лок Назад, Біжуче Закінчення», «Закритий Імпетус», «Локстеп Вперед», «Локстеп Назад», «Прогресивне Шасе ВП», «Біжуче Закінчення», «Тіплє Шасе ВП» (в кутку), «Тіплє Шасе ВЛ». Танго: «Прогресивний Боковий Крок», «Прогресивна Ланка», «Променадна Ланка», «Відкритий Зворотній Поворот Партнерка Ззовні», «Відкритий Зворотній Поворот Партнерка в Лінію», «Закритий Променада», «Фо Степ», «Файв Степ», «Браш Теп», «Відкрите Закінчення», «Кортє Назад», «Натуральний Променадний Поворот», «Зовнішній

Свівл» (4 варіанти). Віденський вальс: «Натуральний Поворот», «Зворотній Поворот», «Зміна Вперед з ПН» – «з Натурального Повороту в Зворотній». Фокстрот: «Перо Крок», «Три Кроки», «Натуральний Поворот», «Зворотній Поворот», «Зміна Напрямку», «Закритий Імпетус і Перо Закінчення», «Відкритий Імпетус», «Зворотня Хвиля», «Закритий Телемарк», «Натуральний Телемарк», «Топ Спін». Ча-ча-ча: «Закритий Основний Рух», «Відкритий Основний Рух», «Чек (Нью-Йорк) з відкритої КПП», «Чек (Нью-Йорк) з відкритої ПП», «Рука до Руки», «Спот або Світч Поворот ВЛ», «Спот або Світч Поворот ВП», «Тайм Степ», «Алемана», «Хокейна Ключка», «Три Ча-ча-ча Вперед і Назад», «Три Ча-ча-ча Вперед в КПП і ПП», «Натуральне Розкриття Назовні» (ISTD), «Закритий Хіп Твіст», «Відкритий Хіп Твіст», «Аїда» (ISTD), «Спіраль». Джайв: «Фолевей Рок» (ISTD) – «Основний рух в позиції фолевей», «Кроки» (ISTD) – «Променадні Кроки» (повільні і швидкі), «Зміна Місць Справа Наліво», «Зміна Місць Зліва Направо», «Зміна Рук за спиною», «Стій і Йди», «Американський Спін», «Батіг», «Вітряк». Самба: «Основні Рухи» і «Альтернативні Основні Рухи» («Натуральний Основний Рух» і «Зворотній Основний Рух»), «Самба Віски ВЛ і ВП», «Променадний Самба Крок», «Променадна Бота Фого» (Л.) – «Бота Фого в ПП і КПП» (ISTD), «Зворотній Поворот», «Корта Джака», «Роки Назад з ПН і ЛН»(Л.) – «Роки Назад» (ISTD), «Вольта в Просуванні ВП и ВЛ» (Л.) – «Кріс Крос Вольта» (ISTD); «Румба» – «Основний Рух» («Закритий Основний Рух», «Відкритий Основний Рух», «Основний Рух на Місці», «Альтернативний Основний Рух»), «Алемана», «Хокейна Ключка», «Кубинські Роки», «Закритий Хіп Твіст», «Відкритий Хіп Твіст», «Аїда» (ISTD) – «Фолевей» (L), «Спіраль». Пасадобль: основний рух, Апель, Шасе ВП, Шасе ВЛ, Променадна Ланка, Шістнадцять, Променад, Відкритий Телемарк (Л.д., ISTD), Екар (Фолевей Віск), Фолевей Зворотній (Л.) – Зворотній Фолевей з закінченням Відкритий Телемарк (ISTD), Твісти. Повторення та удосконалення композицій різних танців. Складання нових композицій з урахуванням особливостей виконання різних танців.

5. Елементи сучасного танцю (48 год.)

Теоретична частина. Африкансько-американське коріння джазового танцю. Розвиток африканського танцю на американському континенті початку XVI ст. Вплив «білих» на культуру темношкірих рабів. Місце джазового танцю в сучасній хореографії. Виразні засоби «Джаз-модерн» танцю. Значення пози, жесту, міміки, пантоміми у джазовому танці. «Контемперарі».

Практична частина. Джаз-модерн. Розігрів на середині. Нахили, вправи на напруження та розслаблення, вправи для розвитку рухливості хребта. Demi-plié у паралельних та виворотних позиціях. Крос: Flat step. Координація flat step і голови: нахили голови вперед-назад на кожні 2 кроки, нахили голови вправо-вліво на кожні 2 кроки. Координація flat step із плечима: підйом плечей вгору на кожен крок, frast вперед-назад на 2 кроки, координація flat step із frast грудною клітиною вперед (руки у jack-pozishn). Координація flat step із рухом pelvis: вперед-назад на кожний крок, вправо-вліво на 2 кроки. Ізоляція. Голова: нахили вперед та назад, вправо-вліво, повороти вправо-вліво, «хрест», «квадрат», «півколо», «коло». Грудна клітка: рух вперед-назад, вправо-вліво, «хрест», «квадрат», «півколо», «коло». Підйом та скидання. Pelvis: Рух вперед-назад, вправо-вліво. «Хрест», «квадрат», «півколо», «коло». Диск: «велосипед» у різних напрямках. Відскокування, подвійне підскакування. Підбивки з короткою фіксацією пози. «кік» з перебіганням назад, вбік, на місці. Відтягування з нахилом корпусу на робочу ногу і використання кругових рухів від ліктя. Присідання, зіскакування, різні види pas chassé. Стрибки grand jeté, jeté en tournant. Pirouette. Кругові вправи для рук, з різкою зміною напрямків руху. Хіп-хоп: bounce, «велосипед» зі скочуванням у центр баланс, «скручування», положення lay out, «loking». Контемп: партерні комбінації (вправа ногами на розкриття сугавів, переكاتи), port de bras, battement tendu, кросс – шаг passe, кросс – grand battement, кросс – боковий галоп, кросс– на підлозі переكاتи, plié по першій паралельній позиції, battement tendu по першій виворотній. Варіант укліну, знайомство з полом, кросс-комбінація (grand plié, планка, падіння, roll up), 2 варіанти (без стрибка, з стрибком), крос – галоп в парах, крос – переكات в парах, крос

– широкий шаг/випад; на середині portdebras, крос – шаги на вивалювання стегна, біг, на середині Portdebras.

6. Постановчо-репетиційна робота (111 год.)

Теоретична частина. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів), обговорення, аналіз, обмін враженнями. Зв'язок музики і танцю. Хореографія очима видатних художників. Правила поведінки під час виступу на сцені. Правила поведінки за кулісами під час концерту. Техніка безпеки під час виступу.

Практична частина. Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару. Підготовка до виступу. Відпрацювання номера. Підбір костюмів та створення образів виконавців. Участь у концертній діяльності, конкурсних програмах та фестивалях, змаганнях. Створення гуртківцями хореографічних комбінацій, етюдів та танцювальних композицій із залученням різних видів хореографічного мистецтва. Творча імпровізація на задану тему.

7. Екскурсії, фестивалі, конкурси (9 год.)

Практичне заняття. Проведення дитячих свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Відвідування концертів хореографічних колективів художньої самодіяльності та професійних ансамблів. Зустрічі із професійними хореографами. Екскурсії для ознайомлення з природою, історією та культурою рідного краю.

8. Підсумки (3 год.)

Практичне заняття. Підсумки роботи колективу. Звітний концерт. Відзначення кращих гуртківців.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У здобувачів освіти мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна: знання про термінологію класичного та сучасного танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання, історію виникнення та розвиток танців європейської та латиноамериканської програми, про виконання вправ класичного танцю, належний виконавський рівень, різноманітні прийоми координації,

забезпечення максимальної якості та виразності виконання, правильне виконання основних рухів сучасного танцю, поєднання рухів класичного танцю з іншими видами хореографії, правила виконання танцювальних композицій повільного вальсу, танго, фокстроту, віденського вальсу, квікстепу, ча-ча-ча, самби, пасодобля, джайву, основи культури руху на сцені, принципи використання жестів, вираження емоцій, читання книг, перегляд відео, вивчення лекцій про бальні танці для поглиблення знань;

практична: застосовувати техніку виконання базових елементів європейської та латиноамериканської програми, виконувати вправи класичного танцю, забезпечуючи належний виконавський рівень, володіти різноманітними прийомами координації для забезпечення якості і виразності виконання, виконувати основні рухи сучасного танцю, виконувати гімнастичні вправи на розвиток гнучкості, розтяжку, пластичні та силові вправи на килимах, виконувати вправи для відпрацювання балансу в парі, ведення в парі, обертів з додаванням: $3/8$, $5/8$, $3/4$, $1/3$;

творча: вміння створювати хореографічні комбінації, етюди та танцювальні композиції із залученням різних видів хореографічного мистецтва, застосовувати

теоретичні аспекти драматургічної побудови номеру, вміння імпровізувати на визначену тему, застосовувати можливості та засоби виразності класичного танцю, спрямовані на передачу різноманітних почуттів та художнього задуму концертного номеру, участь у мистецьких заходах різних рівнів;

соціальна: дотримання загальних правил роботи у парі колективі та закладі, пунктуальність, відповідальність за особистий внесок у колективну роботу, здатність сприймати поради та конструктивну критику, вміння визначати сильні сторони та помилки під час перегляду власних і чужих танців, дотримання правил поведінки, техніку безпеки під час виступу на сцені, за кулісами, правила поведінки у громадських місцях, популяризація хореографічного мистецтва.

Вищий рівень, 2-й рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Теми	Кількість годин		
		усього	теоретичних	практичних
1.	Вступ	3	3	-
2.	Розігрів. Партерна гімнастика	48	6	42
3.	Основи класичного танцю	72	4	68
4.	Бальний танець	138	6	132
5.	Елементи сучасного танцю	48	6	42
6.	Постановчо-репетиційна робота	111	6	105
7.	Екскурсії, фестивалі, конкурси	9	-	9
8.	Підсумки	3	3	-
	Всього	432	34	398

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Мета, завдання і зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Розклад занять, техніка безпеки в танцювальній залі. Бесіди з ОБЖД.

2. Розігрів. Партерна гімнастика (48 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології та особливостей виконання вправ партерної гімнастики. Розігріву на середині зали.

Практична частина: Відпрацювання вправ для розвитку музичності. Виконання та закріплення вправ на підлозі для м'язів пресу, ніг: лежачи та сидячи. Вправи на гнучкість і розтяжку («шпагати», «містки»). Виконання вправ для розвитку музичності. Виконання та відпрацювання вправ на гнучкість, розтяжку, розвиток спритності, пластичності. Виконання силових вправ. Виконання вправ вивчених впродовж попередніх періодів навчання, прискорення темпу виконання, збільшення кількості повторів. Ускладнення комбінацій раніше вивчених вправ.

3. Основи класичного танцю (72 год.)

Теоретична частина. Екзерсис біля станка. Повторення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю.

Практична частина. Технічне ускладнення вправ біля станка. Робота над розвитком координації, пластичності при переході з пози в позу в *adagio*, виразності й музикальності виконання. *Battement développé plié-relevé* на всій стопі *en face*. *Relevé* на півпальці, працююча нога піднята у будь-якому напрямку на 90°. *Pirouette sur le cou-de-pied en dehors i en dedans*, починаючи з відкритої ноги вбік на 45°. *Grand rond de jambe développé en dehors i en dedans*. *Grand battement jeté z passé* по I позиції з закінченням на носок вперед або назад.

Теоретична частина. Екзерсис на середині зали. Повторення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису на середині зали з класичного танцю.

Практична частина. *Rond de jambe par terre en tournant en dehors i en dedans* на 1/8 і 1/4 кола. *Battement fondu*: на півпальцях. у позі на всій стопі, *double* на всій стопі *en face*. *Battement soutenu* на 45° на півпальцях в усіх напрямках. *Battement frappé* на півпальцях. *Petit battement sur le cou-de-pied* на півпальцях. *Rond de jambe en l'air en dehors i en dedans*. *Battement relevé lent i battement développé: plié-relevé* з ногою на 90°, з переходом з ноги на ногу у великих поз. *Demi rond de jambe développé en dehors i en dedans*. *Grand battement jeté i grand battement jeté pointé* у великих позах. *Temps lié* на 90° з переходом на всю стопу. Третє *port-de-bras* з ногою, витягнутою на носок на *plié* (розтяжка) з переходом з опорної ноги. *Pas glissade en tournant en dehors i en dedans* з просуванням у сторони і по діагоналі по повному оберту (2-4 рази). Виконання *port-de-bras*: п'яте *port-de-bras bras* – нога витягнута на носок вперед-назад; шосте *port-de-bras bras*. *Pirouettes en dehors i en dedans* із V, II, IV позицій із закінченням у IV позицію (1 оберт). *Pas de bourrie dessus-dessous en face*. Виконання обертів: *fouetté*.

Теоретична частина. *Allegro*. Повторення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання вправ *allegro*.

Практична частина. Pas échappé по II позиції en tournant на 1/2 оберта. Temps levé з ногою у положенні sur le cou-de-pied. Double pas assemblé. Pas assemblé на 45° з просуванням в усіх напрямках. Pas jeté із просуванням в усіх напрямках і в маленьких позах із ногою у положенні sur le cou-de-pied і на 45°. Pas-de-chat (із кидком ніг назад). Sissonne ouverte par développé на 45° в усіх напрямках en face, у другому півріччі – у маленьких позах. Sissonne ouverte par jeté і з просуванням. Sissonne tombée в усіх напрямках en face і в маленьких позах. Pas ballonné вбік, уперед, назад en face та в позах на місці та з просуванням.

4. Бальний танець (138 год.)

Теоретична частина. Порівняння умов виникнення та розвитку танців: «Повільний вальс», «Віденський вальс», «Квікстеп», «Танго», «Фокстрот», «Румба», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Пасадобль». Техніка виконання базових елементів у європейській та латиноамериканській програмах бальних танців.

Практична частина. Відпрацювання та удосконалення танцювальних композицій з європейської та латиноамериканської програм бальних танців. Повільний вальс: «Перша половина Натурального Повороту», «Натуральний Спін Поворот», «Прогресивне Шасе ВП», «Зовнішня Зміна», «Шасе з ПП», «Віск», «Подвійний Зворотній Спін», «Зміна Хезітейшн», «Ховер Кортє», «Зворотнє Кортє», «Відкритий Телемарк», «Закритий Телемарк». Квікстеп: «Четвертний Поворот ВП», «Четвертний Поворот ВЛ», «Натуральний Поворот» (також у кутку), «Натуральний Поворот з Хезітейшн», «Натуральний Спін Поворот», «Крос Шасе», «Натуральний Півот Поворот», «Зиг Заг, Лок Назад, Біжуче Закінчення», «Закритий Імпетус», «Локстеп Вперед», «Локстеп Назад», «Прогресивне Шасе ВП», «Біжуче Закінчення», «Тіплє Шасе ВП» (в кутку), «Тіплє Шасе ВЛ». Танго: «Прогресивний Боковий Крок», «Прогресивна Ланка», «Променадна Ланка», «Відкритий Зворотній Поворот Партнерка Ззовні», «Відкритий Зворотній Поворот Партнерка в Лінію», «Закритий Променада», «Фо Степ», «Файв Степ», «Браш Теп», «Відкрите Закінчення», «Кортє Назад», «Натуральний Променадний Поворот», «Зовнішній Свівл» (4 варіанти). Віденський вальс: «Натуральний Поворот», «Зворотній

Поворот», «Зміна Вперед з ПН» – з «Натурального Повороту в Зворотній». Фокстрот: «Перо Крок», «Три Кроки», «Натуральний Поворот», «Зворотній Поворот», «Зміна Напрямку», «Закритий Імпетус і Перо Закінчення», «Відкритий Імпетус», «Зворотня Хвиля», «Закритий Телемарк», «Натуральний Телемарк», «Топ Спін». Ча-ча-ча: «Закритий Основний Рух», «Відкритий Основний Рух», «Чек (Нью-Йорк) з відкритої КПП», «Чек (Нью-Йорк) з відкритої ПП», «Рука до Руки», «Спот або Світч Поворот ВЛ», «Спот або Світч Поворот ВП», «Тайм Степ», «Алемана», «Хокейна Ключка», «Три Ча-ча-ча Вперед і Назад», «Три Ча-ча-ча Вперед в КПП і ПП», «Натуральне Розкриття Назовні» (ISTD), «Закритий Хіп Твіст», «Відкритий Хіп Твіст», «Аїда» (ISTD), «Спіраль». Джайв: «Фолевей Рок» (ISTD) – «Основний рух в позиції фолевей», «Кроки» (ISTD) – «Променадні Кроки» (повільні і швидкі), «Зміна Місць Справа Наліво», «Зміна Місць Зліва Направо», «Зміна Рук за спиною», «Стій і Йди», «Американський Спін», «Батіг», «Вітряк». Самба: основні рухи і «Альтернативні Основні Рухи» («Натуральний Основний Рух» і «Зворотній Основний Рух»), «Самба Віски ВЛ і ВП», «Променадний Самба Крок», «Променадна Бота Фого» (Л.) – «Бота Фого в ПП і КПП» (ISTD), «Зворотній Поворот», «Корта Джака», «Роки Назад з ПН і ЛН»(Л.) – «Роки Назад» (ISTD), «Вольта в Просуванні ВП и ВЛ» (Л.) – «Кріс Крос Вольта» (ISTD). Румба: основний рух («Закритий Основний Рух», «Відкритий Основний Рух», «Основний Рух на Місці», «Альтернативний Основний Рух»), «Алемана», «Хокейна Ключка», «Кубинські Роки», «Закритий Хіп Твіст», «Відкритий Хіп Твіст», «Аїда» (ISTD) – «Фолевей» (L), «Спіраль». Пасодобль: основний рух, «Апель», «Шасе ВП», «Шасе ВЛ», «Променадна Ланка», «Шістнадцять», «Променад», «Відкритий Телемарк» (Л.д., ISTD), «Екар» («Фолевей Віск»), «Фолевей Зворотній» (Л.)– «Зворотній Фолевей з закінченням Відкритий Телемарк» (ISTD), «Твісти». Повтор та удосконалення композицій різних танців. Складання композицій з урахуванням особливостей виконання різних танців.

5. Елементи сучасного танцю (48 год.)

Теоретична частина. Взаємозв'язок та вплив сучасної джазової музики на подальший розвиток джазового танцю. «Модерн» танець – історія виникнення. Перші виконавці танцю «Модерн». Злиття танцю «Модерн» і «Джазового» танцю.

Практична частина. Партер. Вправи для розвитку рухливості хребта: в положенні frog pozishn округлення та випрямлення спини; bounce, нахили спини; відкидання назад, зберігаючи витягнуте положення спини: вправи stretch характеру: battement developpe з положення frog pozishn вперед та вбік; bounce торсом вперед, ноги у I позиції; лягти на спину поступово, опускаючи хребець за хребцем, підвестися з голови; лежачи на спині, grand battement вперед догори, з підніманням pelvis, з підніманням pelvis та голови; сидючи по II позиції ніг, II позиції рук: construction з диханням; low back у frog pozishn; construction-release у положенні сидючи на колінах, у положенні з опорою на коліна та кисті. Ізоляція: (голова, «квадрат», zundari – «хрест»; swing півкола та повне коло). Плечі: підйом одного або двох плечей угору; опустити вниз плечі, кисть – flex; півколо плечима назад та у зворотному напрямку; twist плечима, кисть – jazz hand; руки перед торсом, у V позиції попереду, опустити руки; півколо одним плечем, з'єднуючи з невеликим drop торса вперед, коліна зігнуті, підйом на півпальці. Грудна клітка: frast вліво-вправо – руки у II позиції, потім поступово опускаючи руки донизу; різкий рух ліктями назад, грудна клітина вперед, pelvis назад; опозиційний рух: руки вперед, грудна клітина назад, pelvis вперед. Руки: руки перед грудьми, опустити лікті вниз, витягнути руки догори, перевести вбік (II позиція); повторення у зворотному напрямку; кожна рука окремо, потім ліва рука доганяє праву. Pelvis: «хрест», кисть jazz hand; «квадрат»; підйом стегна угору (hip lift); frast pelvis вперед, сінкоповано назад-вперед-назад; повтор з акцентом назад, вправо та вліво. Координація: Demi-plié, plié-relevé по out та паралельним позиціям, battement tendu вперед з demi-plié по IV паралельній позиції «хрестом», grand-plié з I out-позиції у II паралельну позицію, витягнути коліна та flat back. Вправи з класичного танцю. Вправи на розігрів стопи та гомілки.

«Крос» (переміщення у просторі). Крок через ковзання всією стопою по підлозі, до витягнутого носка. Крок з носка з опозиційним рухом рук на всій стопі і на

demi-plié. Крок в demi-plié з twist torca. Triplet. Triplet із опозиційним рухом рук. На tomber рука піднімається до I позиції, коли кроки на півпальцях – руки вільно розхитуються вперед-назад. Sauté по out та паралельних позиціях. Розслаблення.

«Контемп»: вивчення розігріву (анатомічні особливості); партерна комбінація; Port de bras; шаг-Plié по четвертій позиції; Battement tendu; крос – підготовка до оберту; крос– зворотний виїзд зі скручуванням; розігрів з ускладненнями; партерна комбінація з уроку 4 с ускладненнями, стійка на лопатках; adagio; партерна комбінація (виворотність); Battementtendu, перехід в першу позицію; Portdebras з plié вPortdebras (2, 4).

6. Постановчо-репетиційна робота (111 год.)

Теоретична частина. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів), обмін враженнями, аналіз. Зв'язок музики і танцю. Хореографія очима видатних художників. Правила поведінки під час виступу на сцені. Правила поведінки за кулісами під час концерту. Техніка безпеки під час виступу.

Практична частина. Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару. Підготовка до виступів. Відпрацювання номера. Підбір костюмів та створення образів виконавців. Участь у концертній діяльності, конкурсних програмах та фестивалях, змаганнях. Створення гуртківцями хореографічних комбінацій, етюдів та танцювальних композицій із залученням різних видів хореографічного мистецтва. Творча імпровізація на задану тему.

7. Екскурсії, фестивалі, конкурси (9 год.)

Практичне заняття. Проведення дитячих свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Відвідування концертів хореографічних колективів художньої самодіяльності та професійних ансамблів. Зустрічі із професійними хореографами. Екскурсії для ознайомлення з природою, історією та культурою рідного краю.

8. Підсумки (3 год.)

Практичне заняття. Підсумки роботи колективу. Звітний концерт. Відзначення кращих гуртківців.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У здобувачів освіти мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна: знання про історію виникнення та розвиток танців європейської та латиноамериканської програми, термінологію класичного та сучасного, бального танців у обсязі передбаченому даним роком навчання, назви основних рухів сучасного танцю, терміни: «шість діагоналей», «ступені повороту» (з додаванням: $3/8$, $5/8$, $3/4$, $1/3$), «баланс в парі», «ведення в парі», теоретичні аспекти драматургічної побудови номеру, досвід підбору книг, відео, лекцій для вивчення матеріалу про бальні танці з метою поглиблення знань;

практична: вміння виконувати вправи класичного танцю, забезпечуючи належний виконавський рівень, застосовувати техніку виконання базових елементів європейської та латиноамериканської програми (виконання танцювальних композицій: повільного вальсу, танго, фокстроту, віденського вальсу, квікстепу, ча-ча-ча, самби, пасадобля, джайву), основні рухи сучасного танцю, виконувати гімнастичні вправи на розвиток гнучкості, розтяжку, пластичні та силові вправи на килимах;

творча: вміння вільно імпровізувати на визначену тему, створювати хореографічні комбінації, етюди та танцювальні композиції із залученням різних видів хореографічного мистецтва, поєднувати рухи класичного танцю з іншими видами хореографії, використовувати можливості та засоби виразності танцю для розкриття образу та задуму постановника танцю, на передачу почуттів, участь у мистецьких заходах різних рівнів;

соціальна: дотримуватися загальних правил роботи у парі, колективі та закладі, бути пунктуальним, активним, відчувати відповідальність за особистий внесок у колективну діяльність, сприймати поради та конструктивну критику, вміти визначати сильні сторони та помилки під час перегляду власних і чужих танців, дотримуватися правил поведінки під час виступу на сцені, за кулісами, техніки безпеки під час

виступу, правил поведінки у громадських місцях, розвивати естетичний смак через сприйняття танцю як мистецтва, популяризувати хореографічне мистецтво.

Вищий рівень, 3-й рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва тем	Кількість годин		
		усього	теоретичних	практичних
1.	Вступ	3	3	-
2.	Розігрів. Партерна гімнастика	48	6	42
3.	Основи класичного танцю	72	4	68
4.	Бальний танець	138	6	132
5.	Елементи сучасного танцю	48	6	42
6.	Постановчо-репетиційна робота	111	6	105
7.	Екскурсії, фестивалі, конкурси	9	-	9
8.	Підсумки	3	3	-
	Всього	432	34	398

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Мета, завдання і зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Розклад занять, техніка безпеки в танцювальній залі. Бесіди з ОБЖД.

2. Розігрів. Партерна гімнастика (48 год.)

Теоретична частина. Повторення термінології та особливостей виконання вправ партерної гімнастики.

Практична частина: Розігрів на середині зали. Відпрацювання вправ для розвитку музичності. Виконання та закріплення вправ на підлозі для м'язів пресу, ніг: лежачи та сидячи. Вправи на гнучкість і розтяжку («шпагати», «містки»).

Виконання вправ для розвитку музичності. Виконання та відпрацювання вправ на гнучкість, розтяжку, розвиток спритності, пластичності. Виконання силових вправ. Закріплення, удосконалення роботи над раніше вивченими вправами, прискорення темпу виконання, збільшення кількості повторів. Ускладнення комбінацій раніше вивчених вправ.

3. Основи класичного танцю (72 год.)

Теоретична частина. Екзерсис біля станка. Повтор термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю.

Практична частина. Удосконалення виконавського рівня. Продовження роботи над виразністю, образністю танцю, самостійністю танцювального мислення. Grand rond de jambe jeté en dehors і en dedans. Flic-flac en tournant на 180° en dehors і en dedans. Battement développé plié-relevé: впозах; demi rond de jambe ізпозивпозу. Grand battement jeté passé в усіх напрямках. Grand battement jeté développé (м'який) на всій стопі. Поворот fouetté en dehors і en dedans на 1/4 і 1/2 кола з ногою, піднятою на 45°, прийомом tour lent. Pirouette sur le cou-de-pied en dehors і en dedans, починаючи з відкритої ноги вбік на 45°.

Теоретична частина. Екзерсис на середині зали. Повторення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису на середині залу з класичного танцю.

Практична частина. Rond de jambe на 45° en dehors і en dedans на demi-plié. Pas-de-bourrée dessus-dessous en tournant en dehors en dedans. Temps lié з pirouette. Grand rond de jambe développé en dehors і en dedans en face та з пози на всій стопі. Pirouette з V, II, IV позиції en dehors і en dedans. Tours chaînés в швидкому темпі на 1/8 (4 оберти). Pirouette en dehors з V позиції по одному місці поспіль (4-6 разів).

Теоретична частина. Allegro. Повторення термінології, послідовності рухів та особливостей та правил виконання вправ allegro.

Практична частина. Changement de pieds en tournant по цілому оберту. Temps lié sauté. Grand sissonne ouverte у всіх напрямках і позах без просування, у другому півріччі – з просуванням. Grand pas emboité із просуванням по діагоналі. Sissonne

fondu на 90° в усіх напрямках і позах (у другому півріччі). Échappé-battu з ускладненою заноскою.

4. Бальний танець (138 год.)

Теоретична частина. Походження та розвиток танців: «Повільний вальс», «Віденський вальс», «Квікстеп», «Танго», «Фокстрот», «Румба», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Пасадобль», їх основні елементи. Техніка виконання базових елементів у європейській та латиноамериканській програм бальних танців.

Практична частина. Відпрацювання та удосконалення танцювальних композицій з європейської та латиноамериканської програм бальних танців: Повільний вальс: «Перша половина Натурального Повороту», «Натуральний Спін Поворот», «Прогресивне Шасе ВП», «Зовнішня Зміна», «Шасе з ПП», «Віск», «Подвійний Зворотній Спін», «Зміна Хезітейшн», «Ховер Кортє», «Зворотнє Кортє», «Відкритий Телемарк», «Закритий Телемарк». Квікстеп: «Четвертний Поворот ВП», «Четвертний Поворот ВЛ», «Натуральний Поворот» (також у кутку), «Натуральний Поворот з Хезітейшн», «Натуральний Спін Поворот», «Крос Шасе», «Натуральний Півот Поворот», «Зиг Заг, Лок Назад, Біжуче Закінчення», «Закритий Імпетус», «Локстеп Вперед», «Локстеп Назад», «Прогресивне Шасе ВП», «Біжуче Закінчення», «Тіплє Шасе ВП» (в кутку), «Тіплє Шасе ВЛ». Танго: «Прогресивний Боковий Крок», «Прогресивна Ланка», «Променадна Ланка», «Відкритий Зворотній Поворот Партнерка Ззовні», «Відкритий Зворотній Поворот Партнерка в Лінію», «Закритий Променада», «Фо Степ», «Файв Степ», «Браш Теп», «Відкрите Закінчення», «Кортє Назад», «Натуральний Променадний Поворот», «Зовнішній Свівл» (4 варіанта). Віденський вальс: «Натуральний Поворот», «Зворотній Поворот», «Зміна Вперед з ПН» – «з Натурального Повороту в Зворотній». Фокстрот: «Перо Крок», «Три Кроки», «Натуральний Поворот», «Зворотній Поворот», «Зміна Напрямку», «Закритий Імпетус і Перо Закінчення», «Відкритий Імпетус», «Зворотня Хвиля», «Закритий Телемарк», «Натуральний Телемарк», «Топ Спін». Ча-ча-ча: «Закритий Основний Рух», «Відкритий Основний Рух», «Чек (Нью-Йорк) з відкритої КПП», «Чек (Нью-Йорк) з відкритої ПП», «Рука до Руки»,

«Спот або Світч Поворот ВЛ», «Спот або Світч Поворот ВП», «Тайм Степ», «Алемана», «Хокейна Ключка», «Три Ча-ча-ча Вперед і Назад», «Три Ча-ча-ча Вперед в КПП і ПП», «Натуральне Розкриття Назовні» (ISTD), «Закритий Хіп Твіст», «Відкритий Хіп Твіст», «Аїда» (ISTD), «Спіраль». Джайв: «Фолевей Рок» (ISTD) – «Основний рух в позиції фолевей», «Кроки» (ISTD) – «Променадні Кроки» (повільні і швидкі), «Зміна Місць Справа Наліво», «Зміна Місць Зліва Направо», «Зміна Рук за спиною», «Стій і Йди», «Американський Спін», «Батіг», «Вітряк». Самба: «Основні Рухи» і «Альтернативні Основні Рухи» («Натуральний Основний Рух» і «Зворотній Основний Рух»), «Самба Віски ВЛ і ВП», «Променадний Самба Крок», «Променадна Бота Фого» (Л.) – «Бота Фого в ПП і КПП» (ISTD), «Зворотній Поворот», «Корта Джака», «Роки Назад з ПН і ЛН» (Л.) – «Роки Назад» (ISTD), «Вольта в Просуванні ВП и ВЛ» (Л.) – «Кріс Крос Вольта» (ISTD). Румба: «Основний Рух» («Закритий Основний Рух», «Відкритий Основний Рух», «Основний Рух на Місці», «Альтернативний Основний Рух»), «Алемана», «Хокейна Ключка», «Кубинські Роки», «Закритий Хіп Твіст», «Відкритий Хіп Твіст», «Аїда» (ISTD) – «Фолевей» (L), «Спіраль». Пасодобль: основний рух, «Апель», «Шасе ВП», «Шасе ВЛ», «Променадна Ланка», «Шістнадцять», «Променад», «Відкритий Телемарк» (Л.д., ISTD), «Екар» («Фолевей Віск»), «Фолевей Зворотній» (Л.) – «Зворотній Фолевей» з закінченням «Відкритий Телемарк» (ISTD), «Твісти». Повторення та удосконалення композицій з різних танців. Складання композицій з урахуванням особливостей виконання різних танців.

5. Елементи сучасного танцю (48 год.)

Теоретична частина. Структура побудови тренажу «Джаз-модерн» танцю. Збагачення виразних засобів «Джаз-модерн» танцю елементами національних культур різних країн світу. Вплив фольклорних культур на танець. Взаємний зв'язок з іншими видами сучасної хореографії та іншими жанрами хореографічного мистецтва.

Практична частина. Партер. Вправи на розігрів стопи та гомілки (flex, point, коло). У положенні frog-pozishn піднімання pelvis угору, спираючись на руки. Twist

плечима опускаючись на спину, продовжуючи twist, піднятись. Лежачи на спині, притискання коліна до грудей, розвертання ноги, не відриваючи коліна. «Берізка» – «плуг». Заноски лежачи на спині. Лежачи на спині – піднімання ноги вгору, згинання у колінах, заведення вправо від корпусу, лопатки на підлозі, потім вліво. Сидячи у II позиції ніг twist та нахил торса до правої ноги плечима, нахил торса en face вперед, повтор вліво. Сидячи у II позиції ніг, піднімання злегка правої ноги вгору, два кола, те ж лівою ногою. Стоячи на колінах, відхилення торсом назад, спина рівна, голова прямо. Сидячи на підлозі між колін, руки на щиколотках ніг, підняти pelvis угору, корпус прогнути. «Лебідь» (лежачи на животі, руками підняти ноги догори, прогнутись).

Комбінації з використанням рухів з класичного танцю: з demi-plié нахили корпусу вперед, спина кругла, лікті з'єднати попереду; переведення торсу у положення flat back, лікті вбік; витягування колін; підняття торсу; комбінація battement tendu та battement tendu jeté на 45° «хрестом» у паралельній та виворітній позиціях; комбінація battement tendu jeté з demi-plié вперед, назад, вбік обома ногами; passe у виворітному положенні, у паралельному положенні; «замкнене положення»; трампліне demi-plié по IV паралельній позиції, закидання ноги через developpe вперед; теж саме вбік, але стопи та коліна – в IV паралельній позиції.

Крос (переміщення у просторі): удар подушечкою стопи або п'ятою попереду, крок. Flick правою ногою вздовж стопи лівої ноги, крок правою ногою. Flick правою ногою, удар подушечкою стопи попереду, крок, теж з іншої ноги. Крок правою ногою вперед, одночасно правим стегном поштовх вправо, теж з лівої ноги. Крок по паралельній позиції, руки зігнуті у ліктях, пальці – в кулак, кисті на рівні плечей. Крок правою ногою вперед, demi-plié на правій нозі, руки розгинаються у ліктях. Крок правою ногою вперед. Пів пальці на правій нозі одночасно ліва нога на passé (паралельно), торс вперед, груди торкаються лівого коліна, руки з II позиції повертаються кулаками у середині, лікті до гори. Крок правою ногою праворуч, крок лівою ногою праворуч навхрест перед правою ногою, правою ногою праворуч, приставити ліву ногу до правої ноги. Кроки з пружинним згинанням колін, руки

свінгові розхитуються. Крок правою ногою праворуч, крок лівою ногою праворуч навхрест перед правою ногою, одночасно півоберт en dedans. Крок правою ногою вправо та виконання другого півоберту en dedans. Вправи на розслаблення. Танцювальні комбінації та етюди на основі вивченого матеріалу.

Контемп: розігрів з додаванням ліктьового замка; партер зі стійкою без рук; adagio; port de bras з plié в Port de bras (2, 4); battement tondu, додавання рук, координація; kick; шаг-plié по четвертій позиції; крос – зворотній виїзд зі скручуванням; крос – підготовка до оберту, оберт.

6. Постановчо-репетиційна робота (111 год.)

Теоретична частина. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів), обговорення, аналіз. Зв'язок музики і танцю. Правила поведінки під час виступу на сцені. Правила поведінки за кулісами під час концерту. Техніка безпеки під час виступу.

Практична частина. Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару. Підготовка до виступів. Відпрацювання номерів. Підбір костюмів та створення образів виконавців. Участь у концертній діяльності, конкурсних програмах та фестивалях, змаганнях. Створення учнями хореографічних комбінацій, етюдів та танцювальних композицій із залученням різних видів хореографічного мистецтва. Творча імпровізація на задану тему.

7. Екскурсії, виставки, фестивалі, конкурси (9 год.)

Практичне заняття. Проведення дитячих свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Відвідування концертів хореографічних колективів художньої самодіяльності та професійних ансамблів. Зустрічі із професійними хореографами. Екскурсії для ознайомлення з природою, історією та культурою рідного краю.

8. Підсумки (3 год.)

Практичне заняття. Підсумки роботи колективу. Звітний концерт. Відзначення кращих гуртківців.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У здобувачів освіти мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна: знати термінологію класичного та сучасного танцю, назви основних рухів сучасного танцю, визначення термінів: «шість діагоналей», «ступені повороту (з додаванням: $3/8$, $5/8$, $3/4$, $1/3$)», «баланс в парі», «ведення в парі», складові концертного виступу: музика, світло, звук, костюм, реквізит, їх доречне поєднання, техніку виконання базових елементів європейської та латиноамериканської програм, можливості та засоби виразності класичного танцю, спрямовані на передачу різноманітних почуттів, теоретичні аспекти драматургічної побудови номеру, історію виникнення та розвиток танців європейської та латиноамериканської програм, сучасної хореографії, правила створення образу – накладання гриму, зачіски, підбір костюмів, використання аксесуарів, прикрас, реквізиту, практикувати читання книг, перегляд відео, вивчення лекцій про бальні танці для поглиблення знань, вивчення зв'язків танцю з епохами, культурами та соціальними традиціями;

практична: вміти орієнтуватися на площині (паркеті), технічно правильно виконувати елементи та зв'язки з елементів бальної хореографії латиноамериканської та європейської програм, сучасного танцю, технічно правильно виконувати вправи на поєднання жестів та відтворення емоційного стану під час взаємодії з партнером, роботи в ансамблі, виконувати вправи для відпрацювання балансу в парі, ведення в парі, обертів з додаванням: $3/8$, $5/8$, $3/4$, $1/3$, виконувати танцювальні композиції: повільного вальсу, танго, фокстроту, віденського вальсу, квікстепу, ча-ча-ча, самби, пасадобля, джайву, виконувати європейську програму танців («Повільний вальс», «Танго», «Фокстрот», «Квікстеп», «Віденський вальс»), виконувати латиноамериканську програму танців («Ча-ча-ча», «Самба», «Румба», «Пасодобль», «Джайв»), виконувати вправи класичного танцю на належному виконавському рівні, використовувати різноманітні прийоми координації для забезпечення максимальної якості та виразності виконання, вміти поєднувати рухи класичного танцю з іншими видами хореографії, виконувати основні рухи сучасного

танцю, гімнастичні вправи на розвиток гнучкості, розтяжку, пластичні та силові вправи на килимках;

творча: створювати хореографічні комбінації, етюди та танцювальні композиції із залученням різних видів хореографічного мистецтва, використовувати отримані знання для створення нового, виконувати вправи для розвитку образної фантазії та акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу, вміти поєднувати рухи класичного танцю з іншими видами хореографії за власним задумом, вільно імпровізувати на визначену тему, брати участь у створенні образу – ідеї костюмів, накладання гриму, зачіски, використання аксесуарів, прикрас, реквізиту, брати участь у мистецьких заходах різних рівнів;

соціальна: дотримуватися загальних правил роботи у парі, групах, колективі та закладі, бути пунктуальним, відповідальним за свою роль в житті колективу та його постановках, адекватно сприймати поради та конструктивну критику, визначати сильні сторони та помилки під час перегляду власних і чужих танців, дотримуватися правил поведінки, техніки безпеки під час виступу на сцені, за кулісами, правил поведінки у громадських місцях, транспорті, розвивати естетичний смак через сприйняття танцю як мистецтва, популяризувати хореографічне мистецтво.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Дастін Р. Мистецтво шоу : International Congress BDK: Blakpool, 1999 р. 112 с.
2. ____ Загальні правила Стандарту : URL: http://www.sgostu.com.ua/content/doc/Rules_-_Standard.pdf.
3. Концепції художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : наказ МОН України та НАПН України від 25.02.2004 р. №151/11.
4. Літовченко О.А. Репрезентативні властивості хореографічної мізансцени у творенні художнього образу : дис. Літовченко О.А. наук. ступ. доктора філософії :

Львів, 2023. 202 с.

5. Методика викладання класичного танцю в школі : Методичні рекомендації : Укл. Цветкова Л. Ю. Київ : ІЗМН, 1998. 76 с.
6. Мойсенюк Н. С. Педагогіка : навч. посіб. Київ, 2001. 608 с.
7. Портер Р. Хореографія : International Congress BDK : Blakpool, 1999 р.
8. Тараканова А. П. Методичний матеріал Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах : МОН України, Ін-т змісту і метод.навч. Київ : ІЗМН, 1996 р. 284 с.
9. Тараканова А. П. Танцюйте з нами : навч. метод. посіб. Вінниця : Нова Книга, 2010. 160 с.
10. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : Підручник. (2-е вид.) Київ : Альтерпрес, 2007. 324 с.
11. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : Підручник. Київ : Альтерпрес, 2005. 76 с.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

Обладнання	Кількість
хореографічні станки з двома палицями (гладко відполірованими, круглими, діаметр – 5-6 см, відстань від стіни 30 см, кріплення – на металевих кронштейнах, з відстанню від підлоги 65 та 85 см.; проміжок між кронштейнами – 2,5 м);	З урахуванням кількості гуртківців
кімнати для перевдягань	1
фортепіано або рояль	1
магнітофон та фонограми	1
телевізор	1

концертні костюми	комплекти (за кількістю гуртківців)
-------------------	---

Додаток 1

Опис вправ

Початковий рівень, 1-й рік навчання

Партерна гімнастика.

1. Вправи для підйомів:

- витягування і скорочення ступней ніг у положенні сидячи;
- лежачи на спині (ноги витягнуті), виконується скорочення та витягування стоп по I прямій та виворотній позиціях;

- лежачи на спині (ноги витягнуті), виконується розгортання стоп з I прямої в I виворотну позицію і у зворотному напрямку.

2. Нахили корпусу вперед до підлоги (виконується сидячи).

3. Підйоми вгору правої та лівої ноги по чергово та обох ніг разом (виконується лежачи на спині).

4. Вправа «Велосипед»: робота ніг імітує рух під час їзди на велосипеді (виконується лежачи на спині).

5. Вправа «Літак»: руки та ноги одночасно відриваються від землі (виконується лежачи на животі, руки розведені в боки долонями донизу).

6. Вправа «Кільце»: зустрічний рух ніг до голови (лежачи на животі).

7. Вправа «Кошик»: руки утримують ступні ніг та піднімаються догори, імітуючи форму кошика (виконується лежачи на животі).

8. Вправа «Котик»: спина прогинається донизу та догори з протилежним рухом голови (виконується спираючись на долоні та коліна).

9. Вправа «Метелик»: робота ніг імітує рух крил метелика (виконується сидячи, ноги з'єднані одна з одною ступнями).

10. Вправи для розвитку преса: «Велосипед», «Ножиці» (лежачи).

11. Розтяжка:

- нахили корпусу до правої та лівої ноги (виконуються сидячи, ноги широко розведені в різні боки);
- шпагати повздовжні та поперечний.

Додаток 2

Описи проведення музичних ігор

Початковий рівень, 1- рік навчання

1. *«Мишки»*. Хід гри: діти сидять під стінками залу – «мишки», «грім» сидить на стільчику в кутку.

«Вийшли мишки на узлісся –» – навшпиньках йдуть з лісу на галявину,
«що знайти хотіли сушку» – поставити долоньку до лоба, шукаючи сушку,

«раз, два, три, чотири, п'ять» – плескаємо в долоні 5 разів,
«лунає грім у небесах –» – присісти, закривши голову руками,
«поховались мишки у лісах!» – втекти на місце, а «грім» доганяє.

Кого зловили, той стає «громом».

2. *«Ластівки, горобці і півні»*. Хід гри: діти стоять по колу або вільно по залу. Кожному персонажу відповідає своя музика: «ластівки» – «літають» (швидко бігають на носочках і махають крилами), «горобці» – сидять навпочіпки, «клюють зернятка», стрибають по залу, «півні» – поважно походжають, «крила» за спиною.

3. *«Пташки і автомобіль»*. Хід гри: діти сідають на стільчики, лавочки на одній стороні кімнати. Це пташки в гніздечках. На протилежній стороні стає педагог. Він зображає автомобіль. Після слів педагога: «Полетіли, пташки, на доріжку» діти піднімаються зі стільців, бігають по майданчику, розмахуючи руками – «крильцями». За сигналом педагога: «Автомобіль їде, летить, пташки, в свої гніздечка!» – «автомобіль» виїжджає, а «пташки» відлітають у «гнізда» (сідають на

стілці). «Автомобіль» повертається в гараж. Спочатку в грі бере участь невелика група дітей (10-12 учасників), з часом гравців може бути більше. Необхідно попередньо показати дітям, як літають «пташки», як вони «клюють зернятка», від репетирувати ці рухи разом з дітьми, потім можна ввести в гру роль «автомобіля». Спочатку цю роль бере на себе педагог, і тільки після багаторазових повторень гри її можна доручити найбільш активній дитині. Автомобіль повинен рухатися не дуже швидко, щоб дати можливість всім дітям знайти своє місце.

4. «Пташки і лисичка». Хід гри: одна дитина – «лисиця», інші діти – «пташки». «Пташкам» холодно на вулиці і вони роблять підскок – то на одній ніжці, то на іншій. Але лісом тихо йде «лисичка», вона побачила «пташок» і тихенько підкрадеться до них, щоб когось зловити, та «пташки», побачивши «лисицю», злітають (легкий біг на носочках з витягнутим корпусом і махають руками «крильцями»). Кого «лисичка» зловила, той стає «лисицею».

Музичний розмір 2 /4. На «1» - невелике присідання на правій нозі, злегка зігнувши коліно. Ліву ногу відірвати від підлоги і зігнути в коліні. На «2» - підстрибнути на правій нозі, м'яко опуститися, злегка зігнувши коліно. Ліву ногу залишити в тому ж положенні. Рухи повторюються з тією чи іншою ногою. Можна також виконувати, починаючи з кроку: на «раз» – крок правою ногою вперед, на «і» легкий підскок на правій нозі; на «два» – крок лівою ногою вперед, на «і» легкий підскок на лівій нозі. І так далі.

5. «Гномики». Хід гри: «гномики» повертаються з лісу додому – у одних «гномиків» в руках кошик з грибами, у інших – кошики з ягодами. Вони втомлені і йдуть звичайним кроком (крок на кожну чверть). «Гноми» підійшли до будиночка, але двері не відкривається – вони закриті. Хтось оселився в будиночку «гномиків». «Старший гномик» тупотить правою ногою (на «раз», «два» – одне, два притупування). Пауза, «гномики» слухають, але ніхто не відчиняє двері будиночка, тоді всі «гномики» починають виконувати одне притупування. Але знову тиша. Один «гномик» робить три притупування (кожен на дві чверті) але – знову тиша.

«Гномики» сердяться і виконують притупування (одне притупування на кожную чверть). З будиночка виходить «вовк», «гноми» ховаються.

Далі суть гри в тому, хто кого перехитрить – або «вовк» зловить когось із «гномиків» (і той стає «вовком»), чи «гномики», які бігом ховаються в будиночку. Педагог, познайомивши дітей з змістом гри, повинен показати рухи і притупування дітям. 1-4 такт – «гномики» крокують, 5-8 такт – хочуть відкрити двері, 9-10 такт – «старший гномик» тупотить і прислухається. 11-12 такт – «гномики» тупають і прислухаються. 13-14 такт – «старший гномик» робить притупування і прислухається. 15-16 такт - повтор рухів іншими «гномиками». 17-18 такт - всі «гномики» виконують чотири притупування і прислухаються. 19-20 такт – «гномики» ховаються. 21-22 такт – «гномики» біжать до будиночка. Після засвоєння притупів, їх потрібно з'єднати з ударами так, щоб хлопки і притупування були поєднані.

6. «Горобчики». Хід гри: педагог показує рухи, супроводжуючи їх розповіддю, діти виконують дії. «Горобчики стрибають легко, тихо, на місці і навколо себе, шукають зернятка і не можуть знайти. Але раптом хтось кинув їм крихту. Побачивши її, пташки горобчики невеликими стрибками просуваються вперед до неї». При цьому «підняти крихту» – потрібно присісти і стрибнути, зробивши повне присідання.

Додаток 3

Опис вправ

Початковий рівень, 2-й рік навчання

Партерна гімнастика.

1. Вправа для підйомів – витягування і скорочення стоп у положенні сидячи.
2. Нахили корпусу вперед до підлоги (виконується сидячи).
3. Вправа «Ножиці» – почергове перехрещення ніг (виконується: сидячи, руки на талії, лежачи на спині та животі).

4. Вправа «Літак» – руки та ноги одночасно відриваються від землі (виконується лежачи на животі, руки розведені в боки долонями донизу).

5. Вправа «Човник» – гойдаючись руки та ноги по чергово відриваються від землі (виконується лежачи на животі, руки та ноги витягнуті).

6. Вправа «Козенята» – по чергові махи ногами (виконується спираючись на долоні та коліна).

7. Вправа «Потяг» – рух вперед та назад за допомогою стегон (виконується сидячи на підлозі, руки притиснуті до тіла).

Додаток 4

Опис вправ

Основний рівень, перший рік навчання

Партерна гімнастика.

1. Вправа для стоп (розробка підйому) – з положення сидячи на зігнутих ногах піднімаємо коліна від підлоги настільки, щоб корпус залишався на кінчиках пальців, а підйом з силою виштовхувався вперед.

2. Вправи для спини (зміцнення м'язів): із положення лежачи на животі піднімаємо від підлоги ноги (корпус та руки лежать на підлозі); із положення лежачи на животі піднімаємо руки в III позиції та корпус вгору (ноги лежать на підлозі). Вправу чергувати у двох варіантах: у спокійному темпі на 4/4 та з різким підніманням корпусу на кожную чверть.

3. Вправа для пресу. Виконується із положення лежачи на спині, руки весь час знаходяться у III позиції: на «раз» - підняти корпус у положення сидячи, на «два» - корпус з рівною спиною нахилити до ніг, на «три» - повернути корпус в положення сидячи, на «чотири» - покласти корпус на підлогу.

4. Вправа для розвитку координації. Виконується із положення лежачи на спині, руки знаходяться II позиції: на «раз» - підняти корпус у положення сидячи та ліктем правої руки доторкнутися до коліна лівої ноги, на «два» - повернутися у вихідне положення, на «три» - підняти корпус у положення сидячи та ліктем лівої руки

доторкнутися до коліна правої ноги, на «чотири» - повернутися у вихідне положення.

5. Вправи для розвитку сили м'язів.

Вправа № 1. Вихідне положення – сісти на підлогу, витягнуті ноги розвести в різні сторони (якнайширше), руки розкриті в сторони, музичний розмір 2/4. На один такт виконати нахил вниз правим плечем до лівої ноги (проти хід), намагаючись дістати рукою стопу лівої ноги, стежити за тим, щоб коліна не згиналися, а спина не сутулилася, зафіксувати положення. На наступний такт повернутися у вихідне положення. Повторити те ж саме в іншу сторону.

Вправа № 2. Вихідне положення – сісти на підлогу, витягнуті ноги розвести в різні сторони (якнайширше), руки розкриті в сторони, музичний розмір 2/4. На один такт виконати нахил вниз, намагаючись грудьми і животом дістати до підлоги, руки витягнуті вперед, зафіксувати це положення. На наступний такт повернутися у вихідну позицію.

Вправа № 3. Вихідне положення – лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, музичний розмір 2/4. На один такт одночасно підняти корпус і витягнуті ноги, утворити кут, руки для рівноваги підняти і розкрити в сторони. На другий такт зафіксувати положення. На третій такт прийти у вихідне положення. На четвертий такт – пауза, розслабити м'язи.

Вправа № 4. Вихідне положення – лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті, музичний розмір 2/4. На перший такт швидко нахилити корпус вниз (скластися навпіл), взятися руками за стопи, притиснутися грудьми до ніг. На другий такт зафіксувати положення. На третій такт повільно підняти корпус, повернутися у вихідне положення. На четвертий такт - пауза, розслабити м'язи.

Вправа № 5. Вихідне положення – лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті, муз. розмір 2/4. На два такти повільно підняти гранично витягнуті (напружені) ноги. На наступні два такти опустити вниз.

6. Вправи для розвитку танцювального кроку та розтяжки.

Вправа № 1. Великі кидки, по черзі з кожної ноги. Вихідне положення – лягти на спину, ноги витягнуті у виворітному положенні, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, музичний розмір – 2/4. На «раз» різко виконати кидок правою ногою вгору (на 90° і вище), ліва нога зберігає витягнуте положення на підлозі. На рахунок «два» і спокійно опустити витягнуту праву ногу у вихідне положення зберігаючи виворітну позицію ніг. При виконанні кидків у бік техніка виконання така ж.

Вправа № 2. Вихідне положення – лежачи на спині, руки розведені в сторони лежать на підлозі, музичний розмір – 2/4. На рахунок «раз і», «два і», «три і», «чотири і» – підняти витягнуту ногу вгору, зберігаючи виворітне положення відвести її в бік, утримуючи опорну ногу і таз на підлозі. На наступні «раз і», «два і», «три і», «чотири і» – повільно опустити ногу по підлозі у вихідне положення. Повторити вправу з іншої ноги.

Вправа № 3. Вихідне положення – лежачи на спині, ноги витягнуті, руки вздовж корпусу, музичний розмір – 4/4. На рахунок «раз і», «два і», «три і», «чотири і» – зігнути праву ногу (працюючу) в коліні, руками притиснути стегно правої ноги до грудей, випрямляючи ногу в коліні. Необхідно стежити за тим, щоб стегно не зміщувати, при цьому контролювати ліву ногу (опорну), утримуючи її на підлозі у витягнутому і виворітному положенні. На наступні «раз і», «два і», «три і», «чотири і» – повільно опустити ногу у вихідне положення. Все повторити з іншої ноги.

Додаток 5

Основний рівень, 1-й рік навчання

Позиції і положення рук.

1. Позиції рук:

- I, II, III позиції аналогічні I, II, III – позиціям класичного танцю.
- IV позиція – руки зігнуті в ліктях, кисті лежать на талії, великий палець позаду, чотири інших, зібрані разом, попереду. Плечі і лікті спрямовані в боки вздовж прямої лінії.

- V позиція – обидві руки схрещені на рівні грудей, але не торкаються корпусу. Пальці, зібрані разом, лежать зверху плеча різнойменної руки, трохи вище ліктя.

- VI позиція – обидві руки зігнуті в ліктях, які злегка підійняті і спрямовані в боки. Вказівні та середні пальці торкаються потилиці.

- VII позиція – обидві руки зігнуті в ліктях і закладені за спину на талію. Зап'ясток однієї руки лежить на зап'ястку іншої.

2. Положення рук:

- підготовче положення – обидві руки вільно опущені вздовж корпусу, кисті вільні й розгорнуті долонями до корпусу;

- I положення – обидві руки розкриті в боки на висоті між підготовчим положенням та II позицією;

- II положення – обидві руки, округлі у ліктях, розкриті в боки на висоті між III та V позиціями, пальці вільно зібрані і відкриті, долоні дещо розгорнуті догори.

Додаток 6

Опис вправ

Основний рівень, 2-й рік навчання

Партерна гімнастика.

1. Вправа для пресу і зміцнення м'язів поперекового відділу хребта «Берізка» (виконується лежачи на спині). Ноги лежать на підлозі, стопи натягнуті, руки вздовж корпусу. Музичний супровід: розмір - 4/4, темп - помірний. На «1, 2» натягнуті ноги піднімаються на 90^0 , на «3,4» – носки «прагнуть» вгору, при цьому таз відривається від підлоги, і так само «прагне» вгору. Повинна утворитися пряма лінія – починаючи від стоп ніг закінчуючи лопатками. Триматися в такому положенні 4 такту 4/4, на «1,2» – таз опускається на підлогу, на «3,4» – ноги опускаються на підлогу.

2. Вправа для розвитку гнучкості «Віконечко» (виконується лежачи на животі). Вихідне положення: ноги натягнуті, п'яти разом, руки вздовж корпусу. Музичний супровід: розмір – 4/4, характер - чіткий. На «1» – руки згинаються в ліктях і ставляться біля грудної клітини, на «2» – руки відкриваються в 3 класичну позицію,

на «3» – руки розкриваються в сторони (відкриваються в 2 класичну позицію), на «4» – плечовий пояс піднімається якомога вище. У цьому положенні знаходимося 2 такту 4/4. Потім повертаємося у вихідне положення.

3. Вправа для розтягування м'язів ніг «Валіза» в парах. Вихідне положення: ноги розкриті у сторони. Той, хто тягнеться, кладе корпус між ніг, а той, хто тягне, чинить значний тиск на спину, так щоб корпус ліг на підлогу.

4. Вправа «Метелик» в парах. Вихідне положення: ноги зігнуті в колінах, стопи з'єднані. Музичний супровід: розмір – 4/4, характер – плавний, мелодійний. Той, хто тягнеться, лягає животом на стопи, а той, хто тягне, тисне руками на лопатки або лягає своєю спиною на спину цим самим посилюючи тиск.

5. Вправа «Кішечка виляє хвостиком». Вихідне положення – стоячи на колінах, упор на руки, підняти гомілки ніг на 45 від підлоги, підйоми витягнуті, музичний розмір – 2/4. На рахунок «раз і» повернути голову і гомілки ніг направо, при цьому коліна повинні залишатися нерухомими; на рахунок «два і» – повернутися у вихідне положення.

6. Вправа на поліпшення гнучкості колінних суглобів. Початкове положення – стоячи на колінах, руки на поясі. Музичний розмір 2/4. На один такт («раз і», «два і») – відхилити таз вправо і сісти на підлогу не нахиляючи корпусу. На наступний такт – повернутися в початкове положення. На «3» – розкрити гомілки в різні сторони (не відсуваючи коліна один від одного) у виворотному положенні, сісти на підлогу не нахиляючи корпусу. На «4» – повернутися в початкове положення. Повторити те ж саме в іншу сторону.

7. Вправа на поліпшення гнучкості хребта «Місток». Вихідне положення: лягти на спину, руки за голову, ноги зігнуті в колінах. Музичний розмір – 4/4. Зігнути ноги в колінах і поставити стопи в II позицію, при цьому ноги максимально наблизити до корпусу. Спертися об підлогу долонями (кисті рук пальцями повернені убік плеча), максимально прогнувшись, підняти корпус нагору, голову закинути назад. Зафіксувати це положення. Потім, підняти голову, притискаючи підборіддя до грудей, дуже обережно опустити корпус на підлогу у вихідне положення.

8. Вправа на виправлення постави. Вихідне положення: лежачи на спині, руки лежать уздовж корпусу долонями вниз, ноги зігнуті в колінах, друга позиція ніг, музичний розмір – 2/4. На рахунок «раз і», «два і» – підняти стегна вгору, не відриваючи лопаток і стоп від підлоги. На рахунок «три і», «чотири і» – повернутися у вихідне положення.

9. Вправа для розвитку виворітності ніг і танцювального кроку. Початкове положення: лежачи на животі, ноги витягнуті у виворітному положенні, музичний розмір – 2/4. На рахунок «раз і», «два і», «три і», «чотири і» – підняти витягнуту ногу вгору, зберігаючи виворітне положення. На наступні «раз і», «два і», «три і», «чотири і» – повільно опустити ногу у вихідне положення. Цю вправу можна виконувати за допомогою партнера.