

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ШЕВЧЕНКІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ  
В МІСТІ КИЄВІ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

**ЦЕНТР ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА «ШЕВЧЕНКІВЕЦЬ»**

**НАРОДНИЙ ХУДОЖНІЙ КОЛЕКТИВ  
«СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИЙ АНСАМБЛЬ «ПУЛЬС»**

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ  
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ  
ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНИЙ НАПРЯМ**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

**Київ – 2016**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
Схвалено науково-методичною комісією з позашкільної освіти  
Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України  
(протокол № 3 від 29 грудня 2015 року)*

**Загальна редакція:** Шкура Г.А., Шумило Т.В.

**Авторський колектив:**

Богусевич Н.О., Борсук Н.В., Борсук О.В., Вержбицька І.В., Іваницька К.В.,  
Куніцький В.В., Мосякова І.Ю., Окушко Т.К., Опанасюк К.М., Шумило Т.В.

**Науковий консультант:**

**Биковська О.В.**, ректор Інституту екології, економіки і права, професор Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, доктор педагогічних наук.

**Експерт:**

**Цвєткова Л.Ю.**, декан факультету хореографічного мистецтва Київського Національного університету культури і мистецтв, професор.

**Рецензенти:**

**Тараканова А.П.**, методист вищої категорії сектору мистецтв і ремесел відділу неформальної та інформальної освіти дітей Інституту модернізації змісту освіти Міністерства освіти і науки України;

**Пацунова Л.К.**, доцент кафедри хореографічного мистецтва Київського Національного університету культури і мистецтв, головний режисер Державного Центру мистецтв України, Заслужений працівник культури України, Відмінник освіти України;

**Тарасюк С.В.**, заступник директора з навчально-виховної роботи Палацу дитячої та юнацької творчості Солом'янського району міста Києва, кандидат педагогічних наук;

**Городецька В.І.**, художній керівник зразкового Ансамблю «Сонечко» Центру позашкільної роботи Святошинського району м. Києва.

Навчальні програми з позашкільної освіти. Художньо–естетичний напрям /колектив авторів: Богусевич Н.О., Борсук Н.В., Борсук О.В., Вержбицька І.В., Іваницька К.В., Куніцький В.В., Мосякова І.Ю., Окушко Т.К., Опанасюк К.М., Шумило Т.В. – К.: Центр творчості дітей та юнацтва «Шевченківець», 2016. – \_\_\_\_\_ с.

У збірнику представлені комплексні навчальні програми з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку.

Видання розраховано на педагогічних працівників позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів, викладачів і студентів вищих навчальних закладів та спеціалістів, які займаються питаннями позашкільної освіти.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
Навчальна програма творчого об'єднання груп художньо-естетичного напрямку «Студія естетичного розвитку».....	5
Комплексна навчальна програма «Спортивна сучасна хореографія».....	16
Комплексна навчальна програма сучасної хореографії «Брейк–данс».....	66

## ВСТУП

Одним із популярних і наймасових напрямів діяльності позашкільних навчальних закладів є художньо-естетичний напрям. Його специфікою є спрямування навчально-виховного процесу на опанування естетичним змістом мистецтв, що сприяє розвитку художньо-творчих здібностей дитини.

Запропоновані навчальні програми складені на основі узагальненого багаторічного педагогічного досвіду та апробовані у Центрі творчості дітей та юнацтва «Шевченківець» м. Києва. Теоретичні здобутки та практичний досвід авторів програм, які увійшли до збірника, є вагомим внеском у багаторічні надбання української системи освіти і рекомендуються до вивчення та практичного застосування у позашкільних навчальних закладах.

До збірника увійшли наступні програми: навчальна програма творчого об'єднання груп художньо-естетичного напрямку «Студія естетичного розвитку», комплексна навчальна програма «Спортивна сучасна хореографія», комплексна навчальна програма сучасної хореографії «Брейк-данс».

Навчальні програми розроблені з урахуванням вимог Порядку надання навчальній літературі, засобам навчання і навчальному обладнанню грифів та свідоцтв Міністерства освіти і науки України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки від 17.06.2008 р. № 537, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 10.07.2008 р. за № 628/15319 та структуровані відповідно до методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти відповідно до листа Державної наукової установи «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти» від 05.06.2013 р. №14.1/10–1685.

У даних програмах можуть бути внесені зміни щодо кількості годин з урахуванням умов організації навчально-виховного процесу згідно Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 р. № 676.

За даною програмою можуть проводитися заняття в групах індивідуального навчання, які організуються відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки від 10.12.2008 р. № 1123.

Збірник програм підготував авторський колектив:

- Навчальна програма творчого об'єднання груп художньо-естетичного напрямку «Студія естетичного розвитку» (Борсук Н.В., Мосякова І.Ю., Вержбицька І.В., Богусевич Н.О., Опанасюк К.М., Шумило Т.В., Іваницька К.В.);
- Комплексна навчальна програма «Спортивна сучасна хореографія» (Борсук Н.В., Борсук О.В., Мосякова І.Ю., Окушко Т.К.);
- Комплексна навчальна програма сучасної хореографії «Брейк-данс» (Борсук Н.В., Мосякова І.Ю., Окушко Т.К., Куніцький В.В.).

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ТВОРЧОГО ОБ'ЄДНАННЯ ГРУП ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНОГО НАПРЯМУ «СТУДІЯ ЕСТЕТИЧНОГО РОЗВИТКУ»**

Початковий та основний рівні

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Актуальність навчальної програми пов'язана із соціальним розвитком суспільства, вимогами практики та обов'язковістю залучення дітей дошкільного віку до освітнього процесу. Значне місце у формуванні особистості дитини з раннього віку займає мистецтво. Здатність до творчості – відмітна риса людини, завдяки якій вона може жити в єдності з природою, створювати, не завдаючи їй шкоди, примножувати, не руйнуючи. Психологи та педагоги дійшли висновку, що ранній розвиток здатності до творчості, вже в дошкільному дитинстві – запорука майбутніх успіхів. Дитина засвоює певну систему соціальних цінностей, моральних норм і правил поведінки в суспільстві, у неї формується культура здорового способу життя.

У програмі враховано принцип інтегрування навчального матеріалу; міжмистецькі зв'язки; диференційований підхід до структурування змісту навчальної програми; особистісно зорієнтований підхід; діяльнісний підхід, сутність якого полягає у врахуванні можливостей навчально-виховного процесу у конкретному закладі позашкільної освіти.

Навчальна програма творчого об'єднання груп художньо-естетичного напрямку «Студія естетичного розвитку» складена відповідно до частини другої статті 16 Закону України «Про позашкільну освіту» та наказу Міністерства освіти і науки України № 676 від 22.07.2008 р. «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України». Зміст програми забезпечує основу цілісного розвитку особистості, творчих здібностей, сприяє активізації мислення, морально-вольових і естетичних якостей дитини.

Навчальна програма спрямована на вихованців віком від 5 до 8 років, але положеннями про окремі типи позашкільних навчальних закладів або статутами позашкільних навчальних закладів може передбачатися також інший вік вихованців.

Метою навчальної програми є формування ключових компетентностей особистості засобами різних видів мистецтва.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальна – формування стійкого інтересу до мистецтва, ознайомлення з основними поняттями та знаннями, що стосуються музичного, образотворчого, хореографічного мистецтва як частини світової культури;

практична – формування теоретичних знань, практичних умінь та навичок з музичного, хореографічного та художнього мистецтва, оволодіння

навичками роботи з різноманітними матеріалами, методикою виконання творчих робіт у різних мистецьких техніках; розвиток музичного слуху, та навичок виконання українських пісень; виховання культури здорового способу життя та відповідно розвитку фізичних якостей вихованців (спритності, швидкості, витривалості, сили, координації рухів);

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння основами музичного, образотворчого, хореографічного мистецтва, розвиток естетичних почуттів та смаків;

соціальна – сприяє вихованню дбайливого ставлення до надбань світової та вітчизняної культури, духовних та матеріальних цінностей рідного краю, народних традицій; самореалізації особистості в соціумі; професійному самовизначенню.

Зміст навчальної програми побудований на принципі відповідності змісту навчального матеріалу віковим особливостям вихованців на всіх етапах навчання; принципі структурної єдності, який забезпечує логічну єдність змісту знань на всіх етапах і рівнях навчання; принцип прогностичності, який передбачає врахування не тільки сутності та обсягів здобутих вихованцями знань та формування ключових компетентностей особистості засобами різних видів мистецтва, але й досягнення головної мети позашкільної освіти – виховання свідомого громадянина України, українця патріота.

Навчальна програма творчого об'єднання груп художньо-естетичного напрямку «Студія естетичного розвитку» поєднує три окремі мистецькі напрями: «Основи музичного мистецтва», «Основи хореографічного мистецтва», «Основи художнього мистецтва» та розрахована на три роки: два роки навчання початкового та один рік основного рівнів. Кількість годин, яка відводиться на опрацювання навчального матеріалу:

початковий рівень – 324 год. (9 год. на тиждень), 1 рік навчання;

початковий рівень – 324 год. (9 год. на тиждень), 2 рік навчання;

основний рівень – 324 год. (9 год. на тиждень), 1 рік навчання.

Групи початкового рівня першого року навчання комплектуються з дітей віком 5-6 років, другого року навчання – з дітей віком 6-7 років; основного рівня першого року – з дітей віком 7-8 років.

Заняття з кожногостецького напрямку (тривалістю 1 година) проводяться тричі на тиждень. Це складає 3 години на тиждень і відповідно 108 годин за рік з кожного мистецького напрямку. Всього на рік 324 години. У зв'язку з тим, що вихованці – діти дошкільного та молодшого шкільного віку, заняття поділяються на навчальну та пізнавально-ігрову частини: через 30 хвилин відбувається зміна діяльності – 15 хвилин проводяться пізнавально-розвиваючі та рухливі ігри, після них – 15 хвилин перерви, що відповідає віковим особливостям дітей.

Наприкінці навчального року, за результатами освоєння програми проводиться підсумкове відкрите заняття, на якому вихованці демонструють отримані протягом навчального року знання, вміння та навички за вивченими розділами програми. Програма передбачає ознайомлення батьків з

результатами навчання під час проміжних та підсумкових виступів, виставок робіт вихованців.

За даною програмою можуть проводитись заняття в групах індивідуального навчання, які організуються відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах (наказ Міністерства освіти і науки України № 1123 від 10.12.2008р.).

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

### Початковий рівень, перший рік навчання

#### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Основи музичного мистецтва	9	97	106
3.	Основи хореографічного мистецтва	9	97	106
4.	Основи художнього мистецтва	9	97	106
5.	Підсумок	-	3	3
	<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>294</b>	<b>324</b>

#### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

##### 1. Вступ (3 год.)

Введення в навчальну програму. Розвиток інтересу до музичної, вокальної, хореографічної, театральної, художньо-образотворчої діяльності. Ознайомлення з планом роботи. Правила поведінки в колективі. Організаційні питання відповідно до кожного мистецького напрямку.

##### 2. Основи музичного мистецтва (106 год.)

Розвиток музичних здібностей. Основне завдання даного мистецького напрямку – емоційне розкріпачення дітей, розвиток художнього смаку, розширення й збагачення музичного світогляду, розвиток слуху, ритму та формування інтонаційних навичок, які необхідні в подальшому оволодінні виконавським мистецтвом або гри на музичних інструментах.

*Практична частина.* Хоровий спів, музично-дидактичні ігри. Вправи на розвиток музичного слуху, музичної пам'яті. Настроювання та розігрів голосового апарату вихованців. Прослуховування музики, гра на дитячих шумових інструментах. розкриття емоційного, духовного світу дитини за допомогою музики (формування музичної пам'яті, уявлення, творчого мислення); оволодіння основними прийомами гри на шумових ударних

інструментах, розвиток відчуття ритму, тембрового слуху, навичок ансамблевої гри та імпровізації. Формування навичок активного слухання елементів музичної мови, виховання культури слухання музичних творів.

### **3. Основи хореографічного мистецтва (106 год.)**

**Ритміка.** Завдання даного мистецького напряму полягає у розвитку відчуття ритму, пам'яті, уваги; розвитку координації рухів у орієнтації у просторі; формування вміння узгоджувати рухи з музикою і втілювати музично-руховий образ; розвитку мислення, уяви, винахідливості й пізнавальної активності; виховання організованості, ініціативності та самостійності.

*Практична частина.* Формується здатність сприймати і відтворювати рухи, що показуються дорослим (плескати, притупувати ногами, напівприсідати, здійснювати повороти кистей рук), вміння починати рухатися з початком музики і закінчувати з її закінченням. Ознайомлення із загальнорозвиваючими вправами. Танцювальні кроки, танцювальні етюди, танцювальні замальовки. Відпрацювання навичок танцювальної техніки, а також формування морально-вольових якостей особистості: наполегливість у досягненні результату, витримка, вміння контролювати свої рухи, діяти в колективі. Зміцнення фізичного, психічного та психологічного здоров'я дітей.

### **4. Основи художнього мистецтва (106 год.)**

**Сенсорна діяльність.** Розвиток дрібної моторики і координація рухів пальців рук. Рівень розвитку дрібної моторики як один з показників інтелектуальної готовності до навчання у початковій школі (дитина, яка має високий рівень розвитку дрібної моторики, вміє логічно міркувати, у неї достатньо розвинуті пам'ять, увага і зв'язне мовлення). Заняття сенсорною діяльністю допомагають розвинути у дітей спостережливість, фантазію, образно-просторове мислення.

**Образотворча діяльність.** Розвиток особистості дитини сприяє активному пізнанню нею оточуючого світу та вихованню здатності творчо відображати свої враження у графічній або пластичній формі. Розвиває емоційну чуйність, уявлення. Накопичує сенсорний досвід дітей й збагачує їх чуттєві враження у процесі сприйняття оточуючого світу (природи, творів народного, декоративно-вжиткового образотворчого мистецтва). Розвиває зорове сприйняття кольору і форми предметів, формує практичні навички образотворчої діяльності, створення передачу емоційного образу.

*Практична частина.* Сенсорна діяльність складається з трьох модулів: ліплення – робота з пластиліном; аплікація – робота з папером; оригамі – конструювання з паперу. Силует, лінія, силует + лінія, декор, колір як засіб вираження, сюжетне (фантазійне) малювання. Поступове освоєння навчального матеріалу різноманітних технік виконання. Природа навколо нас, використання незвичних матеріалів для мистецьких



творів.Збирання нескладних творчих об'єктівза зразком із заданих форм. Ліплення простих форм. Нескладні вироби з паперу.

### 5. Підсумок (3 год.) (по 1 год. з кожної дисципліни)

#### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- про існування нот, як знаків для запису музики, слова та мелодії пісень;
- поняття ритміка, хореографія;
- правила роботи з образотворчими матеріалами (на своєму рівні).

*Вихованці мають вміти:*

- запам'ятовувати мелодії пісень, впізнавати пісні за мелодією;
- ходити «танцювальним кроком», тримати вірну поставу;
- ліпити прості форми та робити нескладні вироби з різних матеріалів;

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна– ознайомлення з основними поняттями та знаннями, що стосуються музичного, хореографічного та художнього мистецтва;

практична – формування початкових навичок з музичного, хореографічного та художнього мистецтва; музично-ритмічних навичок івмінь;навичок івмінь виразнихрухів.

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння основами музичного, хореографічного та художнього мистецтва, розвиток естетичних почуттів та смаків;

соціальна –виховання дбайливого ставлення до надбань української, світової культури.

#### Початковий рівень, другий рік навчання

#### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Основи музичного мистецтва	9	97	106
3.	Основи хореографічного мистецтва	9	97	106
4.	Основи художнього мистецтва	9	97	106
5.	Підсумок	-	3	3
	<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>294</b>	<b>324</b>

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **1. Вступ (3 год.)**

Введення в навчальну програму. Розвиток інтересу до музичної, вокальної, хореографічної, театральної, художньо-образотворчої діяльності. Ознайомлення з планом роботи. Правила поведінки в колективі. Організаційні питання відповідно до кожного мистецького напрямку. Забезпечення наступності в реалізації програми на різних рівнях навчання.

### **2. Основи музичного мистецтва (106 год.)**

Емоційне розкріпачення вихованців, розвиток художнього смаку, розширення і збагачення музичного світогляду, розвиток слуху, ритму і формування інтонаційних навичок, необхідних у подальшому для оволодіння виконавським мистецтвом. Формування навичок активного слухання елементів музичної мови, виховання культури слухання музичних творів; розкриття емоційного, духовного світу дитини за допомогою музики (формування музичної пам'яті, уяви, творчого мислення);

*Практична частина.* Вокально-хорова робота. Правильна співоча постава вихованця. Правильне дихання під час співу. Вправи на оволодіння навичками співочого дихання, вправи на розвиток навичок колективного співу, виконання вокально-музичних творів. Оволодіння основними прийомами гри на шумових ударних інструментах, розвиток почуття ритму, тембрового слуху, навичок ансамблевої гри та імпровізації.

### **3. Основи хореографічного мистецтва (106 год.)**

Поєднання елементів фізичного виховання і танцювальних елементів. Вивчення загально розвиваючих вправ та ознайомлення з різновидами танцювальних напрямків.

*Практична частина.* Навчання рухатися відповідно до характеру музики. Поліпшення якості виконання танцювальних рухів, вміння рухатися під музику ритмічно, згідно темпу і характеру музичного твору. Формування звички ритмічного руху відповідно до характеру музики, вихованців чаться самостійно змінювати рухи відповідно до музики. Удосконалюються танцювальні рухи, вміння рухатися в парах по колу, в танцях і хороводах, ритмічно плескати в долоні, виконувати найпростіші перестроювання, підскоки. Вправи на побудову, перебудування; вправи з предметами: кульками, стрічками, квітами, м'ячами тощо. Завдання з танцювальною ігровою творчістю. Танцювальні кроки, танцювальні етюди, танцювальні замальовки. Комплекс вправ з елементами акробатики.

### **4. Основи художнього мистецтва (106 год.)**

Через вивчення основних образотворчих засобів не тільки сформувати узагальнені знання, вміння та навички, а й здійснити поступовий перехід з репродуктивного на репродуктивно-варіативний і творчий рівень малювання. Формування пізнавальної потреби і активності, розвиток тонкої моторики.

*Практична частина.* Паперопластика, чарівні барви, навчаємось малювати. Аплікація (користування клеєм та ножицями). Формоутворюючі рухи. Способи малювання предметів оточуючого світу за спостереженням та за уявою. Виготовлення аплікацій на задану тему. Малювання знайомих предметів різної форми. Тематичні композиції.

## 5. Підсумок (3 год.) (1 год. з кожного мистецького напрямку)

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- правила правильного дихання під час співу, слова, мелодію, динаміку пісні;
- загальні та спеціальні фізичні вправи на початковому рівні, поняття «хореографічний етюд»;
- жанри в образотворчому мистецтві.

*Вихованці мають вміти:*

- правильно і чітко вимовляти слова пісні, співати колективно пісні в унісон, із супроводом та без нього;
- виконувати вивчені фізичні вправи, запам'ятовувати вивчені танцювальні рухи, вміти контактувати з однолітками під час занять;
- передавати характерні особливості нескладних предметів у малюнку та аплікації, підбирати кольори на своєму рівні.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – формування стійкого інтересу до музичного, хореографічного та образотворчого мистецтва;

практична – формування теоретичних знань, практичних умінь та навичок з музичного, хореографічного та образотворчого мистецтва;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння основами музичного, хореографічного та образотворчого мистецтва, розвиток естетичних почуттів та смаків;

соціальна – сприяє вихованню дбайливого ставлення до надбань української, світової культури, духовних та матеріальних цінностей рідного краю, народних традицій.

**Основний рівень, перший рік навчання**  
**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Основи музичного мистецтва	9	97	106
3.	Основи хореографічного мистецтва	9	97	106
4.	Основи художнього мистецтва	9	97	106
5.	Підсумок	-	3	3
	<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>294</b>	<b>324</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступ (3 год.)**

Введення в навчальну програму. Розвиток інтересу до музичної, вокальної, хореографічної, театральної, художньо-образотворчої діяльності. Ознайомлення з планом роботи. Правила поведінки в колективі. Організаційні питання відповідно до кожного мистецького напрямку. Забезпечення наступності в реалізації програми на різних рівнях навчання.

**2. Основи музичного мистецтва (106 год.)**

Формування елементарних музично-слухових понять; розвиток образного, абстрактного, логічного, асоціативного мислення, і всіх видів пам'яті: моторної, слуховий, зорової, образної, асоціативної. Активізація слухових здібностей і потреби слухати музику, розвиток сприйнятливості до мови музики, здатності до емоційного відгуку.

*Практична частина.* Вокально-хорова робота, робота над постановою голосу. Бесіди про музику і текст пісні, розкриття її художнього змісту. Вивчення сучасних дитячих пісень, артикуляційні вправи.

**3. Основи хореографічного мистецтва (106 год.)**

Опанування основних рухів, вправи на координацію рухів в ходьбі, бігу, стрибках. Удосконалення процесів вищої нервової діяльності: розвиток здатність аналізувати, узагальнювати, робити найпростіші висновки; поліпшення довільної пам'яті. Ускладнення елементів творчості у всіх видах дитячої діяльності. Ритміка, фізичне виховання, танцювальні елементи. Введення понять «спортивна розминка», «класичний, народно-сценічний, сучасний танець», «спортивний предмет».

*Практична частина.* Розвиток рухових навичок, вміння ритмічно ходити і бігати; легко, енергійно, а також високо піднімати ноги в колінах; скакати з ноги на ногу; самостійно будувати коло, розширюючи і зменшуючи його; рухатися парами по колу, зберігаючи відстань між парами; виконувати різні рухи з предметами і без них; виконувати окремі танцювальні рухи

(виставляти ноги вперед на стрибку, робити приставний крок, з присіданням, напівприсідання, крутитися, просуваючись вперед).Формування здатності передавати ігрові образи різного характеру.Виконання танцювальних кроків, танцювальних етюдів, танцювальних замальовок. Комплекс вправ з елементами акробатики та предметами (м'яч, обруч, скакалка). Музично-ритмічні вправи на освоєння, закріплення музично-ритмічних навичок і навичок виразного руху.

#### **4. Основи художнього мистецтва (106 год.)**

Поєднання різноманітних матеріалів для мистецьких творів, властивості кольору. Сучасне декоративно-ужиткове мистецтво.

*Практична частина.* Малювання олівцями (кольорові, воскові). Малювання фломастерами (елементи візерунків). Прийоми ліплення (скочування, розкочування). Робота з пластиліном. Конструювання в ліпленні. Вироби з підручних матеріалів, мандрування веселкою, загадкові візерунки. Поєднання різноманітних матеріалів для виконання сувенірних робіт, малюнки по пам'яті. Конструювання знайомих предметів. Знайомство з технікою оригамі (виготовлення кольорів).

#### **5. Підсумок (3 год.) (1 год.з кожногомистецького напрямку)**

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- основи техніки співу;
- ази хореографії, акробатики, гімнастики;
- кращі зразки українського мистецтва.

*Вихованці мають вміти:*

- виконувати музичні вправи, вивчені впродовж року, співати в унісон;
- виконувати спортивно-танцювальні композиції та хореографічні етюди;
- поєднувати штучні та природні матеріали творчою роботою, передавати особливості образу засобами образотворчого мистецтва.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна—формування стійкого інтересу до музичного, хореографічного та образотворчого мистецтва;

практична – формування теоретичних знань, практичних умінь та навичок з музичного, хореографічного та образотворчого мистецтва;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння основами музичного, хореографічного та образотворчого мистецтва, розвиток естетичних почуттів та смаків;

соціальна – сприяє вихованню дбайливого ставлення до надбань

української, світової культури, духовних та матеріальних цінностей рідного краю, народних традицій; самореалізації особистості в соціумі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Спортивна сучасна хореографія: комплексна навчальна програма з позашкільної освіти / Н. В. Борсук, І. Ю. Мосякова, Т. К. Окушко. – К., 2011. – 64с.
2. Майбутній школяр. Система занять з підготовки 5-річних дітей до школи / упоряд. І. П. Джиоева – Х.: Вид. група «Основа», 2013. – 286с.
3. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Мандрівець, 2011. – 128с.
4. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри / О. Л. Богініч. – К.: Логос, 2003. – 280с.
5. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336с.
6. Антонюк В.Г. Постановка голосу: Навч. посібник – К.: Українська ідея, 2000.
7. Беляєва Т., Шнурова Ю., Тарасова Н., Зінькова Г., Бернацький В. Інноваційні технології в музичній освіті.
8. Дем'янюк Т., Первушевська І. Нові технології позашкільної освіти і виховання. – К., 2000.
9. Основи викладання мистецьких дисциплін. – К. 1998.
10. Олексюк О. М. Сучасна музична освіта: інноваційний аспект.
11. Пехота О.М. Особистісно орієнтована освіта і технології / Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, корективи. –К., 2000.
12. Проблеми педагогіки музичного мистецтва: Збірник науково-методичних статей / Упор. О.Я. Ростовський. – Ніжин: НДПУ, 2004.
13. Програми для позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів: Художньо-естетичний напрям / О. В. Биковська, І. О. Василянська, О. О. Волкова та ін. — К.: Грамота, 2008. — Вип. 1. — 100 с.
14. Рудницька О.П. Музика і культура особистості: проблеми сучасної педагогічної освіти: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1998.
15. Сахарова Л. А., Шахова А. И. Эстетическое воспитание учащихся во внешкольных учреждениях. — М.: 1986.
16. «Великие художники». Журнал. - Изд. ООО «Иглмосс Юкрейн», 2003.
17. Доронова Т.Н., Якобсон С.Г. Обучение детей 2-4 лет рисованию, лепке, аппликации в игре% Кн. Для воспитателей дет. Сада. – М. : Просвещение, 1992. – 143 с.

18.Збірник навчальних програм гуртків, студій і творчих об'єднань позашкільних навчальних закладів Київської області / за заг. ред. Т.В. Нестерук. – Біла Церква: КОПОПК, 2004.-Ч. I. – 188 с.

19.Збірник програм гуртків, студій і творчих об'єднань Кіровоградського обласного Центру дитячої та юнацької творчості. Частина I /Заг. ред. В.О. Бойчук. – Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2003. – 282 с.

20.«Історія Українського мистецтва в шести томах». – Київ. «Жовтень»,1968.

21.Косміна О.М. «Українське народне вбрання» – Київ. Балтія-Друк,2006.

22.Масол Л.М., О.В. Гайдамака, Е.В. Белкіна, О.В. Калініченко, І.В. Руденко. Методика навчання мистецтва у початковій школі: Посібник для вчителів. – Х.: Веста: Вид-во „Ранок”, 2006. – 256 с. – 16,0.

23.Програми з профільних предметів для спеціалізованих загальноосвітніх шкіл художнього профілю /Упоряд. О.В.Корнілова, О.В.Гайдамака, - Х.: Видавництво «Ранок», 2009.-256 с.

24.Програми факультативних курсів за вибором для спеціалізованих шкіл художнього профілю / Упоряд. О. В. Корнілова, О.В. Гайдамака. –Х.: Видавництво «Ранок», 2009. – 240 с.

25.Ю.Руденко «Основи сучасного українського виховання», К. «Видавництво імені Олени Теліги», 2003.

## КОМПЛЕКСНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА «СПОРТИВНА СУЧАСНА ХОРЕОГРАФІЯ»

Початковий, основний та вищий рівні

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У сучасних умовах особливо актуальним постає художній і фізичний розвиток дітей, що забезпечується художньо-естетичним і фізкультурно-оздоровчим напрямами позашкільної освіти.

Художньо-естетичний напрям забезпечує художньо-естетичну освіченість та вихованість особистості, здатної до саморозвитку і самовдосконалення, формування її художньо-естетичної культури засобами кращих національних і світових культурологічних надбань, сприяє виробленню умінь примножувати культурно-мистецькі традиції свого народу [1].

Фізкультурно-оздоровчий напрям забезпечує науково обґрунтований обсяг рухової активності молоді, формування у неї навичок здорового способу життя як невід'ємного компонента загальної культури особистості та оволодіння системою знань про людину, її повноцінний фізичний і духовний розвиток, формування фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонії духу і тіла.

Новації у сфері хореографічного мистецтва, яке розвивається в дусі сучасності, наповнюють новим змістом поняття «сучасний танець». Сучасні види та течії хореографії стають надзвичайно популярними серед дітей та молоді. Сьогодні це мистецтво об'єднує в собі класичний танець й елементи акробатики, пластику і міміку, народні тенденції та сучасні ритми, великого значення набуває психологічний настрій та індивідуальність виконання. Усе це притаманне брейку, джамп-стайлу та іншим сучасним течіям хореографічного мистецтва.

Принциповою відмінністю та новизною Програми є поєднання хореографічного, циркового мистецтва і спорту (художньої гімнастики, акробатики, загальної фізичної і спортивної підготовки) для збагачення емоційно-естетичного досвіду вихованців у хореографічній діяльності, досягнення максимально можливого рівня фізичної, естетичної, психологічної підготовки для кожного вихованця у здійсненні різнопланової творчої діяльності.

Навчальна програма реалізується у гуртку художньо-естетичного напрямку хореографічного профілю та спрямована на вихованців віком від 5 до 21 року, але положеннями про окремі типи позашкільних навчальних закладів або статутами позашкільних навчальних закладів може передбачатися також інший вік вихованців.

Метою даної програми є формування у вихованців особистісно-ціннісного ставлення до хореографічно-спортивного мистецтва, формування компетентностей особистості на заняттях спортивної сучасної



хореографії.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальна – ознайомлення з поняттями та знаннями з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами сучасної спортивної хореографії;

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

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

Програма передбачає навчання дітей у групах початкового, основного та вищого рівнів. На опрацювання навчального матеріалу відводиться така кількість годин:

початковий рівень – 288 год. на рік, 1–й рік навчання;

початковий рівень – 324 год. на рік, 2–й рік навчання;

основний рівень – 396 год. на рік, 1–й рік навчання;

основний рівень – 432 год. на рік, 2–й рік навчання;

основний рівень – 468 год. на рік, 3–й рік навчання;

основний рівень – 468 год. на рік, 4–й рік навчання;

вищий рівень – 468 год. на рік, 1–й рік навчання;

вищий рівень – 468 год. на рік, 2–й рік навчання;

вищий рівень – 468 год. на рік, 3–й рік навчання;

вищий рівень – 468 год. на рік, 4–й та наступні роки навчання.

Комплексна програма передбачає систематичне і послідовне навчання, всебічний розвиток, естетичне виховання та формування здорового способу життя дітей та молоді. Виконання програми здійснюється шляхом впровадження комплексного підходу до навчально-виховного процесу і навчання в цілому, особистісною зорієнтованістю індивідуальної і групової роботи з вихованцями. Індивідуальна робота з формування особистості вихованця з метою його всебічного розвитку засобами впливу виховного середовища творчого колективу сприяла створенню у 1997 році на базі ансамблю «Пульс» Центру творчості дітей та юнацтва «Шевченківець» творчої лабораторії виховання всебічно розвиненої особистості засобами творчого колективу.

Комплексною програмою передбачено:

- інтегрування навчального матеріалу та виховного потенціалу найрізноманітніших жанрів мистецтва;

- ефективність матеріалу (діючий та перспективний репертуарні плани дитячого творчого колективу) в плані формування внутрішньої культури, формування світогляду дитячої особистості;

- диференційований підхід до структурування навчальної програми та навчально-виховного плану її реалізації в початковому, основному і вищому освітніх рівнях навчальних груп;
- міжпредметні зв'язки, які передбачені в усіх основних дисциплінах, що входять до комплексної програми навчання в дитячому Народному художньому колективі «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс»;
- особистісно зорієнтований підхід до кожного вихованця колективу та взаєморозуміння з їх батьками; діяльнісний підхід, сутність якого полягає в створенні ситуації успіху дитини педагогічним колективом ансамблю та в реалізації необмежених можливостей навчально-виховного процесу у позашкільному навчальному закладі для всебічного розвитку і формуванню особистості майбутнього, яка прагне до постійного самоспостереження, самопізнання, самореалізації, самоствердження і самовимогливості до себе та оточуючих.

Навчальна програму об'єднує пріоритетність напрямів позашкільної освіти, що реалізуються крізь призму поєднання змісту таких предметних галузей і дисциплін: класичного танцю, сучасного танцю, акробатики, художньої гімнастики, народних спортивно-стилізованих танців, циркового мистецтва, етики та естетики (клуб «Грація»), сценічної майстерності.

Комплекс різнопланових вправ спрямовується на формування правильної постави, рівномірного розвитку м'язового корсету, розвиток координації рухів, стилю, виразності, артистизму тощо. Вихованці отримують необхідну спортивну підготовку, набувають красиву фігуру, зміцнюють своє здоров'я. Методи тренування направлені на опанування та оволодіння певними рухами, елементами кожним вихованцем, які у своїй сукупності сприяють досягненню цілісності ансамблю як єдиного творчого організму. Програма зрозуміла і цікава дітям, тому що побудована з урахуванням вікових і гендерних особливостей вихованців.

З огляду на специфіку навчально-виховного процесу в ансамблі «Пульс» зміст комплексної програми побудований з урахуванням критерію відповідності обсягів змісту та часу на його реалізацію реальним можливостям ансамблю «Пульс».

Зміст комплексної програми побудований на таких принципах:

- принцип відповідності змісту навчального матеріалу віковим особливостям вихованців на всіх етапах навчання;
- принцип структурної єдності, який забезпечує логічну єдність змісту знань, умінь та навичок вихованців на всіх етапах і рівнях навчання в ансамблі «Пульс»;
- принцип антропоцентризму;
- принцип прогностичності, який передбачає врахування не тільки сутності можливих етапів, рівнів і обсягів здобутих учнями знань, умінь і навичок, а й мети та головних напрямів реалізації навчального змісту у викладанні навчального матеріалу.

До програми ансамблю «Пульс» включено такі дисципліни:

### **Початковий рівень**

1. Ритміка
2. Хореографічне мистецтво (хореографія)
3. Акробатика, художня гімнастика
4. Пластика сучасних рухів
5. Музичні ігри
6. Свята, змагання

### **Основний рівень**

1. Класичний танець
2. Сучасний танець
3. Акробатика
4. Художня гімнастика
5. Танцювальні етюди (номери)
6. Етика та естетика (клуб «Грація»)
7. Сценічна майстерність
8. Залікова система

### **Вищий рівень**

1. Класичний танець
2. Сучасний танець
3. Акробатика
4. Художня гімнастика
5. Циркові жанри
6. Танцювальні етюди (номери)
7. Індивідуальна робота
9. Етика та естетика (клуб «Грація»)
8. Сценічна майстерність
9. Концертна діяльність

Увесь спектр занять в ансамблі «Пульс» дозволяє набути необхідні знання, вміння та навички з класичної, сучасної хореографії.

Класична хореографія передбачає вивчення та тренування головних рухів класичної хореографії, складений з урахуванням специфіки навчання.

Сучасна хореографія спрямована на виховання естетичних смаків учнівської молоді, розвиток фізичних якостей особистості.

Улюбленим і захоплюючим видом художнього мистецтва вихованців у будь-якому віці є цирк, а отже і циркові жанри.

А сприяти загальному естетичному розвитку, самоосвіті у сфері внутрішньої культури і здорового способу життя, забезпеченню спільної роботи педагогів та батьків зі створення сприятливих умов для подальшого внутрішнього розвитку дітей та молоді покликані заняття в клубі «Грація».

Комплексна програма розрахована на дітей від 5 до 21 року, включає три рівні навчання: початковий (2 роки навчання), основний (4 років навчання), вищий(4 і більше років навчання).

У залежності від зазначених рівнів, навчально-виховний процес у дитячому народному художньому колективі «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс» має певний алгоритм, який полягає у такому:

1. Створення у вихованців первинного уявлення про рухову дію і формування настанови на опанування її техніки.
2. Розвиток початкових умінь та навичок рухової дії.
3. Становлення досконалого виконання рухової дії.
4. Стабілізація набутих навичок та їх виявлення
5. Досягнення різнобічних варіативних навичок вихованців та їх творча реалізація.

Пропонована програма складена з урахуванням:

- навчальних програм дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, навчальних програм дитячої хореографічної школи Міністерства культури і мистецтв України, програм спортивних, танцювальних та інших колективів естетичного профілю, рекомендованих Міністерством освіти і науки України та опублікованих у різноманітних збірках останнім часом;
- сучасних досліджень у сфері позитивного впливу на всебічний розвиток особистості поєднання естетичного і фізичного розвитку дітей та молоді, створення потенціалу морально і фізично здорового громадянина України;
- досвіду роботи кращих танцювальних, спортивних, сучасних естрадних колективів, шкіл мистецтв тощо;
- діючих національних програм розвитку естетичного, фізичного, громадянського та національного виховання підростаючого покоління в системі освіти;
- концепції розвитку позашкільної освіти в Україні.

Індивідуально-педагогічна робота з вихованцями (співбесіди, аналіз творчих досягнень та становлення особистісних якостей, застосування прийомів педагогічної підтримки вихованців протягом їх навчання, взаємодія з учителями школи, батьками вихованців для вироблення спільної стратегії їх навчання, виховання та розвитку).

Програмою передбачається творча співпраця батьківської громадськості з педагогічним колективом ансамблю «Пульс», залучення батьків до активної участі у справах колективу ансамблю, вироблення спільної стратегії виховання дітей, що займаються в ансамблі. Для координації і здійснення цілеспрямованої співпраці батьків і колективу створюється батьківська рада.

«Закони виховання – це перші закони, які зустрічає людина у своєму житті», – зауважив Шарль Монтеск'є. Дуже важливо, щоб закони сім'ї, де виховується дитина, і дитячого творчого колективу позашкільного навчального закладу, куди вона приходить з цієї сім'ї з метою самореалізації своїх уподобань та внутрішніх потреб саморозвитку, були складовими загальної системи правил.

Як організувати взаємодію сім'ї та педагогів дитячого творчого колективу, щоб нелегка справа навчання та виховання стала спільною справою педагогів та батьків? Як залучити до позашкільного навчального

закладу таких зайнятих і далеких від педагогічних теорій сучасних татусів і матусь, як аргументувати необхідність їх участі в житті дитини після шкільних уроків, коли вулиця і соціум поширює свій вплив на особистість дитини, яке ще тільки формується? Ці питання були і залишаються вічними в нелегкій праці педагогів-позашкільників. Кожен педагог творчої лабораторії виховання всебічно розвинутої особистості засобами творчого колективу, яка створена на базі дитячого Народного художнього колективу «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс», намагається знайти і запровадити щось нове, характерне саме для нього. Адже працівник позашкільного навчального закладу не тільки педагог, а, в першу чергу, людина, яка несе відповідальність за виховний процес в усьому творчому колективі. Тому вся його діяльність є повсякденним пошуком нових форм і ефективних методів в організації взаємодії між сім'єю та позашкільним навчальним закладом. У творчій лабораторії Центру творчості «Шевченківець» реалізується програма «Взаємодія», яка визначає цілі і завдання співробітництва, функції та форми спільної роботи батьків і педагогів та допомагає побудувати єдину систему виховання дітей та молоді в дитячому творчому колективі.

Система роботи, яка склалася протягом двадцяти років існування дитячого творчого колективу, допомагає створити в позашкільному навчальному закладі атмосферу ділового партнерства між педагогічним та батьківським колективами, сприяє відкриттю нових аспектів співробітництва.

Критеріями ефективності Програми є: підвищення компетентності вихованців у галузі спортивно-хореографічного мистецтва, володіння основами хореографічної лексики та жанрів хореографічного мистецтва, володіння елементами рухів та виконавською технікою танців різного походження, розвиток практичних навичок щодо культури власного здоров'я і загальної культури, становлення особистісних якостей кожного вихованця як соціально-благополучної, морально та естетично розвинутої особистості.

Контрольно-діагностичний компонент виконання програми реалізується у такому аспекті:

- діагностика на початку навчального року під час формування груп вихованців;
- поточний контроль – оцінка результатів засвоєння програми (змагання, заліки, відкриті заняття, індивідуальна робота, консультування, співбесіди тощо);
- підсумковий контроль – оцінка результативності і якості засвоєння програми, визначення кандидатів на інший рівень навчання (враховується результат участі в концертах, конкурсах-оглядах, фестивалях, відкритих заняттях тощо).

*По закінченні навчання вихованці отримують свідоцтво про отримання позашкільної освіти.*

Результати занять оцінюються окремо і відображаються у свідоцтві зразка, який затверджено Міністерством освіти і науки України.

Визначений алгоритм дозволяє логічно виділити 3 рівні навчання в ансамблі, які допомагають дітям визначити і реалізувати індивідуальний

«освітній маршрут розвитку», вибрати спосіб і терміни засвоєння змісту програми, вийти на певний рівень особистісного розвитку за навчальною програмою:

**Початковий рівень (2 роки).**

**Основний рівень(4 років).**

**Вищий рівень (4 і більше років).**

### **Початковий рівень**

*(2 роки навчання)* – групи, діяльність яких спрямована на розвиток вихованців, виявлення їх здібностей та обдарувань, прищеплення інтересу до творчої діяльності; навчальною програмою передбачається загальний розвиток особистості, теоретичне та практичне оволодіння основами творчої діяльності, створення умов для адаптації вихованців до позашкільної життєдіяльності. Діти віком від 5 років.

***Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей у групах:***

Заняття проводяться:

- 1-й рік навчання: 3, 4 рази на тиждень по 2 години (1 година занять дорівнює 45 хвилинам). Кількість дітей у групах – 15 осіб.
- 2-й рік навчання: 3–4 рази на тиждень по 2, 3 години (1 година занять дорівнює 45 хвилинам). Кількість дітей у групах – 15 осіб.

Кількість годин на тиждень залежить від рівня підготовки дітей.

***Основні завдання:***

- розвивати фізичні, ритмічні, артистичні здібності дитини;
- формувати музичний, естетичний смак;
- ознайомити з хореографією;
- фізично загартувати дитину.

***Завдання початкового рівня:***

- організувати набір;
- створити у дітей уявлення про їхні майбутні заняття;
- ознайомити дітей з умовами навчання та вимогами до них та батьків.

### **Основний рівень**

Групи 1–4 року навчання, які розвивають інтереси вихованців, надають їм знання, практичні уміння та навички, задовольняють потреби в професійній орієнтації. Навчальною програмою цього рівня передбачається створення умов для формування творчих здібностей вихованців, надання їм глибокої теоретичної та практичної підготовки, професійних вмій та навичок.

***Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей в групах:***

Заняття проводиться 3–5 разів на тиждень по 2, 3 години, в залежності від року навчання дитини (1 година занять дорівнює 45 хвилинам). Кількість дітей у групах – 10–15 осіб, у залежності від року навчання дитини.

***Основні завдання:***

- розвивати фізичні, ритмічні, артистичні дані дитини;

- формувати музичний, естетичний смак;
- фізично загартувати дитину;
- допомогти зорієнтуватись у цінностях культури засобами художньо-естетичної діяльності, спілкування;
- сприяти вихованню естетичних смаків вихованців і вмінню цінувати прекрасне в мистецтві, в житті, у взаєминах між людьми.

#### ***Завдання основного рівня:***

- навчити термінології класичного, сучасного танцю;
- ознайомити з основними напрямками сучасного танцю;
- навчити виконанню елементів акробатики, художньої гімнастики, комбінацій;
- засвоїти танцювальні етюди (номери), відповідно до року навчання та віку дитини;
- сформувати навички професійного та соціального партнерства;
- залучити до участі в концертній діяльності колективу.

#### ***Організаційно-методичні умови:***

У цих групах займаються діти, які повністю виконали програму початкового рівня навчання.

У групах основного рівня дітям необхідно скласти заліки з акробатики, заліки з танцювальних етюдів (номерів), оволодіти роботою з предметами для переходу на вищий рівень навчання.

### **Вищий рівень**

Групи для здібних і обдарованих вихованців чотирьох і більше років навчання, для задоволення їхніх потреб у допрофесійній підготовці. Групи вищого рівня працюють як творчий колектив односторонців, які засвоїли програму основного рівня, якнайкраще виявили свої здібності, стали переможцями міських, регіональних, всеукраїнських, конкурсів, фестивалів.

#### ***Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей в групах:***

Заняття проводиться 4–6 разів на тиждень по 2, 3 години, в залежності від року навчання дитини (1 година занять дорівнює 45 хвилинам). Кількість дітей у групах – 10 осіб. Діти навчаються:

- 2 роки – в групах удосконалення;
- 2 роки – в групах циркового жанру;
- 2 роки – в групах профорієнтації.

#### ***Основна мета навчання:***

- удосконалювати віртуозну техніку виконання вивчених танцювальних рухів та акробатичних елементів;
- удосконалювати творчі здібності та акторську майстерність;
- формувати індивідуальну творчу манеру виконавця;
- залучити до активної участі в концертній та конкурсній діяльності колективу;
- відпрацювати певний характер виконання рухів;

- виробити здатність за допомогою хореографії відображати життя в художніх образах танцю, виявити характери, думки й почуття сучасних дітей, їх ставлення до навколишнього світу, одне до одного;
- сприяти вихованню естетичних смаків учнів і вмінню цінувати прекрасне в мистецтві, в житті, у взаєминах між людьми.

***Завдання вищого рівня:***

- удосконалювати хореографічну й артистичну майстерність виконавців (індивідуальну та ансамблеву);
- сприяти формуванню індивідуальної манери виконавця (за індивідуальними програмами розвитку та профорієнтації);
- сприяти формуванню професійного та соціального партнерства і доброзичливого психологічного клімату в ансамблі «Пульс»;
- засвоїти танцювальні етюди (номери);
- залучати до активної участі у концертно-фестивальній діяльності колективу;
- сприяти професійній орієнтації вихованців.

***Організаційно-методичні умови:***

У цих групах займаються діти, які повністю виконали програму основного рівня навчання.

У залежності від віку та рівня підготовки діти окремо займаються такими дисциплінами: акробатика, сучасний урок, клуб «Грація», сценічна майстерність.

### **Акробатика**

Заняття з акробатики проводяться в навчальних групах, що визначаються педагогічним колективом, виходячи з укомплектування навчальних груп та формування підготовчого і концертного складу на навчальний рік.

Структура заняття складається з трьох частин. **Підготовча частина.** Розминка, спеціальна фізична підготовка (СФП), загальна фізична підготовка (ЗФП). **Основна частина.** Вивчення та відпрацювання акробатичних елементів і комбінацій з них, парна акробатика, групова акробатика. **Заключна частина.** Підбиття підсумків заняття, домашнє завдання, індивідуальні бесіди з вихованцями за підсумками роботи на занятті.

Процес інтеграції позашкільної освіти і спеціальної фізичної підготовки полягає в опануванні основних акробатичних елементів. Шпагати (лівий, правий, поперековий). Мости (простий, із захватом). Затяжки (вперед, назад, вліво, вправо). Перекати. Перекиди (вперед, назад). Колеса (вліво, вправо). Перевороти (вперед, назад, на одну, на дві ноги). Перешмиг. Підйом розгином. Рондати (без поворотів, з поворотами). «Пістолети» ( на правій, на лівій нозі). Віджимання.

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік заняття з акробатики проводяться за двома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години. Тоді структурні



елементи занять виглядають таким чином:

№ п/п	Структурні елементи заняття	Заняття 1раз по 2 год.	Заняття 1раз по 3 год.
1	Вступна частина	5 хв.	5 хв.
2	Теоретична частина	15 хв.	15 хв.
3	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
<b>Всього годин на тиждень</b>		<b>2 год. /тиждень</b>	<b>3 год. /тиждень</b>

Враховуючи організацію навчально-виховного процесу позашкільного навчального закладу і спираючись на специфіку навчальних програм спортивних шкіл, особлива увага приділяється змісту занять з акробатики. *Вступна частина* включає в себе ознайомлення з правилами поведінки на занятті та в громадських місцях, технікою безпеки, дотриманням вимог безпеки руху дорогою до місця занять та додому. *Теоретична частина* містить важливий матеріал, який сприяє долученню вихованців до історії та практики спортивного мистецтва, сприяє формуванню культури психічного і фізичного здоров'я особистості вихованців тощо. Основні питання:

Фізична культура і спорт в Україні. Поняття про фізичну культуру і спорт. Їх значення для зміцнення здоров'я, правильного фізичного розвитку.

Стан розвитку акробатики в Україні. Акробатика як вид спорту. Характеристика і значення акробатики. Стислий історичний огляд розвитку акробатики в Україні. Акробатичні вправи – дійовий засіб фізичного розвитку. Вплив акробатичних вправ на організм вихованця.

Стислі відомості про побудову та функції організму людини, вплив фізичних вправ. Пасивний апарат руху – клітини, їх будова і з'єднання. Суглоби, зв'язки, апарат і будова. Активний апарат руху – м'язи та їх допоміжні утворення. Взаємодія м'язів при виконанні рухів. М'язи – антагоністи та синергісти. Роль м'язів у закріпленні суглобів. Стислі відомості про будову внутрішніх органів.

Особиста гігієна. Поняття про гігієну: гігієна фізичних вправ і спорту; гігієна тіла. Гігієнічне значення водних процедур (обмивання, обтирання, парна лазня, душ, купання). Гігієна одягу, взуття. Гігієна сну.

Гігієна загартовування. Сутність загартовування, його значення для підвищення працездатності, підвищення опору організму до простудних захворювань. Роль загартовування в спорті. Гігієнічні засади загартовування. Загартовування сонцем, водою, повітрям.

Гігієна харчування. Поняття про енергетичні витрати. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і вітамінів.

Режим харчування. Значення харчування як чинника збереження та зміцнення здоров'я, поняття про основний обмін.

Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога. Лікарський контроль і самоконтроль. Значення і зміст лікарського контролю і самоконтролю при занятті спортом. Об'єктивні дані: вага, динамометрія, спідометрія. Порядок здійснення лікарського контролю. Показання та протипоказання для занять спортом. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої. Поняття про «спортивну форму», стомлення та перенапруження. Заходи попередження травм. Причини травматизму. Надання першої допомоги. Рани та їх різновиди. Забої, розтягнення, розрив зв'язок, м'язів і сухожилів. Кровотечі та їх різновиди. Звихи. Пошкодження кісток, забої, переломи. Дія високої температури: опік, сонячний удар. Дія низької температури: охолодження, обмороження.

Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування. М'язова діяльність як доконечна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, зміцнення здоров'я та працездатності. Тренування як процес формування навичок і розширення функціональних можливостей організму.

Загальна та спеціальна фізична підготовка дітей. Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій дитини. Спеціальна фізична підготовка (швидкість, сила, гнучкість, стрибучість, рівновага й орієнтація в просторі, координація рухів, спеціальна витривалість тощо), її місце в тренуванні.

Термінологія акробатики. Значення термінології. Принципи побудови та правила сучасної акробатичної термінології. Основні терміни акробатичних стрибків, індивідуальних, парних і групових вправ. Визначення напрямку руху, назва основних і проміжних положень тулуба, рук і ніг.

Правила змагань, їх підготовка та проведення. Значення змагань. Права та обов'язки учасників змагань.

Підсумком роботи має бути залік, який демонструє ефективність сформованості знань, вмінь і навичок вихованців.

*Практична частина* заняття складається із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, вивчення та удосконалення техніки елементів акробатики.

Головне завдання занять з акробатики полягає в технічній підготовці вихованців, яка забезпечує красиве і правильне виконання спортивних елементів. Тому необхідно приділити особливу увагу першочерговим акробатичним елементам.

Технічна підготовка. Групування сидячи, лежачи. Перекати вперед, назад і в сторони. Перекиди вперед, назад на одну та дві ноги, стрибок – перекид. Переворот убік, вперед на зігнуті та прямі ноги. Переворот з опорою на руки та голову. Міст з положення лежачи та з основної стійки. Сійка на лопатках, на голові та руках, на руках з підтримкою. Рівновага «ластівка», бокова, на носках, махом уперед з поворотом. Рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами рук. Шпагати вперед і назад

ковзним рухом. Міст з основної стійки нахилом назад. Підйом з розгинанням у міст. Стійка на руках і перекид уперед.

Сполучення (Поєднання). Перекид – стрибок. Стрибок угору з поворотом на 180° в упорі навприсядки. Переворот з голови на зігнуті ноги. Перекид уперед, вставання стрибком вгору. Прогинаючись – «колесо» вбік. Рівновага «ластівка» – махом стійка на руках – перекид уперед – встати. Нахилом назад міст – лягти на спину – сісти нахилом уперед – торкнутися грудьми ніг – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор на колінах – шпагат – упор лежачи з поворотом – встати.

Парні вправи. Стійка ногами верхнього акробата на стегнах нижнього обличчям і спиною до нього. Вихід на плечі збоку. Стійка ногами на плечах нижнього акробата біля опори. Вихід на плечі ззаду з ноги. Стійка плечима на руках лежачого нижнього акробата з опорою на його колінах. Рівновага спиною на ногах лежачого нижнього.

Групові вправи:

Акробатичні стрибки. З розгону переворот убік, вперед на одну, на дві ноги. Рондат. Переворот назад (фляки). Сальто вперед, назад.

Основні акробатичні елементи. Шпагат (лівий, правий, поперечний). Міст (простий, із захватом). Стійка – міст – встати. Затяжка (вперед, назад, вліво, вправо). Змійка. Перекат. Складка. Ластівка. Перекид (вперед, назад). Колесо (вліво, вправо). Переворот (вперед, назад, на одну, на дві ноги). Перешмиг. Підйом розгином. Рондати (без поворотів, з поворотами). Фляк. «Пістолет» (на правій, на лівій нозі). Віджимання.

### Сучасні види танцю

Заняття із сучасних видів танцю проводяться в навчальних групах, що визначаються педагогічним колективом, виходячи з укомплектування навчальних груп і формування підготовчого та концертного складу на конкретний навчальний рік. Класичним варіантом складових елементів занять із сучасних видів танцю є вивчення танцювальних кроків, танцювальних комбінацій, сучасних танців та творча імпровізація.

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік заняття із сучасних видів танцю проводяться за трьома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 2 рази на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години. Тоді структурні елементи занять виглядають таким чином:

№ п/п	Структурні елементи заняття	Заняття 1 раз по 2 год.	Заняття 2 рази по 2 год.	Заняття 1 раз по 3 год.
1	Вступна частина	5 хв.	10 хв.	5 хв.
2	Теоретична частина	15 хв.	30 хв.	15 хв.

3	Практична частина	1 год. 40 хв.	3 год. 20 хв.	2 год. 40 хв.
<b>Всього годин на тиждень</b>		<b>2 год. /тиждень</b>	<b>4 год. /тиждень</b>	<b>3 год. /тиждень</b>

Враховуючи традиції хореографічного мистецтва і необхідність дотримання класичних вимог до вихованців танцювальних колективів позашкільних навчальних закладів, необхідно звернути особливу увагу елементам практичної частини занять із сучасних видів танцю. Їх можна поділити на певні складові, а саме:

**Розігрів біля станка.** Нахили торса: «хвилі», починаючи з grand plie, контракти, realise. Hay realise. Bauns нижче 90°. Body roll почати з grand plie до підйому на півпальці. Roll down (нахил униз) – body roll у послідовності: голова, плечі, груди. Прогинання торса назад, розтяжки в положення «робоча нога на підлозі». Demi-plie, grand plie у паралельних та виворітних позиціях. Вправи на розігрів стопи та гомілки. Grand battement у положенні attitude. Обличчям до станка contact-realize pelvis у I паралельній позиції. Contact-realize pelvis у II паралельній позиції ніг, положення flat beck. З положення flat beck контракти у центр, підйом торса, руки відриваються від палиці і піднімаються вгору, hay realise повернутися в положення flat beck. Обличчям до станка, положення flat beck, demi-plie, plie – relieve, витягнути коліна, підняти торс, руки у III позиції, опуститися на всю стопу, положення flat beck. Обличчям до станка, flat beck, realise, demi-plie, виструнчити коліна та одночасно contact у центр. Обличчям до станка, лікті зігнуті і торкаються корпусу, demi-plie, plie relieve, виструнчити лікті та відхилити прямий торс назад, зберегти пряму лінію від колін до голови. Акцент pelvis уперед, перегнутися плечима назад, голова назад (атч). Вернутися у вертикальне положення, залишаючись на півпальцях. Grand plie. Витягнути коліна, опустити п'ятки на підлогу, одночасно відтягнутися від станка, положення flat beck. Обличчям до станка, IV паралельна позиція ніг, права нога попереду. Realise pelvis, grand plie, опуститися на коліно лівої ноги, contact pelvis. Повторити з лівої ноги. Права нога на станку, коліно зігнуте, руки з обох сторін від стопи на ширині плеча. 4 bauns, посилаючи pelvis уперед. Виструнчити коліно правої ноги, руки на станку, 4 demi-plie на лівій нозі. Підняти торс, руки в II позиції.

**Розігрів на середині по колу.** Різні види кроків та стрибків, з'єднання їх з рухами рук. Змінюються один раз на чверть. Різноманітні стрибки та біг. Більше уваги приділяється суглобам плечового пояса. Змінюється один раз на чверть. Нахили. Спіралі та вигин торса. Спіраль торса вперед, руки в «замку» на шиї, лікті дістають колін. Розкрити лікті в бік, положення flat beck 2. Вправи на напруження та розслаблення. Розігрів хребта. Demi-plie у паралельних та виворітних позиціях, у комбінаціях з різними положеннями торса. Паралельна позиція ніг, руки вільно опущені (roll down). Спіральний нахил вниз-вперед, demi-plie, випростати коліна, долоні на підлозі біля ніг. Вирівняти спину, положення торсом уперед нижче 90°, зберігаючи пряму

лінію торса і рук. Розслабити і повернути торс праворуч, поставити долоні біля правої стопи. Demi-plie, голова біля правого коліна. Випростати коліна. Повторити вліво. Flat beck вправо, торс, руки, голова на одній лінії. Твіст, перевести торс в положення flat beck вперед – вправо. Перевести flat beck вперед, в т. 1 (в точку залу 1). Падіння розслабленого торса вперед-вниз, зворотній рух. Повторити вліво. I паралельна позиція ніг, руки у підготовчому положенні; Battement tendu права нога вперед – скоротити стопу, поставити на п'яту. Повторити «хрестом».

**Партер.** Вправи для голови. Плечі. Розтягування ніг. Вправи для хребта. В положенні frog-position округлення та випрямлення спини. Bauns, нахили спини, відкидання назад, зберігаючи витягнуте положення спини. Стопи. Лежачи на спині, grand battement, bauns. Вправи stretch характеру. Battement developpe з положення frog-position уперед та вбік. Bauns торсом уперед, ноги у I позі. Лягти на спину, поступово, опускаючи хребець за хребцем, підвестися з голови. Лежачи на спині, grand battement уперед догори, повторити, піднімаючи pelvis, повторити піднімаючи pelvis та голову. Сидячи, II позиція ніг, II позиція рук: контракти з диханням. Low beck у frog-position. Contact-realize у положенні сидячи на колінах, у положенні навкарачки. У положенні frog-position підняти pelvis угору, опираючись на руки. Twist плечима, опускаючись на спину, продовжуючи твіст, піднятися. Вправи на розігрів стопи та гомілки (flecks, point, коло). Лежачи на спині, притиснути коліно до грудей, розвернути ногу, не відриваючи коліно. «Берізка» – «плуг». Лежачи на спині, повільно підняти ноги вгору, за носки. Лежачи на спині, підняти ноги вгору, зігнути в колінах, завести вправо від корпусу, лопатки на підлозі, потім вліво. Сидячи друга поза ніг твіст і нахил торса до правої ноти плечима, нахил торса анфас вперед, повторити вліво. Сидячи друга поза ніг, підняти злегка праву ногу вгору, зробити два кола, теж саме лівою ногою. Стоячи на колінах, відхилитися торсом назад, спина рівна, голова прямо. Сісти на підлогу між колін, руки на щиколотках ніг підняти pelvis угору, корпус прогинається. Лежачи на животі, підняти руками ноги догори, прогнутись («лебідь»). Frog-position, руки в II позиції. Trampling коливання вгору-вниз. Закруглити спину, голова біля стоп, руки на стопи. Витягнути спину. Frog-position, руки в «замку» на шії. Нахил торса до правого коліна, лікті торкаються коліна. Встати. Повторити вліво. Frog-position, руки – на шії. Відхилитися назад. Не повертаючись у пряме положення, округлити спину, з'єднати лікті разом. Витягнутись. I-а позиція ніг, руки спираються на підлогу. Flecks стоп, flecks колін (п'яти залишаються на тому самому місці). Випростати коліна. Витягнути стопи. I позиція ніг, руки в II позиції. Trampling нахили торса вниз-догори, залишаючи положення flat beck. Закруглити спину, головою торкнутися колін, руками взяти стопи. Випрямити спину. Повторити вправо стопи flecks. I позиція ніг, руки в III позиції. Лягти на спину, по чергово опускаючи хребці. Піднятися. Повторити roll down. Лежачи на спині, руки вздовж торса. Прогинання грудної клітки, коліна зігнуті, стопи flecks, руки витягнути вгору. II позиція ніг, руки в II позиції. Trampling нахили торса вперед. Продовжуючи нахили, стопи flecks.

Продовжуючи нахили, flecks колін. Залишаючи нахил торса, витягнути коліна і стопи. II позиція ніг, руки в II позиції. Спіраль торса вправо, вернутися прямо, спіраль вліво, вернутися прямо. Округлити хребет, витягнути спину. II позиція ніг, руки в II позиції. Лягти вперед, закруглити спину. Одночасно стопи і коліна – flecks . Витягнути ноги. Стояти на колінах, руки вздовж торса, pelvis на п'ятах. Контракти pelvis, повернутися в початкове положення. Контракти, але продовжуючи рух уперед – realise і підняти торс. Руками взяти щиколотки, голову нахилити до підлоги.

**Координація.** Demi-plie, plie relieve по аут- та паралельних позиціях. Battement tendu вперед, demi-plie по IV паралельній позиції «хрестом». Grand plie з I аут-позиції у II паралельну позицію, витягнути коліна, flat back. Вправи на розігрів стопи та гомілки.

**Основи хореографічного навчання.** Вправи для рук: позиції. Положенні рук у парі. Вправи для ніг: позиції. Вправи на різні частини тіла (підготовка до вивчення особливостей виконання джазового танцю). Поклони. Swivel.

**Допоміжні гімнастичні вправи.** Натягування ніг до самих кінчиків пальців стоп, зворотне виведення їх у положення на п'яти. «Сонечко». «Кільце», «кошик», «місток». «Гойдалка». Робота стопи. Frog-position. Шпагати. «Гой-дай». «Берізка». Віджимання від підлоги. «Stretch 1» . «Stretch 2».

**Станок.** Plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Рівні (стоячи на ногах, на колінах, навприсядки). Sutenu (стрибок на початку, стрибок наприкінці). Вправи для стоп. Grand battement. Demi-plie. Battement rappe. Battement fondue. Battement developpe. Grand battement jete.

**Ізоляція.** Голова. Плечі. Грудна клітка. Руки. Pelvis. Ноги.

**Крос. Переміщення у просторі.**

**Творча імпровізація.** Контактна імпровізація. Вправи на відчуття партнера. Робота в парі за одну руку, за дві, без контакту в руках. Робота у парах; трійках: «вгадай, що діється». Складання танцювальних комбінацій для відображення характеру музики. Створення сюжетів, танців на різні теми. Різні варіанти композиційного вирішення певного танцювального фрагмента. Складання етюдів на відображення характеру музики за допомогою вчителя. Імпровізація рухів із різними предметами. Складання етюдів на музику з предметами на вибір учня.

**Вправи на середині.**

**Танцювально-розважальна частина.**

**Break dance.** Напрями брейк-дансу. «Top-Rock». «Knee-Rock». «Footwork». «Floor-rock». «Power Move». «Freez». Елементи Top-Rock (Front-step, Side-step, Back-step, jump, drops, spin, cross-step). Рухи на колінах "Knee-Rock". Різновиди "freeze". Розділи «footwork». In your face. Hook & Sling. Atomic Style ( Spining & Orbiting). Стандартні елементи "Power move". UFO. Mills. Hammer. Mills. Swipe. Headspin. 90. 2000. Нові рухи Indian-step, Suffle та Frees.

**Jump style.** Основні рухи джамп-стайлу. Hard jump basis (база) –

основний рух стилю джамп-стайл. Old school basis – найстаріший та найлегший рух джамп-стайлу. Простий поворот – перший trick, який вивчається в стилі джамп-стайл. Подвійний поворот – другий trick, який вивчається в стилі джамп-стайл. Танцювальні комбінації. Творча імпровізація. Групові танці. Duo jump (2 особи). Group jump (4 і більше осіб).

### Сценічна майстерність

Заняття із сценічної майстерності проводяться в навчальних групах, що визначаються педагогічним колективом, виходячи з укомплектування навчальних груп і формування підготовчого та концертного складу на конкретний навчальний рік.

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік заняття із сценічної майстерності проводяться за двома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години. Тоді структурні елементи занять виглядають наступним чином:

№ п/п	Складові елементи заняття	Заняття 1 раз по 2 год.	Заняття 1раз по 3 год.
1	Вступна частина	5 хв.	5 хв.
2	Теоретична частина	15 хв.	15 хв.
3	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
<b>Всього годин на тиждень</b>		<b>2 год./тиждень</b>	<b>3 год./тиждень</b>

**Вступна частина.** Поняття сцени. Відчуття сцени. Вхідження організму в тренувальний процес, вправи для загального розвитку. Вправи для розминки. Ходьба – біг. Ходьба – зупинка. Підстрибування. Випади. Вправи на увагу та координацію. Удосконалення статури та ходи. Розвиток виразно діючих рук. Розвиток вокально-рухової координації. Акробатичні вправи. Сценічне падіння. Техніка сценічних перенесень. Прийоми сценічної боротьби. Сценічна поведінка. Психологічне настроювання. Вправи на зосередження. Вправи на рухому пам'ять. Утворення «скульптурності» тіла. Робота перед дзеркалом. Виконання музичних елементів екзерсису. Пластична виразність.

**Теоретична частина.** Бесіди «Пластична виразність актора», «Зв'язок рівня пластичного розвитку актора зі ступенем його сценічної виразності». Основи та компоненти пластичної виразності. Зв'язок пластики з формуванням образу персонажу.

**Практична частина.** *Вхідження організму в тренувальний процес.* Вправи для загального розвитку. Вправи для розминки. Ходьба на місці. Ходьба – біг. Ходьба – зупинка. Ходьба на носках. Підстрибування. Біг. Ходьба – зупинка. Випади однією ногою вперед. Кроки в присіданні. Вправи «ворона», «декорація». Вправи на увагу та координацію. Розвиток гнучкості та рухливості тіла, зміцнення м'язів тулуба. Вправи на підлозі. Присідання,

нахили, «пружина», «лава», «синхронне плавання». Вправи не стільці: нахили, підйоми, прогини.

**Виховання ритмічності.** Поняття про співвідношення довжини звуків. Оплески та ходьба в ритмі оплесків. «перемикання швидкостей», «відлуння».

**Удосконалення постави та ходи.** Вивчення техніки правильної ходи. Вивчення правильної постави. Дуже повільна ходьба. Правильні пози в положенні сидячи.

**Розвиток виразно діючих рук.** Вправи «хвиля», «плавці», «змія», «крила», «пружина», «муха», «схопити – кинути», «кігті».

**Розвиток мовно-рухової та вокально-рухової координації.** Вправи «З усім світом», «Мені жовтень здається травнем», «Дніпро – ріка».

**Акробатичні вправи.** Перекидання вперед та назад, комплекси «свічка», «міст», «каскад».

**Сценічне падіння.** Падіння вперед, зігнувшись. Падіння вперед через голову. Падіння назад, на спину.

**Техніка сценічних перенесень.** Вправи «Семеро несуть одного», «П'ятеро несуть одного», «Перенесення на руках».

**Прийоми сценічної боротьби.** Сценічний ляпас. Удар пляшкою – захист: удар у відповідь по шиї. Удар ножем – відповідь: кидок через стегно. Захоплення за горло та, кидок через себе. Удар ногою в живіт із положення лежачи на спині. Удар палицею по голові та захист кидком через плече.

**Сценічна поведінка.** Стильова поведінка західноєвропейського та російського вищого товариства у XVII–XIX ст. Західноєвропейське вище товариство XVII ст. Вивчення чоловічої пластики. Чоловічий уклін. Одягання та знімання плаща. Загортання в плащ. Одягання та знімання капелюха. Уклін з капелюхом. Вивчення жіночої пластики. Жіночий уклін. Західноєвропейське товариство XVIII ст. Чоловіча пластика. Жіноча пластика. Реверанс. Привітальний жест. Російське світське товариство XIX ст. Чоловічий уклін. Поклони з циліндром. Цілування рук. Офіцерський уклін. Жіноча пластика. Поводження з довгою спідницею. Жіночий уклін. Поводження з віялом. Кніксен.

**Пластичний екзерсис.** Спеціальне «розігрівання» організму: біг, стрибки, вправа «лабіринт» (на розкоординацію руху), «діагональ», «антипод», «третій – зайвий», ходьба по колу, ходьба з варіаціями. Тренування кісткового та суглобово-м'язового апарату: уклони, розтягування, випади, вправи «дзеркало», «хвиля», «равлик». Вправи на підлозі: шпагати та напівшпагати, «хвиля на підлозі», «морська зірка», містки, перекидання.

**Психологічне настроювання.** Вправи на зосередження: «Побажай кожному добра», «сонце», «підкачка». Вправи на рухому пам'ять: «тінь», «пройдений шлях», «кінострічка». Вправи на ритмічність та музичність. Пластичні етюди «рослина», «корабель», «дерево», «снігова баба», «бурулька».

**Утворення «скульптурності» тіла.** Робота перед дзеркалом, вправи



«метаморфози», «негатив», «пластилін».

**Музичне виконання елементів пластичного екзерсису.** Тренаж музично-зумовленого виконання елементів пластичного екзерсису: прослуховування музичних тем, обдумування та розповідь за темою, пластичний показ придуманого, вправи «криве дзеркало», «фантазія на тему», «німе кіно».

**Пластичні етюди та постановки з акторськими діями та завданнями.** Самостійна розробка та показ.

**Дії в умовах уявної темряви.** Вправи з заплаченими очима: «сліпий-німий», «трансформатор», «равлик», «вовк». Вправи на концентрування уваги: «печера», «пошук», «зустріч – розставання», «торування шляху».

**Пластична виразність.** Культура жесту, сила жесту, широкий жест. Імітація ходи тварин, емоційна пластика, ходьба та біг на місці, докладання сили до уявного предмета, компенсація уявного опору.

**Основи міміки.** Тренування м'язів верхньої та нижньої частин обличчя. Вправи на розвиток мімічної виразності: «лист», «телефонна розмова», «телеграма». Дії в умовах вимушеного мовчання, вправи а уявним партнером, пантомімічний діалог.

### **Заняття в клубі «Грація»**

Заняття в клубі «Грація» проводяться в навчальних групах, що визначаються педагогічним колективом, виходячи з укомплектування навчальних груп і формування підготовчого та концертного складу на конкретний навчальний рік.

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік заняття із сценічної майстерності проводяться за двома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години. Тоді структурні елементи занять виглядають таким чином:

№ п/п	Складові елементи заняття	Заняття 1 раз по 2 год.	Заняття 1 раз по 3 год.
1	Вступна частина	20 хв.	20 хв.
2	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
<b>Всього годин на тиждень</b>		<b>2 год. /тиждень</b>	<b>3 год. /тиждень</b>

Складові елементи заняття в клубі «Грація» відповідають психолого-педагогічним особливостям і вимогам вікових груп вихованців. Виконання програми вимагає дотримання логіки викладання та структури заняття.

**Вступна частина.** Правила поведінки на занятті та в громадських місцях, техніка безпеки, безпечна дорога до місця занять та додому.

**Основна частина.** Спілкування – одна з основних форм та соціальних потреб людини. Значення спілкування в житті людини, види відносин,

взаємовідносини серед юнацтва. Спілкування – основна організаційна форма занять у клубі.

Змістовне наповнення занять передбачає відповідно до різних вікових категорій творче висвітлення основних положень, а саме:

Національно-патріотичне виховання. Роль хореографії у формуванні естетичної та фізичної досконалості, загального розвитку повноцінного громадянина суспільства. Знайомство з народним вбранням, костюмом, традиціями, побутом, працею, історією, культурою українців. Пошук та використання нових хореографічних рішень у постановчій роботі.

Бути особистістю. Уявлення про особистість, про її розвиток та становлення, розкриття суті основних уявлень, їх характеристика. Самовиховання, самоаналіз, самооцінка. Аналіз власних якостей, вчинків та стосунків. Поведінка особи в рамках вимог суспільства.

Психологія міжособистісних відносин. Риси характеру, необхідні для повноцінного спілкування. Можливі відмінності між дівчатами та хлопчиками в пізнавальних нахилах та інтересах, особливостях спілкування. Сутність і моральні основи взаємовідносин із ровесниками та дорослими. Почуття дружби, характеристика особливостей юнацького кохання.

Загальна культура поведінки. Історія етикету, значення зовнішньої та внутрішньої культури, їх гармонійне поєднання. Гарні манери, вміння поводити себе в гостях та приймати гостей, вміння робити подарунки. Поведінка за столом.

Культура поведінки в суспільстві. Правила поведінки в громадських місцях, правила етикету в кіно, театрі, музеї. Краса спілкування. Засоби спілкування з дорослими, незнайомими та малознайомими людьми. Значення культури мови в спілкуванні, етикет телефонних розмов, сутність моральних взаємовідносин із сусідами, знайомими.

Життя і сучасне суспільство. Економічні, екологічні та соціальні проблеми нашого суспільства.

Молодь як основна соціальна група. Молодь: проблеми, справи, захоплення. Навчання та праця молоді в інших країнах. Значимість навчання, відповідальність.

Психологія раннього юнацтва та міжособистісні відносини. Психологія, особливості віку, юнацька субкультура, світ емоцій, моральне саморегулювання, здатність побудувати власну систему цінностей. Поняття «мужності», «жіночності».

Самопізнання, самоусвідомлення, самовдосконалення, самореалізація. Самопізнання як передумова самовиховання. Сутність самовиховання. Біопсихічні якості людини. Методи дослідження характеру особистості. Здібності і навчання.

Інтелектуальне й емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення та уява, діагностика і виховання. Поняття інтелекту та ерудиції. Природа інтелектуальних здібностей людини. Розвиток здорово-просторової уяви. Діагностика і виховання логічного мислення. Емоції та почуття. Культура емоцій та їх виховання. Тренінг «Вміння володіти собою». Інтелектуальні

ігри.

Сценічна культура. Техніка і технологія мовлення. Культура мови. Навчаємось говорити публічно. Тренінг проти боягузтва. Заняття з оволодіння сценічної грамоти в процесі ігор, вправ, етюдів, імпрровізацій.

Розвиток особистості в процесі спілкування. Психологічні аспекти спілкування. Що таке «бути комунікабельним». Культура спілкування. Етикет листування. Як стати організатором спілкування. Форми організації спілкування. Ігрова терапія: мистецтво відносин.

За даною програмою можуть проводитися заняття в групах індивідуального навчання, які організуються відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни й доповнення в зміст програми, плануючи свою роботу з урахуванням інтересів гуртківців, стану матеріально-технічної бази закладу.

Розподіл годин за темами – орієнтовний. Теми подані в порядку зростання складності матеріалу. Керівник гуртка, враховуючи підготовку дітей, може сам визначити, скільки годин потрібно для опанування тієї чи іншої теми і внести до програми відповідні корективи.

### **Початковий рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	–	2
2.	Ритміка	9	63	72
3.	Основи хореографії	9	27	36
4.	Акробатика	9	27	36
5.	Художня гімнастика	9	63	72
6.	Пластика сучасного руху. Танцювальні елементи та етюди	9	37	46
7.	Музичні ігри	3	15	18
8.	Свята	–	3	3
9.	Підсумок	–	3	3
	<b>Разом</b>	<b>50</b>	<b>238</b>	<b>288</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (2 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

## **2. Ритміка (72 год.)**

Вправи «по колу». Спортивні види ходьби та бігу. Ходьба з носка. На носках. На п'ятах. Навприсядки. Біг з високим підніманням стегон. Біг з нахльостуванням гомілки. Специфічні форми ходьби та бігу. М'який. Перекатом. Пружинний. Високий. Гострий. Широкий. Танцювальні кроки. Поєднання та комбінації. Перешиковування. З прямої лінії в колону по чотири. З прямих ліній у коло. З кола в прямі лінії. З прямої лінії у дві колони. З прямої лінії в діагональ.

## **3. Основи хореографії (36 год.)**

Постановка корпусу, голови, рук біля станка та на середині залу. Вивчення позицій рук на середині залу (підготовча, I, III). Вправи біля станка (обличчям до станка, тримаючись двома руками). Вивчення позицій ніг (I, II, III). Demi plie з I позиції. Battement tendu з I позиції (вбік). Releve (по I позиції). Нахили корпусу вбік. Allegro. Soute (по I позиції).

## **4. Акробатика (36 год.)**

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. «Мости». Перекиди вперед, назад, боком. «Ластівка». «Берізка» (з руками, без рук). «Пістолет». Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». «Складка» (стоячи, сидячи).

## **5. Художня гімнастика для дівчат (72 год.)**

Вправи на середині. Вправи для загального розвитку. Для розвитку рухливості у суглобах ніг (гомілковостопних, колінних і тазостегнових). Для розвитку плечових суглобів. Для грудного та поперекового відділів хребта. Для суглоба ший. Вправи для рук (класичні, специфічні, народно-характерні, сучасні). Специфічні вправи (хвилі, змахи, розслаблення). Вправи у рівновазі. Повороти на двох та одній нозі. З'єднання нахилів, рівноваги, поворотів, хвиль, змахів. Вправи з обручем. Передавання обруча з руки в руку. Обведення обруча навколо тіла. Передача обруча над головою. Закручування обруча на підлозі. Кидок обруча однією рукою вгору, зловити. Обертання обруча назад та вперед на кисті правої, лівої руки. «Вісімка» (правою, лівою). Зворотній кат. Вправа зі скакалкою. Передавання скакалки з руки в руку. Обведення скакалки навколо тіла. 4 стрибки на скакалці вперед, назад. Обертання скакалки правою, лівою рукою. Стрибки «козликом» уперед. «Галоп» через скакалку. Стрибки через скакалку, складену удвоє. Стрибки через скакалку «хрестом». Вправа з елементами акробатики. З шпагати. «Міст» лежачи, стоячи. «Берізка» (з руками). «Колеса». «Ластівка». Перекид вперед. «Складка» сидячи (ноги разом).

## **6. Пластика сучасного руху. Танцювальні елементи та етюди (46 год.)**

«Вальсові кроки». Па Польки. «Шосе». «Гармошка». Перехресні кроки. «Кукарела» (з «махалками»). «Український» (з бубнами). «Дорожні пустощі». «Аркан».

## **7. Музичні ігри (18 год.)**

«Світлофор». «Рибак та рибки». «Машинки».

## **8. Свята (3 год.)**

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

## **9. Підсумок (3 год.)**

Відкрите заняття.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- про види рухів (ходьба, біг, стрибки);
- про ритм і ритмічний малюнок;
- про різновиди колективно-порядкових вправ;
- про різновиди партерних і гімнастичних вправ;
- про танцювально-сценічне мистецтво та спортивні досягнення міста.

*Вихованці мають вміти:*

- основні танцювальні позиції і кроки;
- основні спортивні елементи за віком;
- види ходьби, бігу, стрибків, кроки, танцювальні елементи;
- колективно-порядкові вправи і перебудови;
- ритмічні, гімнастичні, партерні вправи, елементи танцювальних рухів;
- основні види кроків, бігу, ходьби, рухи, танцювальні кроки і рухи в різних темпах.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – ознайомлення з елементарними поняттями та знаннями з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

практична – оволодіння елементарними навичками та основними елементами сучасної спортивної хореографії;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом;

соціальна – виховання дбайливого ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	–	2
2.	Ритміка	3	33	36
3.	Основи класичної хореографії	3	58	61
4.	Акробатика	9	63	72
5.	Художня гімнастика	9	63	72
6.	Танцювальні елементи та етюди	9	63	72
7.	Свята, змагання	–	6	6
8.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>35</b>	<b>289</b>	<b>324</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### **1. Вступ (2 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### **2. Ритміка (36 год.)**

Вправи «по колу». Спортивні види ходьби та бігу. Специфічні форми ходьби та бігу. Танцювальні кроки, з'єднання та комбінації. Перестроювання.

#### **3. Основи класичної хореографії (61 год.)**

Постановка корпусу, голови, рук біля станка та на середині залу. Вивчення позицій рук на середині залу (підготовча, I, II, III). Вправи біля станка (обличчям до станка, тримаючись двома руками). Вивчення позицій ніг (I, II, III, IV, V). Demi plie з I, II позиції. Battement tendu з I позиції (вбік, вперед, назад). Passe par terre. Releve (по I, II позиції). Нахили корпусу назад та вбік. Allegro. Soute (по I, II, V позиції). Changements de pieds.

#### **4. Акробатика (72 год.)**

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. «Мости». Перекиди вперед, назад, боком. «Ластівка». «Берізка» (з руками, без рук). «Пістолет». Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». «Складка» (стоячи, сидячи). Перевороти (вперед, назад). Стійки на руках біля опори.

#### **5. Художня гімнастика (72 год.)**

Вправи на середині. Вправи для загального розвитку. Розвитку рухливості у суглобах ніг (гомілковостопних, колінних і тазостегнових). Розвитку плечових суглобів. Грудного та поперекового відділів хребта. Хребців ший. Вправи для рук (класичні, специфічні, народно-характерні,

сучасні). Специфічні вправи (хвилі, змахи, розслаблення). Вправи в рівновазі. Повороти на двох та одній нозі. Поєднання нахилів, рівноваги, поворотів, хвиль, змахів. Робота з предметами. Шарф-стрічки. Прапори (спортивні). Вимпели. Великі м'ячі. Палиці гімнастичні.

### **6. Танцювальні елементи та етюди (72 год.)**

«Вальсові кроки». Па «польки». «Шосе». «Гармошка». Перехресні кроки. «Чосанка». Підскоки з просуванням уперед. «Пружинки». Танцювальні етюди для дітей, які пройшли змагання. «Козачок». «Барвінок». «Пінгвіни». «Полька Штрауса» (з м'ячами). «Барви України» (з обручами). «Буратіно». «Курчата». «Дорожні пустощі».

### **7. Свята, змагання (6 год.)**

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

### **8. Підсумок (3 год.)**

Відкрите заняття.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- що танцювальні рухи виконуються під музичний супровід;
- що танець складається із вправ (танцювальних, гімнастичних), танцювальних елементів;
- основні танцювальні позиції;
- основні елементи музичної мови, що впливають на виконання руху (темп);
- що кожен рух виконується залежно від ритму й темпу музичного супроводу;
- елементарну термінологію рухів, кроків, танців;
- елементи танцювальної та спортивної лексики;
- що будь-які форми спортивних і танцювальних номерів будуються на вивчених елементах;
- використання позицій рук і ніг для самостійного застосування їх у практичній спортивно-танцювальній діяльності;
- термінологію екзерсису класичного танцю.

*Вихованці мають вміти:*

- визначати характер музики, що супроводжує танцювальні рухи;
- виражати рухами різні характери і настрої музики;
- починати рух із початком звучання музики;
- узгоджувати танцювальний рух з музикою;
- орієнтуватися на площині;
- координувати свої рухи з музичним супроводом;

- починати і закінчувати свої рухи разом з музичним супроводом;
- погоджувати свої рухи з характером музики і засобами музичної мови (темп);
- визначати оплесками різні частки такту, певну кількість тактів;
- відображати оплесками, притупуваннями ритм знайомого музичного твору, пісенного матеріалу;
- визначати темпи, що супроводжують танцювальні рухи;
- передавати рухами характери й образи різних персонажів;
- розслабляти й напружувати різні частини тіла;
- передавати через рух зміни характеру, темпу, динаміки в музичних творах двочастинної форми (контраст);
- рухатися в ритмах польки, галопу, маршу тощо;
- відображати різні ритми музичних творів, пісенного репертуару з яким працює колектив;
- орієнтуватися у просторі: перешиковуватися з колони в коло, в шеренгу, рухатися по одному, парами, врозтіч, один за одним;
- імітувати образи звірів, використовувати танцювальні рухи та спортивні елементи;
- застосовувати набуті знання й навички у власній практичній діяльності;
- самостійно імпровізувати під музику.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – ознайомлення з елементарними поняттями та знаннями з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

практична – оволодіння елементарними навичками та основними елементами сучасної спортивної хореографії;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом;

соціальна – виховання дбайливого ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей.

**Умови переведення на основний рівень навчання:**

- засвоєння матеріалу початкового рівня;
- заліки з акробатики – I рік навчання;
- відбіркові змагання – I рік навчання:
  - дівчата – художня гімнастика (3 вправи),
  - хлопці – акробатика (1 вправа);
- заліки з акробатики – II рік навчання;
- заліки з танцювальних етюдів – II рік навчання (танцювальні етюди на II рік навчання визначає художній керівник ансамблю).



**Основний рівень, перший рік навчання  
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Класичний танець	9	63	72
3.	Сучасний танець	9	63	72
4.	Акробатика, художня гімнастика	9	63	72
5.	Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
6.	Концертна діяльність: зведені постановочні репетиції, концертні виступи	9	63	72
7.	Клуб «Грація»	3	12	15
8.	Сценічна майстерність	3	12	15
9.	Підсумок	–	3	3
	<b>Разом</b>	<b>54</b>	<b>342</b>	<b>396</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### **2. Класичний танець (72 год.)**

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III). Поняття про точки залу. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie по I, II, V. Battements tendus (вперед, убік, назад). Passe par terre. Battements tendus jete (вперед, убік, назад). Demi rond de jambe par terre. Положення ноги sur le cou-de-pied. Екзерсис на середині залу. Положення корпусу epaulement. Вивчення першого, другого port - de - bras. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II позицію. Changements de pieds.

#### **3. Сучасний танець (72 год.)**

Джерела та розвиток сучасних форм танцю. Вправи на середині залу. Нор. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Танцювальний біг. Свінгові похитування. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні поєднання. З роботою корпусу. З роботою рук.

#### **4. Акробатика, художня гімнастика (72 год.)**

Робота з предметами. Скакалка. М'ячі (великі, малі). Довгі стрічки на маленьких «вудочках». Гімнастичні палиці (маленькі). Великі скакалки (3 метри). Маленькі обручі зі стрічками. Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). «Корзинка».

«Берізка». Складка (стоячи, сидячи). Перекид (уперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців).

### **5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)**

Малі форми. «Барви України». «Полька». «Сажотруси». «Буратіно». Великі форми. «Танцюймо разом». «Город». «Вальс квітів». «Казковий світ».

### **6. Концертна діяльність: зведені постановочні репетиції, концертні виступи (72 год.)**

Виступ дітей на новорічних ранках в центрі творчості та школах (грудень). Виступ дітей на випускному вечорі ансамблю «Пульс» (травень). Виступ дітей перед ветеранами ВВВ району (листопад, травень). Діти повинні самостійно користуватись концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів).

### **7. Клуб «Грація» (15 год.)**

Поведінка особи в рамках вимог суспільства. Сутність і моральні основи взаємовідносин із ровесниками та дорослими. Почуття дружби.

### **8. Сценічна майстерність (15 год.)**

Поняття сцени. Бесіди «Пластична виразність актора», «Зв'язок рівня пластичного розвитку актора зі ступенем його сценічної виразності». Основи та компоненти пластичної виразності. Зв'язок пластики з формуванням образу персонажу.

### **9. Підсумок (3 год.)**

Відкриті заняття. Заліки відповідно до вікової категорії.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- термінологію класичного танцю;
- термінологію сучасного танцю;
- основні елементи акробатики та художньої гімнастики;
- правила танцювального етикету.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- володіти предметами;
- виконувати танцювальні номери, передбачені програмою в знайомому середовищі (батьки, однолітки);
- зберігати правильну поставу, положення тулуба, рук, ніг.

У вихованців мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

практична – набуття навичок, методики виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом, розвиток естетичних почуттів, смаків;

соціальна – виховання дбайливого ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості.

### Основний рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Класичний танець	9	63	72
3.	Сучасний танець	9	78	87
4.	Акробатика, художня гімнастика	9	78	87
5.	Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
6.	Концертна діяльність: зведені постановочні репетиції, концертні виступи	9	63	72
7.	Клуб «Грація»	3	15	18
8.	Сценічна майстерність	3	15	18
9.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>54</b>	<b>378</b>	<b>432</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (3 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### 2. Класичний танець (72 год.)

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III). Поняття про точки залу. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie по I, II, V. Battements tendus (вперед, убік, назад). Passe par terre. Battements tendus jete (вперед, убік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Battement fondu. Положення passé. Екзерсис на середині залу. Epaulement croisee, efface. Вивчення першого, другого, третього port - de - bras. Temps lie. Allegro.

Soute по I, II, V позиції. Pas echappes по II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (убік).

### **3. Сучасний танець (87 год.)**

Витоки та розвиток напряму «меренга», «чарльстон». Характерні риси цього напряму. Вправи на середині залу. Нор. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Arch. Body roll. Bounce. Deep body bend.

Танцювальний біг. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні сполучення. З роботою корпусу. З роботою рук. Амплітудні випадки ногами в сучасних стилях. Оберти корпусу з рухами рук, головою з різних положень. Сучасні стрибки в повороті, з просуванням. Оберти на колінах у різних видах.

### **4. Акробатика, художня гімнастика (87 год.)**

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Два обручі (середнього діаметра). Прапори. Бакени (для хлопців). Акробатика. Шпагати. Затяжки (уперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (уперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Переворот уперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами.

### **5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)**

Малі форми. «Самба з обручами». «Козачок». «Моряцький». «Подих вітру». «Завжди сучасні». Великі форми. «Скакалки». «Опішнянська іграшка». «Квіткова мить». «Східна фантазія». «Вальс квітів».

### **6. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (72 год.)**

Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

### **7. Клуб «Грація» (18 год.)**

Значення культури мови в спілкуванні, етикет телефонних розмов, сутність моральних взаємовідносин з сусідами, знайомими. Життя і сучасне суспільство. Економічні, екологічні та соціальні проблеми нашого суспільства.

### **8. Сценічна майстерність (18 год.)**

Розвиток гнучкості та рухливості тіла, зміцнення м'язів тулуба. Вправи на підлозі. Присідання, нахили, «пружина», «лава», «синхронне плавання». Вправи не стільці: нахили, підйоми, прогини.

## 9. Підсумок (3 год.)

Відкриті заняття. Заліки відповідно до вікової категорії.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- термінологію класичного танцю;
- термінологію сучасного танцю;
- елементи акробатики та художньої гімнастики;
- відмінні риси та техніку виконання різних танців.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- володіти предметами;
- вільно рухатись по лінії танцю;
- виконувати танцювальні номери;
- виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

практична – набуття навичок, методики виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом, розвиток естетичних почуттів, смаків;

соціальна – виховання дбайливого ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості.

### Основний рівень, третій рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Класичний танець	9	63	72
3.	Сучасний танець	9	96	105
4.	Акробатика, художня гімнастка	9	96	105
5.	Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
6.	Концертна діяльність: зведені постановочні репетиції, концертні виступи	9	63	72
7.	Клуб «Грація»	3	15	18

8.	Сценічна майстерність	3	15	18
9.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>54</b>	<b>414</b>	<b>468</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

### 2. Класичний танець (72 год.)

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III). Поняття про точки залу. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie по I, II, V. Battements tendus (вперед, убік, назад). Passe par terre. Battements tendus jete (вперед, убік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Battement fondu. Battement frappe. Battement releve lent. Battement developpe. Поворот fouette en dehors і en dedans на  $\frac{1}{4}$  і  $\frac{1}{2}$  кола. Екзерсис на середині залу. Epaulement croisee, efface. Вивчення першого, другого, третього port - de - bras. Temps lie. Pas balance. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes по II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (убік).

### 3. Сучасний танець (105 год.)

Витоки та розвиток напряму «кантрі». Характерні риси цього напряму. Вправи на середині залу. Hop. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Arch. Body roll. Bounce. Deep body bend. Танцювальний біг. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні поєднання. З роботою корпусу. З роботою рук. Амплітудні випадки ногами в сучасних стилях. Оберти корпусу з рухами рук, головою з різних положень. Сучасні стрибки в повороті, з просуванням. Оберти на колінах у різних видах, з падінням на підлогу. Використання класичних елементів у сучасній інтерпретації.

### 4. Акробатика, художня гімнастика (105 год.)

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (уперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Переворот уперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад, вперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід в стійку. Рондат. Сальто вперед.

### **5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)**

Малі форми. «Моряцький». «Вітальний». «Повзунець». Великі форми. «Космічна фантазія». «Циганський». «Японія». «Менует». «Ми з України». «Собачий джаз». «Кантрі». «Вальс квітів». «Київ вітальний».

### **6. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (72 год.)**

Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

### **7. Клуб «Грація» (18 год.)**

Молодь як основна соціальна група. Молодь: проблеми, справи, захоплення.

### **8. Сценічна майстерність (18 год.)**

Виховання ритмічності. Поняття про співвідношення довжини звуків. Оплески та ходьба в ритмі оплесків. «Перемикання швидкостей», «Відлуння».

### **9. Підсумок (3 год.)**

Заліки відповідно до вікової категорії.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- термінологію класичного танцю;
- термінологію сучасного танцю;
- елементи акробатики та художньої гімнастики;
- діючий репертуар колективу.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- володіти предметами;
- виконувати танцювальні номери;
- імпровізувати на теми танців народів світу: сольо, у парах, групою;
- виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

практична – набуття навичок, методики виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом, розвиток естетичних почуттів, смаків;

соціальна – виховання дбайливого ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості.

### **Основний рівень, четвертий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Класичний танець	9	63	72
3.	Сучасний танець	9	96	105
4.	Акробатика, художня гімнастика	9	96	105
5.	Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
6.	Концертна діяльність: зведені постановочні репетиції, концертні виступи	9	63	72
7.	Клуб «Грація»	3	15	18
8.	Сценічна майстерність	3	15	18
9.	Підсумок	–	3	3
	<b>Разом</b>	<b>54</b>	<b>414</b>	<b>468</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### **2. Класичний танець (72 год.)**

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III). Поняття про точки залу. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie по I, II, V. Battements tendus (вперед, убік, назад). Passe par terre. Battements tendus jete (вперед, убік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Battement fondu. Battement double fondu. Battement frappe. Battement double frappe. Battement releve lent. Battement developpe. Grand battement jete. Поворот fouette en dehors і en dedans на  $\frac{1}{4}$  і  $\frac{1}{2}$  кола. Екзерсис на середині залу. Battement tendu en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола. Battements tendus jete en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола. Підготовчі вправи до обертання: preparation до pirouette (з другої, п'ятої позиції). Пози croisee, efface, ecartee. Перше, друге, третє, четверте port - de - bras. Temps lie. Pas balance. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes по II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble. Pas jete.



### **3. Сучасний танець (105 год.)**

Витоки та розвиток напряму «хіп-хоп», «диско». Характерні риси цих напрямів. Вправи на середині залу. Hop. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Arch. Body roll. Bounce. Deep body bend. Танцювальний біг. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні поєднання. З роботою корпусу. З роботою рук. Амплітудні випадки ногами в сучасних стилях. Оберти корпусу з рухами рук, головою з різних положень. Сучасні стрибки в повороті, з просуванням. Оберти на колінах у різних видах, з падінням на підлогу. Використання класичних елементів у сучасній інтерпретації. Використання партерних рухів у танцювальних комбінаціях.

### **4. Акробатика, художня гімнастика (105 год.)**

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (уперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Переворот вперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад, вперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід в стійку. Рондат. Сальто вперед. Фляк.

### **5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)**

Малі форми. «Українська полька». «Моряцький». «В стилі диско». «В сучасних ритмах». «Повзунець». Великі форми. «Українські візерунки». «Веселий оркестр». «Катюша». «Кантрі». «Хурделиця». «Спорт». «Вальс квітів».

## **6. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (72 год.)**

Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

## **7. Клуб «Грація» (18 год.)**

Навчання та праця молоді в інших країнах. Значимість навчання, відповідальність.

## **8. Сценічна майстерність (18 год.)**

Удосконалення постави та ходи. Вивчення техніки правильної ходи. Вивчення правильної постави. Дуже повільна ходьба. Правильні пози у положенні сидячи. Розвиток виразно діючих рук. Вправи «хвиля», «плавці», «змія», «крила», «пружина», «муха», «схопити – кинути», «кігті».

## **9. Підсумок (3 год.)**

Заліки відповідно до вікової категорії.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- термінологію класичного танцю;
- термінологію сучасного танцю;
- елементи акробатики та художньої гімнастики;
- основні стилі та напрями сучасного танцю;
- діючий репертуар колективу.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- володіти предметами;
- виконувати танцювальні номери;
- запам'ятовувати послідовність розвитку дій у танцях, заданих композиціях;
- виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

практична – набуття навичок, методики виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом, розвиток естетичних почуттів, смаків;

соціальна – виховання дбайливого ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості.

### **Вищий рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Класичний танець	9	63	72
3.	Сучасний танець	9	96	105
4.	Акробатика, художня гімнастика	9	96	105
5.	Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
6.	Концертна діяльність: зведені постановочні репетиції, концертні виступи	9	63	72
7.	Клуб «Грація»	3	15	18
8.	Сценічна майстерність	3	15	18
9.	Підсумок	–	3	3
	<b>Разом</b>	<b>54</b>	<b>414</b>	<b>468</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### **2. Класичний танець (72 год.)**

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III). Поняття про точки залу. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie по I, II, V. Battements tendus (вперед, убік, назад). Passe par terre. Battements tendus jete (вперед, убік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Rond de jambe en l'air. Battement fondu. Battement double fondu. Battement frappe. Battement double frappe. Battement soutenu. Battement releve lent. Battement developpe. Grand battement jete. Adagio. Поворот fouette en dehors і en dedans на  $\frac{1}{4}$  і  $\frac{1}{2}$  кола. Екзерсис на середині залу. Battement tendu en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола. Battements tendus jete en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола. Rond de jambe par terre en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола. Підготовчі вправи до обертання: preparation до pirouette

(з другої, п'ятої позиції). Пози croisee, efface, ecartee. Перше, друге, третє, четверте, п'яте, шосте port - de - bras. Temps lie. Pas balance. Pas-de-bourree. I, II, III, IV arabesque. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes по II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble. Pas jete. Sissonne fermee.

### **3. Сучасний танець (105 год.)**

Витоки та розвиток напрямів «афро-джаз», «брейк-данс». Характерні риси цих напрямів. Вправи на середині залу. Hop. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Arch. Body roll. Bounce. Deep body bend. Trust tilt. Top rock. Hard jump. Basis. Стрибкові вправи. Дрібна техніка ніг. Тури. Танцювальний біг. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні поєднання. З роботою корпусу. З роботою рук. Амплітудні випадки ногами в сучасних стилях. Оберти корпусу з рухами рук, головою з різних положень. Сучасні стрибки в повороті, з просуванням. Оберти на колінах в різних видах, з падінням на підлогу. Використання класичних елементів у сучасній інтерпретації. Використання партерних рухів у танцювальних комбінаціях. Стрибкові вправи. Поєднання танцювальних та акробатичних елементів в комбінаціях.

### **4. Акробатика, художня гімнастика (105 год.)**

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 м). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (уперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Переворот уперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, Перекид. Підйом розгином. Змійка назад, уперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід у стійку. Рондат. Сальто вперед. Фляк.

### **5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)**

Маліформи. «Козацькі розваги». «Моряцький». «Вітальний». «Чортенята». Великі форми. «Київ вітальний». «Ретро». «Кан – кан». «Світ дитинства». «Шторм». «Зимова фантазія». «Африканські ритми». «Україна моя». «Вальс квітів».

### **6. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (72 год.)**

Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

### **7. Клуб «Грація» (18 год.)**

Психологія раннього юнацтва та міжособистісні відносини. Психологія особливості віку, юнацька субкультура, світ емоцій, моральне саморегулювання, здатність побудувати власну систему цінностей. Поняття «мужності», «жіночність».

### **8. Сценічна майстерність (18 год.)**

Акробатичні вправи. Перекидання вперед та назад, комплекси «свічка», «міст», «каскад». Сценічне падіння. Падіння вперед зігнувшись. Падіння вперед через голову. Падіння назад, на спину.

### **9. Підсумок (3 год.)**

Заліки відповідно до вікової категорії.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- термінологію класичного танцю;
- термінологію сучасного танцю;
- елементи акробатики та художньої гімнастики;
- основні стилі та напрями сучасного танцю;
- діючий репертуар колективу.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- володіти предметами;
- виконувати танцювальні номери;
- виконувати рухи самотійно, погоджувати рухи в парі та в групі;
- виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

практична – набуття навичок, методики виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом, розвиток естетичних почуттів, смаків;

соціальна – виховання дбайливого ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості.

**Умови переведення на вищий рівень навчання:**

- заліки з акробатики (виконання не менш ніж 80%);
- володіння базовими елементами класичного екзерсису, елементами різних стилів сучасної хореографії, їх комбінаціями;
- уміння застосовувати знання, уміння та навички, якими дитина оволоділа протягом попередніх років;
- виразне виконання танцювальних номерів (діючий концертний репертуар колективу).

### Вищий рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Класичний танець	9	63	72
3.	Сучасний танець	9	96	105
4.	Акробатика, художня гімнастика	9	96	105
5.	Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
6.	Концертна діяльність: зведені постановочні репетиції, концертні виступи	9	63	72
7.	Клуб «Грація»	3	15	18
8.	Сценічна майстерність	3	15	18
9.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>63</b>	<b>405</b>	<b>468</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (3 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### 2. Класичний танець (72 год.)

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III). Поняття про точки залу. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie по I, II, V. Battements tendus (вперед, убік, назад). Passe par terre. Battements tendus jete (вперед, убік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Rond de jambe en l'air. Battement fondu. Battement double fondu. Battement frappe. Battement double frappe. Battement soutenu. Battement releve lent. Battement developpe. Grand battement jete. Adagio. Поворот fouette en dehors і en dedans на  $\frac{1}{4}$  і  $\frac{1}{2}$  кола. Екзерсис на середині залу. Battement tendu en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола. Battements tendus jete en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола. Rond de jambe par terre en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола. Pirouette (з другої, п'ятої, четвертої позиції). Пози

croisee, efface, ecartee. Перше, друге, третє, четверте, п'яте, шосте port - de - bras. Temps lie. Pas balance. Pas-de-bourree en tournant. I, II, III, IV arabesque. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes en tournant. Changements de pieds en tournant. Pas assemble. Pas jete. Sissonne fermee. Sissonne ouverte. Pas de chat.

### **3. Сучасний танець (105 год.)**

Розвиток напрямків «джаз-модерн», «contemporary». Розігрів. Вправи біля станка. Перегини. Нахили торсу. Plie (по паралельних та виворотних позиціях). Grandplie (по паралельних та виворотних позиціях). Вправи для розігріву стопи та гомілкостопа. Розігрів на середині залу. Спіралі та вигини торса. Нахили в різні боки. Вправи на напругу та розслаблення. Вправи для розігріву хребта. В партері. Вправи для хребта. Вправи стретч-характеру. Вправи для розігріву стопи та гомілкостопа. Ізоляція. Нахили голови вперед, назад, вправо, вліво. Повороти головою вправо, вліво. Рух тазом уперед, назад. Вправи зі сторони в сторону. Hip life – підйом стегна вгору. Позиції рук. Press position I, II, III. Jerk position. Позиції ніг I, II, III, IV, V (паралельне положення, out position, in position). Prance. Kick. Demi-grandplie (по паралельних та виворотних позиціях + рухи торса: спіралі, твісти, нахили). Rond de jambe par terre. Battement frappe. Battement fondu. Grand battement. Passe. Adajio. Вправи для хребта. Спіралі. Body roll. Flat back. Table top. Deep body bend. Curve. Arch. Twist. Рівні. Стоячи. Сидячи. Лежачи. Сидячи на навприсядки. Стоячи на колінах. Крос. Кроки (flat step, camel walk, latino walk). Стрибки (jump, leap, hop). Оберти (на двох ногах, на одній нозі, повороти на різні рівні, лабільні оберти). Комбінації або імпровізації.

### **4. Акробатика, художня гімнастика (105 год.)**

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 м). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий). Обручі (великі). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (вперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Переворот уперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад, уперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід у стійку. Рондат. Сальто вперед. Фляк.

### **5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)**

Малі форми. «Натхнення». «Екологія». «Кордова». «Козацькі розваги». «Моряцький». «Молодь вітає». «Елегія». Великі форми.

«Карнавал». «Зима». «Україно моя». «Шолом» (єврейський). «Котидраconi». «Сіртакі». «Стихії».

#### **6. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (72 год.)**

Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках. Концертний костюм – продовження створення сценічного образу. Застосування артистичного макіяжу для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів. Постановка та вивчення концертних номерів (ансамблевих та сольних).

#### **7. Клуб «Грація» (18 год.)**

Самопізнання, самоусвідомлення, самовдосконалення, самореалізація. Самопізнання, як передмова самовиховання. Сутність самовиховання. Біопсихічні якості людини. Методи дослідження характеру особистості. Здібності і навчання. Інтелектуальне і емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення і уява, діагностика і виховання.

#### **8. Сценічна майстерність (18 год.)**

Психологічне настроювання. Вправи на зосередження: «побажай кожному добра», «сонце», «підкачка». Вправи на рухому пам'ять: «тінь», «пройдений шлях», «кінострічка». Вправи на ритмічність та музичність. Пластичні етюди «рослина», «корабель», «дерево», «снігова баба», «бурулька».

#### **9. Підсумок (3 год.)**

Заліки відповідно до вікової категорії.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- техніку виконання класичного танцю;
- техніку виконання сучасного танцю;
- елементи акробатики та художньої гімнастики;
- основні стилі та напрями сучасного танцю;
- діючий репертуар колективу.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- володіти предметами;
- виконувати танцювальні номери;
- виконувати рухи самостійно, погоджувати рухи в парі, в групі, в ансамблі;



- виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – поглиблення знань з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами сучасної спортивної хореографії;

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

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

### **Вищий рівень, третій рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Класичний танець	6	30	36
3.	Сучасний танець	9	63	72
4.	Акробатика, художня гімнастика	9	63	72
5.	Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
6.	Циркові жанри	9	63	72
7.	Концертна діяльність: зведені постановочні репетиції, концертні виступи	9	36	72
8.	Індивідуальна танцювальна підготовка	6	30	36
9.	Клуб «Грація»	3	12	15
10.	Сценічна майстерність	3	12	15
11.	Підсумок	–	3	3
	<b>Разом</b>	<b>66</b>	<b>402</b>	<b>468</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

## 2. Класичний танець (36 год.)

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III). Поняття про точки залу. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie по I, II, V. Battements tendus (вперед, убік, назад). Passe par terre. Battements tendus jete (вперед, убік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Rond de jambe en l'air. Battement fondu. Battement double fondu. Battement frappe. Battement double frappe. Battement soutenu. Battement releve lent. Battement developpe. Grand battement jete. Adagio. Поворот fouette en dehors і en dedans на  $\frac{1}{4}$  і  $\frac{1}{2}$  кола. Екзерсис на середині залу. Battement tendu en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола. Battements tendus jete en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола. Rond de jambe par terre en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола. Pirouette (з другої, п'ятої, четвертої позиції). Позичи croisee, efface, ecartee. Перше, друге, третє, четверте, п'яте, шосте port - de - bras. Temps lie. Pas balance. Pas-de-bourree en tournant. I, II, III, IV arabesque. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes en tournant. Changements de pieds en tournant. Pas assemble. Pas jete. Sissonne fermee. Sissonne ouverte. Pas de chat. Заноски: echarpe bettu, royal, entrechat-quatre.

## 3. Сучасний танець (72 год.)

Розвиток напрямів «contemporary», «R&B». Розігрів. Вправи біля станка. Перегини. Нахили торсу. Plie (по паралельних та виворотних позиціях). Grandplie (по паралельних та виворотних позиціях). Вправи для розігріву стопи та гомілкостопа. Розігрів на середині залу. Спіралі та вигини торса. Нахили в різні боки. Вправи на напругу та розслаблення. Вправи для розігріву хребта. У партері. Вправи для хребта. Вправи стретч-характеру. Вправи для розігріву стопи та гомілкостопа. Ізоляція. Нахили голови вперед, назад, вправо, вліво. Повороти головою вправо, вліво. Рух пелвісом вперед, назад. Вправи зі сторони в сторону. Hip life – підйом стегна вгору. Позиції рук. Press position I, II, III. Jerk position. Позиції ніг I, II, III, IV, V (паралельне положення, out position, in position). Prance. Kick. Demi-grandplie (по паралельних та виворотних позиціях + рухи торса: спіралі, твісти, нахили). Rond de jambe par terre. Battement frappe. Battement fondu. Grand battement. Passe. Adagio. Вправи для хребта. Спіралі. Body roll. Flat back. Table top. Deep body bend. Curve. Arch. Twist. Рівні. Стоячи. Сидячи. Лежачи. Сидячи на навприсядки. Стоячи на колінах. Крос. Кроки (flat step, camel walk, latino walk). Стрибки (jump, leap, hop). Оберти (на двох ногах, на одній нозі, повороти на різні рівні, лабільні оберти). Комбінації або імпровізації.

## 4. Акробатика, художня гімнастика (72 год.)

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий).

Обручі (великі). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, всторону, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи). Віджимання. «Пістолети». Стійка на голові (для хлопців). Переворот вперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад, уперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід в стійку. Рондат. Сальто вперед. Фляк. Парно-групові вправи. Стрибкова акробатика.

### **5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)**

Великі форми. «Циркова сюїта». «Спортивна сюїта». «Тримай висоту». «Золоті блискавки». «Пірати Карибського моря». «Зимова фантазія». «Вальс квітів». «Ми пам'ятаємо». «Дивоцвіт України». «Україно моя». «Шалені сучасники».

### **6. Циркові жанри (72 год.)**

Специфіка циркових жанрів. Жонглювання 3 м'ячами. Жонглювання 3 булавами. Трюки з 2, 3 хула-хупами. Стійка на двох руках та на одній руці (вибірково). Стрибки через скакалку (з поворотом, колесо, переворот, фляк, сальто). Парна акробатика. Групова акробатика (піраміди).

### **7. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (72 год.)**

Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках. Концертний костюм – продовження створення сценічного образу. Застосування артистичного гриму для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів. Постановка та вивчення концертних номерів (ансамблевих та сольних). Постановка сольних циркових номерів.

### **8. Індивідуальна танцювальна підготовка (36 год.)**

Відпрацювання технічних елементів. Удосконалення техніки виконання. Вивчення сольних фрагментів. Жонглювання 4 предметами. Трюки акробатичної ексцентрики. Трюки з 4 хула-хупами. Пластичні трюки.

### **9. Клуб «Грація» (15 год.)**

Інтелектуальне і емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення і уява, діагностика і виховання. Поняття інтелекту та ерудиції. Природа інтелектуальних здібностей людини. Розвиток здорово-просторової уяви. Діагностика і виховання логічного мислення. Емоції та почуття. Культура емоцій та їх виховання. Тренінг «Вміння володіти собою». Інтелектуальні ігри.

### 10. Сценічна майстерність (15 год.)

Музичне виконання елементів пластичного екзерсису. Тренаж музично-зумовленого виконання елементів пластичного екзерсису. Прослуховування музичних тем. Обдумування та розповідь за темою. Пластичний показ придуманого. Вправи «Криве дзеркало», «Фантазія на тему», «Німе кіно». Пластичні етюди та постановки з акторськими діями та завданнями. Самостійна розробка та показ.

### 11. Підсумок (3 год.)

Заліки відповідно до вікової категорії.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- техніку виконання класичного танцю;
- техніку виконання сучасного танцю;
- елементи акробатики та художньої гімнастики;
- основні стилі та напрями сучасного танцю;
- діючий репертуар колективу;
- професійні вимоги до артистів.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- володіти предметами;
- виконувати танцювальні номери;
- виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю;
- органічно існувати на сцені в заданому образі із застосуванням, отриманих знань та навичок;
- самостійно придумувати та ставити концертні етюди та номери на аматорському рівні;
- спілкуватися з глядачем;
- аналізувати власні виступи, виступи товаришів та артистів цирку.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – поглиблення знань з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами сучасної спортивної хореографії;

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

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

### **Вищий рівень, четвертий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Класичний танець	6	30	36
3.	Сучасний танець	9	63	72
4.	Акробатика, художня гімнастика	9	63	72
5.	Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
6.	Концертна діяльність - зведені постановочні репетиції, концертні виступи	24	84	108
7.	Індивідуальна танцювальна підготовка	9	63	72
8.	Клуб «Грація»	3	12	15
9.	Сценічна майстерність	3	12	15
10.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>75</b>	<b>393</b>	<b>468</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### **2. Класичний танець (36 год.)**

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III). Поняття про точки залу. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie по I, II, V. Battements tendus (вперед, убік, назад). Passe par terre. Battements tendus jete (вперед, убік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Rond de jambe en l'air. Battement fondu. Battement double fondu. Battement frappe. Battement double frappe. Battement soutenu. Battement releve lent. Battement developpe. Grand battement jete. Adagio. Поворот fouette en dehors і en dedans на  $\frac{1}{4}$  і  $\frac{1}{2}$  кола. Екзерсис на середині залу. Battement tendu en tournant на  $\frac{1}{8}$  кола.

Battements tendus jete en tournant на 1/8 кола. Rond de jambe par terre en tournant на 1/8 кола. Pirouette (з другої, п'ятої, четвертої позиції). Posisi croisee, efface, ecartee. Перше, друге, третє, четверте, п'яте, шосте port - de - bras. Temps lie. Pas balance. Pas-de-bourree en tournant. I, II, III, IV arabesque. Tour lent. Tour chaine. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes en tournant. Changements de pieds en tournant. Pas assemble. Pas jete. Sissonne fermee. Sissonne ouverte. Pas de chat. Заноски: echappe bettu, royal, entrechat- quatre.

### **3. Сучасний танець (72 год.)**

Розвиток напрямів «шафл», «латіно», «джамп-стайл». Розігрів. Вправи біля станка. Перегини. Нахили торсу. Plie (по паралельних та виворотних позиціях). Grandplie (по паралельних та виворотних позиціях). Вправи для розігріву стопи та голени стопа. Розігрів на середині залу. Спіралі та вигини торсу. Нахили в різні сторони. Вправи на напругу та розслаблення. Вправи для розігріву хребта. В партері. Вправи для хребта. Вправи стретч-характеру. Вправи для розігріву стопи та гомілкостопа. Ізоляція. Нахили голови вперед, назад, вправо, вліво. Повороти головою вправо, вліво. Рух тазом уперед, назад. Вправи зі сторони в сторону. Hip life – підйом стегна вгору. Позиції рук. Press position I, II, III. Jerk position. Позиції ніг I, II, III, IV, V (паралельне положення, out position, in position). Prance. Kick. Demi-ugrandplie (по паралельних та виворотних позиціях + рухи торса: спіралі, твісти, нахили). Rond de jambe par terre. Battement frappe. Battement fondu. Grand battement. Passe. Adajio. Sundari. Shimmi. Jelly roll. Вправи для хребта. Спіралі. Body roll. High release. Tilt, lay out. Contraction release. Flat back. Table top. Deep body bend. Side stretch. Curve. Arch. Twist. Roll down. Roll up. Рівні. Стоячи. Сидячи. Лежачи. Сидячи на навприсядки. Стоячи на колінах. Крос. Кроки (flat step, camel walk, latino walk). Стрибки (jump, leap, hop). Оберти (на двох ногах, на одній нозі, повороти на різні рівні, лабільні оберти). Комбінації або імпровізації.

### **4. Акробатика, художня гімнастика (72 год.)**

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий). Хула-хупи. Булави. Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи). Віджимання. «Пістолети». Стійка на голові (для хлопців). Переворот вперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад, вперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід в стійку. Рондат. Сальто вперед. Фляк. Парно-групові вправи. Стрибкова акробатика.

### **5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)**

Усі номери діючого концертного репертуару (великі та малі форми).

#### **6. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (108 год.)**

Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних). Постановка сольних циркових номерів.

#### **7. Індивідуальна танцювальна підготовка (72 год.)**

Відпрацювання технічних елементів. Удосконалення техніки виконання. Постановка сольних фрагментів. Трюки акробатичної ексцентрики. Пластичні трюки.

#### **8. Клуб «Грація» (15 год.)**

Сценічна культура. Техніка і технологія мовлення. Тренінг проти боягузтва. Заняття з оволодінням сценічної грамоти в процесі ігор, вправ, етюдів, імпровізацій. Розвиток особистості в процесі спілкування. Психологічні аспекти спілкування. Що таке «бути комунікабельним». Культура спілкування. Етикет листування. Як стати організатором спілкування. Форми організації спілкування. Ігрова терапія: мистецтво відносин.

#### **9. Сценічна майстерність (15 год.)**

Пластична виразність. Культура жесту, сила жесту, широкий жест. Імітація ходи тварин, емоційна пластика, ходьба та біг на місці, докладання сили до уявного предмета, компенсація уявного опору. Основи міміки. Тренування м'язів верхньої та нижньої частин обличчя. Вправи на розвиток мімічної виразності: «лист», «телефонна розмова», «телеграма». Дії в умовах вимушеного мовчання, вправи з уявним партнером, пантомімічний діалог.

#### **10. Підсумок (3 год.)**

Заліки відповідно до вікової категорії.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- техніку виконання класичного танцю;
- техніку виконання сучасного танцю;
- елементи акробатики та художньої гімнастики;
- стилі та напрями сучасного танцю;
- діючий репертуар колективу;
- професійні вимоги до артистів сцени.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- володіти предметами;
- органічно існувати на сцені в заданому образі із застосуванням, отриманих знань та навичок;
- самостійно придумувати та ставити концертні етюди та номери на аматорському рівні;
- володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями з усіх видів підготовки, необхідних для вступу в професійний навчальний заклад;
- вміти спілкуватись у різновіковому та різностатевому колективі, вміти спілкуватися з глядачем;
- вміти оцінювати власні перспективи, долати психологічні та професійні труднощі, вирішувати творчі проблеми;
- прагнути адаптуватись у суспільстві.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – поглиблення знань з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами сучасної спортивної хореографії;

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

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



## ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про позашкільну освіту» // Освіта України : нормативно-правові документи : зб. нормат. док. / голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Міленіум, 2001. – С. 229–251. (Нормативно-правові документи).
2. Положення про позашкільний навчальний заклад // Освіта України : нормативно-правові документи : зб. нормат. док. / голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Міленіум, 2001. – С. 252–263. (Нормативно-правові документи).
3. Наказ МОН України від 09.09.2002 р. № 505 «Про апробацію Типових навчальних планів позашкільних навчальних закладів у 2002/2003 навчальному році».
4. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про позашкільну освіту» від 02.06.2005 р. № 2626-IV.
5. Наказ МОН України від 22.07.2008 р. № 676 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України».
6. Концепція позашкільної освіти та виховання, затверджена рішенням колегії Міністерства освіти України 25.12.1997 р. протокол №16/3-8
7. Ваганова А. Основы классического танца / А. Ваганова. – Л. : Искусство, 1963.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз-танец. История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. – М. : Изд-во «ГИТИС», 2000. – 440с., ил.
9. Цветкова Т.С. Пластика в искусстве актера / Т. С. Цветкова . – М. : Искусство, 1994.
10. Коркин В.П. Акробатика: каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. –М. : Физкультура и спорт, 1989.
11. Позашкільна освіта в Україні : навч. посіб. / [О. В. Биковська, С. В. Бут, О. П. Дмитренко та ін. ; за ред. О. В. Биковської]. – К. : ІВЦ АЛКОН, 2006. – 224 с.
12. Тараканова А.П. Танцюйте з нами / А. П. Тараканова. –Вінниця : Нова книга, 2010.

## КОМПЛЕКСНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ «БРЕЙК–ДАНС»

Початковий, основний та вищий рівні

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Новації у сфері хореографічного мистецтва, яке розвивається в дусі сучасності, наповнюють новим змістом поняття «сучасний танець». Сучасні види та течії хореографії стають надзвичайно популярними серед дітей та молоді. Сьогодні це мистецтво об'єднує в собі класичний танець й елементи акробатики, пластику і міміку, народні тенденції та сучасні ритми, великого значення набуває психологічний настрій та індивідуальність виконання. Усе це притаманне брейку.

Принциповою відмінністю та новизною Програми є поєднання хореографічного мистецтва і спорту (акробатики, загальної фізичної і спортивної підготовки) для збагачення емоційно-естетичного досвіду вихованців у хореографічній діяльності, досягнення максимально можливого рівня фізичної, естетичної, психологічної підготовки для кожного вихованця у здійсненні різнопланової творчої діяльності.

Навчальна програма реалізується у гуртку художньо–естетичного напрямку хореографічного профілю та спрямована на вихованців віком від 8 до 21 року.

Метою даної програми є формування компетентностей особистості у процесі занять з брейк–дансу.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальна – ознайомлення з поняттями та знаннями, які стосуються сучасного хореографічного мистецтва;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами сучасної хореографії;

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

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

Програма передбачає навчання дітей у групах початкового, основного та вищого рівнів. На опрацювання навчального матеріалу відводиться така кількість годин:

початковий рівень – 225 год. (6-8 год. на тиждень), 1–й рік навчання;

початковий рівень – 288 год. (8 год. на тиждень), 2–й рік навчання;

основний рівень – 468 год. (13 год. на тиждень), 1–й рік навчання;

основний рівень – 468 год. (13 год. на тиждень), 2–й рік навчання;

основний рівень – 468 год. (13 год. на тиждень), 3–й рік навчання;  
 основний рівень – 468 год. (13 год. на тиждень), 4–й рік навчання;  
 вищий рівень – 468 год. (13 год. на тиждень), 1–й рік навчання;  
 вищий рівень – 468 год. (13 год. на тиждень), 2–й рік навчання;  
 вищий рівень – 468 год. (13 год. на тиждень), 3–й рік навчання;  
 вищий рівень – 468 год. (13 год. на тиждень), 4–й та наступні роки навчання.

Комплексна програма передбачає систематичне і послідовне навчання, всебічний розвиток, естетичне виховання та формування здорового способу життя дітей та молоді. Виконання програми здійснюється шляхом впровадження комплексного підходу до навчально-виховного процесу і навчання в цілому, особистісною зорієнтованістю індивідуальної і групової роботи з вихованцями. У 2003 році на базі ансамблю «Пульс» Центру творчості дітей та юнацтва «Шевченківець» було створено студію брейк-дансу.

Комплексною програмою передбачено:

- інтегрування навчального матеріалу та виховного потенціалу найрізноманітніших жанрів мистецтва;
- диференційований підхід до структурування навчальної програми та навчально-виховного плану її реалізації в початковому, основному і вищому освітніх рівнях навчальних груп;
- міжпредметні зв'язки, які передбачені в усіх основних дисциплінах, що входять до комплексної програми навчання брейк-дансу;
- особистісно зорієнтований підхід до кожного вихованця колективу та взаєморозуміння з їх батьками; діяльнісний підхід, сутність якого полягає в створенні ситуації успіху дитини педагогічним колективом ансамблю та в реалізації необмежених можливостей навчально-виховного процесу у позашкільному навчальному закладі для всебічного розвитку і формуванню особистості майбутнього, яка прагне до постійного самостереження, самопізнання, самореалізації, самоствердження і самовимогливості до себе та оточуючих.

Комплексну Програму об'єднує пріоритетність напрямів позашкільної освіти, що реалізуються крізь призму поєднання змісту таких предметних галузей і дисциплін: сучасного танцю, акробатики, народних спортивно-стилізованих танців, етики та естетики (клуб «Грація»), сценічної майстерності.

Комплекс різнопланових вправ спрямовується на формування правильної постави, рівномірного розвитку м'язового корсету, розвиток координації рухів, стилю, виразності, артистизму тощо. Вихованці отримують необхідну спортивну підготовку, набувають красиву фігуру, зміцнюють своє здоров'я. Методи тренування направлені на опанування та оволодіння певними рухами, елементами кожним вихованцем. Програма зрозуміла і цікава дітям, тому що побудована з урахуванням вікових і

гендерних особливостей вихованців.

Зміст комплексної програми побудований на таких принципах:

- принцип відповідності змісту навчального матеріалу віковим особливостям вихованців на всіх етапах навчання;
- принцип структурної єдності, який забезпечує логічну єдність змісту знань, умінь та навичок вихованців на всіх етапах і рівнях навчання;
- принцип антропоцентризму;
- принцип прогностичності, який передбачає врахування не тільки сутності можливих етапів, рівнів і обсягів здобутих учнями знань, умінь і навичок, а й мети та головних напрямів реалізації навчального змісту у викладанні навчального матеріалу.

До програми навчання брейк-дансу включено такі дисципліни:

#### **Початковий рівень**

7. Спортивно-танцювальні заняття
8. Акробатика
9. Свята, змагання

#### **Основний рівень**

10. Сучасний танець
11. Акробатика
12. Танцювальні етюди (номери)
13. Етика та естетика (клуб «Грація»)
14. Сценічна майстерність
15. Залікова система

#### **Вищий рівень**

10. Сучасний танець
11. Акробатика
12. Танцювальні етюди (номери)
13. Індивідуальна робота
16. Етика та естетика (клуб «Грація»)
14. Сценічна майстерність
15. Концертна діяльність

Увесь спектр занять дозволяє набути необхідні знання, вміння та навички з сучасної хореографії.

Сучасна хореографія спрямована на виховання естетичних смаків учнівської молоді, розвиток фізичних якостей особистості.

Сприятливі загальному естетичному розвитку, самоосвіті у сфері внутрішньої культури і здорового способу життя, забезпеченню спільної роботи педагогів та батьків зі створення сприятливих умов для подальшого внутрішнього розвитку дітей та молоді покликані заняття в клубі «Грація».

Комплексна програма розрахована на дітей від 8 до 21 року, включає три рівні навчання: початковий (2 роки навчання), основний (4 роки навчання), вищий (4 і більше років навчання).

У залежності від зазначених рівнів, навчально-виховний процес з навчання брейку-дансу має певний алгоритм, який полягає у такому:

6. Створення у вихованців первинного уявлення про рухову дію і формування настанови на опанування її техніки.

7. Розвиток початкових умінь та навичок рухової дії.

8. Становлення досконалого виконання рухової дії.

9. Стабілізація набутих навичок та їх виявлення

10. Досягнення різнобічних варіативних навичок вихованців та їх творча реалізація.

Пропонована програма складена з урахуванням:

- навчальних програм дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, навчальних програм дитячої хореографічної школи Міністерства культури і мистецтв України, програм спортивних, танцювальних та інших колективів естетичного профілю, рекомендованих Міністерством освіти і науки України та опублікованих у різноманітних збірках останнім часом;

- сучасних досліджень у сфері позитивного впливу на всебічний розвиток особистості поєднання естетичного і фізичного розвитку дітей та молоді, створення потенціалу морально і фізично здорового громадянина України;

- досвіду роботи кращих танцювальних, спортивних, сучасних естрадних колективів, шкіл мистецтв тощо;

- діючих національних програм розвитку естетичного, фізичного, громадянського та національного виховання підростаючого покоління в системі освіти;

- концепції розвитку позашкільної освіти в Україні.

Індивідуально-педагогічна робота з вихованцями (співбесіди, аналіз творчих досягнень та становлення особистісних якостей, застосування прийомів педагогічної підтримки вихованців протягом їх навчання, взаємодія з учителями школи, батьками вихованців для вироблення спільної стратегії їх навчання, виховання та розвитку).

Програмою передбачається творча співпраця батьківської громадськості з педагогічним колективом, залучення батьків до активної участі у справах колективу, вироблення спільної стратегії виховання дітей, що займаються брейк-дансом. Для координації і здійснення цілеспрямованої співпраці батьків і колективу створюється батьківська рада.

Як організувати взаємодію сім'ї та педагогів дитячого творчого колективу, щоб нелегка справа навчання та виховання стала спільною справою педагогів та батьків? Як залучити до позашкільного навчального закладу таких зайнятих і далеких від педагогічних теорій сучасних татусів і матусь, як аргументувати необхідність їх участі в житті дитини після шкільних уроків, коли вулиця і соціум поширює свій вплив на особистість

дитини, яке ще тільки формується? Ці питання були і залишаються вічними в нелегкій праці педагогів-позашкільників. Кожен педагог творчого колективу, Дитячого Народного художнього колективу «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс», намагається знайти і запровадити щось нове, характерне саме для нього. Адже працівник позашкільного навчального закладу не тільки педагог, а, в першу чергу, людина, яка несе відповідальність за виховний процес в усьому творчому колективі. Тому вся його діяльність є повсякденним пошуком нових форм і ефективних методів в організації взаємодії між сім'єю та позашкільним навчальним закладом.

Контрольно-діагностичний компонент виконання програми реалізується у такому аспекті:

- діагностика на початку навчального року під час формування груп вихованців;

поточний контроль – оцінка результатів засвоєння програми (змагання, заліки, відкриті заняття, індивідуальна робота, консультування, співбесіди тощо);

підсумковий контроль – оцінка результативності і якості засвоєння програми, визначення кандидатів на інший рівень навчання (враховується результат участі в концертах, конкурсах-оглядах, фестивалях, відкритих заняттях тощо).

По закінченні навчання вихованці отримують свідоцтво про отримання позашкільної освіти.

Результати занять оцінюються окремо і відображаються у свідоцтві зразка, який затверджено Міністерством освіти і науки України.

Визначений алгоритм дозволяє логічно виділити 3 рівні навчання в ансамблі, які допомагають дітям визначити і реалізувати індивідуальний «освітній маршрут розвитку», вибрати спосіб і терміни засвоєння змісту програми, вийти на певний рівень особистісного розвитку за навчальною програмою:

- початковий рівень (2 роки),
- основний рівень (4 років),
- вищий рівень (4 і більше років).

### **Початковий рівень (2 роки навчання)**

Групи, діяльність яких спрямована на розвиток вихованців, виявлення їх здібностей та обдарувань, прищеплення інтересу до творчої діяльності; навчальною програмою передбачається загальний розвиток особистості, теоретичне та практичне оволодіння основами творчої діяльності, створення умов для адаптації вихованців до позашкільної життєдіяльності. Діти віком 8 років.

Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей у групах:

1-й рік навчання : 3 рази на тиждень по 2 години (1 година занять дорівнює 45 хвилинам). Кількість дітей у групах -15 осіб.

2-й рік навчання : 3-4 рази на тиждень по 3 години (1 година занять дорівнює 45 хвилинам). Кількість дітей у групах -15 осіб.

Основні завдання:

- розвивати фізичні, ритмічні, артистичні здібності дитини;
- формувати музичний, естетичний смак;
- навчити основним термінам брейк-дансу;
- фізично загартовувати дитину.

Завдання початкового рівня: організувати набір, створити у дітей уявлення про їхні майбутні заняття, ознайомити дітей з умовами навчання та вимогами до них та батьків.

### **Основний рівень (4 років навчання)**

Групи 3-6 року навчання, які розвивають інтереси вихованців, надають їм знання, практичні уміння та навички, задовольняють потреби професійної орієнтації. Навчальною програмою цього рівня передбачається створення умов для формування творчих здібностей вихованців, надання їм глибокої теоретичної та практичної підготовки, професійних вмінь та навичок.

Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей у групах.

Заняття проводиться 3-5 разів на тиждень по 2-3 години, в залежності від року навчання дитини (1 година дорівнює 45 хвилинам). Кількість дітей у групах 10-15 осіб, у залежності від року навчання дитини.

Основні завдання:

- розвивати фізичні, ритмічні, артистичні здібності дитини;
- формувати музичний, естетичний смак;
- фізично загартовувати дитину;
- допомогти зорієнтуватись у цінностях культури засобами художньо-естетичної діяльності, спілкування.
- сприяти вихованню естетичних смаків вихованців і вмінню цінувати прекрасне в мистецтві, в житті, у взаєминах між людьми.

Завдання основного рівня: навчити термінології брейк-дансу; ознайомити з напрямками розвитку в брейк-дансі; навчити виконанню комбінації елементів з акробатики, PowerMoves (силових рухів), PowerTrixes (силових трюків) та Freezes; засвоїти танцювальні етюди (номери), відповідно до року навчання та віку дитини; сформувати навички професійного та соціального партнерства; залучити до участі в концертній діяльності колективу;

Організаційно-методичні умови: у цих групах займаються діти, які повністю виконали програму початкового рівня навчання.

У групах основного рівня дітям необхідно скласти заліки з акробатики, заліки з танцювальних етюдів ( номерів). Пройти змагання для своєї вікової категорії (Battle).

### **Вищий рівень (4 і більше років навчання)**

Групи для здібних і обдарованих вихованців 7-10 і більше років навчання, для задоволення їх потреб у допрофесійній підготовці. Групи вищого рівня працюють як творчий колектив односторонців, які засвоїли програму основного рівня, якнайкраще виявили свої здібності, стали переможцями міських, регіональних, всеукраїнських, конкурсів, фестивалів.

Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей у групах. Заняття проводиться 4-6 разів на тиждень по 2-3 години, в залежності від року навчання дитини (1 година дорівнює 45 хвилинам). Кількість дітей у групах 10 осіб. Діти навчаються:

2 роки – в групах удосконалення;

2 роки – в групах профорієнтації.

Основна мета навчання:

- удосконалювати віртуозну техніку виконання вивчених танцювальних рухів: TopRock, FootWork; акробатичних елементів: PowerMoves (силових рухів), PowerTrix ( силових трюків);
- удосконалити творчі здібності та акторську майстерність;
- формувати індивідуальну творчу манеру виконавця;
- залучити до активної участі у концертній та конкурсній діяльності колективу;
- відпрацювати певний характер виконання рухів: Flava, Style;
- сприяти вихованню естетичних смаків учнів і вмінню цінувати прекрасне в мистецтві, в житті , у взаєминах між людьми.

Завдання вищого рівня: досконалювати хореографічну й артистичну майстерність виконавців ( індивідуальну т а ансамблеву); сприяти формуванню індивідуальної манери виконавця ( за індивідуальними програмами розвитку та профорієнтації); сприяти формуванню професійного та соціального партнерства і доброзичливого психологічного клімату в колективі; засвоїти танцювальні номери; залучати до активної участі у концертно-фестивальній діяльності колективу; сприяти професійній орієнтації вихованців.

Організаційно-методичні умови: у цих групах займаються діти, які повністю виконали програму основного рівня навчання.

У залежності від віку та рівня підготовки діти окремо займаються такими дисциплінами: акробатика, TopRock, FootWork, PowerMove, PowerTrix, клуб «Грація», сценічна майстерність.

### **Акробатика**

Заняття з акробатики проводяться в навчальних групах, що визначаються педагогічним колективом, виходячи з укомплектування навчальних груп та формування підготовчого і концертного складу на навчальний рік.

Структура заняття складається з трьох частин. *Підготовча частина.*



Розминка, спеціальна фізична підготовка (СФП), загальна фізична підготовка (ЗФП). *Основна частина.* Вивчення та відпрацювання акробатичних елементів і комбінацій з них, парна акробатика, групова акробатика. *Заклучна частина.* Підбиття підсумків заняття, домашнє завдання, індивідуальні бесіди з вихованцями за підсумками роботи на занятті.

Процес інтеграції позашкільної освіти і спеціальної фізичної підготовки полягає в опануванні основних акробатичних елементів. Шпагати (лівий, правий, поперековий). Мости (простий, із захватом). Затяжки (вперед, назад, вліво, вправо). Перекати. Перекиди (вперед, назад). Колеса (вліво, вправо). Перевороти (вперед, назад, на одну, на дві ноги). Перешмиг. Підйом розгином. Рондати (без поворотів, з поворотами). «Пістолети» ( на правій, на лівій нозі). Віджимання.

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік заняття з акробатики проводяться за двома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години. Тоді структурні елементи занять виглядають таким чином:

№ п/п	Структурні елементи заняття	Заняття 1раз по 2 год.	Заняття 1раз по 3 год.
1	Вступна частина	5 хв.	5 хв.
2	Теоретична частина	15 хв.	15 хв.
3	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
<b>Всього годин на тиждень</b>		<b>2 год. /тиждень</b>	<b>3 год. /тиждень</b>

Враховуючи організацію навчально-виховного процесу позашкільного навчального закладу і спираючись на специфіку навчальних програм спортивних шкіл, особлива увага приділяється змісту занять з акробатики. *Вступна частина* включає в себе ознайомлення з правилами поведінки на занятті та в громадських місцях, технікою безпеки, дотриманням вимог безпеки руху дорогою до місця занять та додому. *Теоретична частина* містить важливий матеріал, який сприяє долученню вихованців до історії та практики спортивного мистецтва, сприяє формуванню культури психічного і фізичного здоров'я особистості вихованців тощо. Основні питання:

Фізична культура і спорт в Україні. Поняття про фізичну культуру і спорт. Їх значення для зміцнення здоров'я, правильного фізичного розвитку.

Стан розвитку акробатики в Україні. Акробатика як вид спорту. Характеристика і значення акробатики. Стислий історичний огляд розвитку акробатики в Україні. Акробатичні вправи – дійовий засіб фізичного розвитку. Вплив акробатичних вправ на організм вихованця.

Стислі відомості про побудову та функції організму людини, вплив фізичних вправ. Пасивний апарат руху – клітини, їх будова і з'єднання. Суглоби, зв'язки, апарат і будова. Активний апарат руху – м'язи та їх допоміжні утворення. Взаємодія м'язів при виконанні рухів. М'язи – антагоністи та синергісти. Роль м'язів у закріпленні суглобів. Стислі відомості про будову внутрішніх органів.

Особиста гігієна. Поняття про гігієну: гігієна фізичних вправ і спорту; гігієна тіла. Гігієнічне значення водних процедур (обмивання, обтирання, парна лазня, душ, купання). Гігієна одягу, взуття. Гігієна сну.

Гігієна загартовування. Сутність загартовування, його значення для підвищення працездатності, підвищення опору організму до простудних захворювань. Роль загартовування в спорті. Гігієнічні засади загартовування. Загартовування сонцем, водою, повітрям.

Гігієна харчування. Поняття про енергетичні витрати. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і вітамінів.

Режим харчування. Значення харчування як чинника збереження та зміцнення здоров'я, поняття про основний обмін.

Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога. Лікарський контроль і самоконтроль. Значення і зміст лікарського контролю і самоконтролю при занятті спортом. Об'єктивні дані: вага, динамометрія, спідометрія. Порядок здійснення лікарського контролю. Показання та протипоказання для занять спортом. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої. Поняття про «спортивну форму», стомлення та перенапруження. Заходи попередження травм. Причини травматизму. Надання першої допомоги. Рани та їх різновиди. Забої, розтягнення, розрив зв'язок, м'язів і сухожилів. Кровотечі та їх різновиди. Звихи. Пошкодження кісток, забої, переломи. Дія високої температури: опік, сонячний удар. Дія низької температури: охолодження, обмороження.

Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування. М'язова діяльність як доконечна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, зміцнення здоров'я та працездатності. Тренування як процес формування навичок і розширення функціональних можливостей організму.

Загальна та спеціальна фізична підготовка дітей. Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій дитини. Спеціальна фізична підготовка (швидкість, сила, гнучкість, стрибучість, рівновага й орієнтація в просторі, координація рухів, спеціальна витривалість тощо), її місце в тренуванні.

Термінологія акробатики. Значення термінології. Принципи побудови та правила сучасної акробатичної термінології. Основні терміни акробатичних стрибків, індивідуальних, парних і групових вправ. Визначення напрямку руху, назва основних і проміжних положень тулуба,

рук і ніг.

Правила змагань, їх підготовка та проведення. Значення змагань. Права та обов'язки учасників змагань.

Підсумком роботи має бути залік, який демонструє ефективність сформованості знань, вмінь і навичок вихованців.

*Практична частина* заняття складається із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, вивчення та удосконалення техніки елементів акробатики.

Головне завдання занять з акробатики полягає в технічній підготовці вихованців, яка забезпечує красиве і правильне виконання спортивних елементів. Тому необхідно приділити особливу увагу першочерговим акробатичним елементам.

*Технічна підготовка.* Групування сидячи, лежачи. Перекати вперед, назад і в сторони. Перекиди вперед, назад на одну та дві ноги, стрибок – перекид. Переворот убік, вперед на зігнуті та прямі ноги. Переворот з опорою на руки та голову. Міст з положення лежачи та з основної стійки. Сійка на лопатках, на голові та руках, на руках з підтримкою. Рівновага «ластівка», бокова, на носках, махом уперед з поворотом. Рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами рук. Шпагати вперед і назад ковзним рухом. Міст з основної стійки нахилом назад. Підйом з розгинанням у міст. Сійка на руках і перекид уперед.

*Сполучення (Поєднання).* Перекид – стрибок. Стрибок угору з поворотом на 180° в упорі навприсядки. Переворот з голови на зігнуті ноги. Перекид уперед, вставання стрибком вгору. Прогинаючись – «колесо» вбік. Рівновага «ластівка» – махом сійка на руках – перекид уперед – встати. Нахилом назад міст – лягти на спину – сісти нахилом уперед – торкнутися грудьми ніг – перекатом назад сійка на лопатках – перекатом уперед упор на колінах – шпагат – упор лежачи з поворотом – встати.

*Парні вправи.* Сійка ногами верхнього акробата на стегнах нижнього обличчям і спиною до нього. Вихід на плечі збоку. Сійка ногами на плечах нижнього акробата біля опори. Вихід на плечі ззаду з ноги. Сійка плечима на руках лежачого нижнього акробата з опорою на його колінах. Рівновага спиною на ногах лежачого нижнього.

*Групові вправи:*

*Акробатичні стрибки.* З розгону переворот убік, вперед на одну, на дві ноги. Рондат. Переворот назад (фляки). Сальто вперед, назад.

*Основні акробатичні елементи.* Шпагат (лівий, правий, поперечний). Міст (простий, із захватом). Сійка – міст – встати. Затяжка (вперед, назад, вліво, вправо). Змійка. Перекат. Складка. Ластівка. Перекид (вперед, назад). Колесо (вліво, вправо). Переворот (вперед, назад, на одну, на дві ноги). Перешмиг. Підйом розгином. Рондати (без поворотів, з поворотами). Фляк. «Пістолет» (на правій, на лівій нозі). Віджимання.

### Break-dance

**Break-dance.** Напрями брейк-дансу. «TopRock». «KneeRock». «FootWork». «FloorRock». «PowerMove». «Freeze». Елементи TopRock (FrontStep, SideStep, BackStep, Jump, Drops, Spin, CrossStep). Рухи на колінах «KneeRock». Різновиди «Freeze». Розділи «FootWork». InYourFace. Hook&Sling. AtomicStyle (Spining&Orbiting). Стандартні елементи «PowerMove». UFO. Mills. Hammer. Mills. Swipe. HeadSpin. 90. 2000. Нові рухи IndianStep.

### Сценічна майстерність

Заняття із сценічної майстерності проводяться в навчальних групах, що визначаються педагогічним колективом, виходячи з укомплектування навчальних груп і формування підготовчого та концертного складу на конкретний навчальний рік.

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік заняття із сценічної майстерності проводяться за двома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години. Тоді структурні елементи занять виглядають наступним чином:

№ п/п	Складові елементи заняття	Заняття 1 раз по 2 год.	Заняття 1раз по 3 год.
1	Вступна частина	5 хв.	5 хв.
2	Теоретична частина	15 хв.	15 хв.
3	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
<b>Всього годин на тиждень</b>		<b>2 год./тиждень</b>	<b>3 год./тиждень</b>

*Вступна частина.* Поняття сцени. Відчуття сцени. Вхідження організму в тренувальний процес, вправи для загального розвитку. Вправи для розминки. Ходьба – біг. Ходьба – зупинка. Підстрибування. Випади. Вправи на увагу та координацію. Удосконалення статури та ходи. Розвиток виразно діючих рук. Розвиток вокально-рухової координації. Акробатичні вправи. Сценічне падіння. Техніка сценічних перенесень. Прийоми сценічної боротьби. Сценічна поведінка. Психологічне настроювання. Вправи на зосередження. Вправи на рухому пам'ять. Утворення «скульптурності» тіла. Робота перед дзеркалом. Виконання музичних елементів екзерсису. Пластична виразність.

*Теоретична частина.* Бесіди «Пластична виразність актора», «Зв'язок рівня пластичного розвитку актора зі ступенем його сценічної виразності».

Основи та компоненти пластичної виразності. Зв'язок пластики з формуванням образу персонажу.

*Практична частина. Вхідження організму в тренувальний процес.* Вправи для загального розвитку. Вправи для розминки. Ходьба на місці. Ходьба – біг. Ходьба – зупинка. Ходьба на носках. Підстрибування. Біг. Ходьба – зупинка. Випади однією ногою вперед. Кроки в присіданні. Вправи «ворона», «декорація». Вправи на увагу та координацію. Розвиток гнучкості та рухливості тіла, зміцнення м'язів тулуба. Вправи на підлозі. Присідання, нахили, «пружина», «лава», «синхронне плавання». Вправи не стільці: нахили, підйоми, прогини.

*Виховання ритмічності.* Поняття про співвідношення довжини звуків. Оплески та ходьба в ритмі оплесків. «перемикання швидкостей», «відлуння».

*Удосконалення постави та ходи.* Вивчення техніки правильної ходи. Вивчення правильної постави. Дуже повільна ходьба. Правильні пози в положенні сидячи.

*Розвиток виразно діючих рук.* Вправи «хвиля», «плавці», «змія», «крила», «пружина», «муха», «схопити – кинути», «кігті».

*Розвиток мовно-рухової та вокально-рухової координації.* Вправи «З усім світом», «Мені жовтень здається травнем», «Дніпро – ріка».

*Акробатичні вправи.* Перекидання вперед та назад, комплекси «свічка», «міст», «каскад».

*Сценічне падіння.* Падіння вперед, зігнувшись. Падіння вперед через голову. Падіння назад, на спину.

*Техніка сценічних перенесень.* Вправи «Семеро несуть одного», «П'ятеро несуть одного», «Перенесення на руках».

*Прийоми сценічної боротьби.* Сценічний ляпас. Удар пляшкою – захист: удар у відповідь по шії. Удар ножом – відповідь: кидок через стегно. Захоплення за горло та, кидок через себе. Удар ногою в живіт із положення лежачи на спині. Удар палицею по голові та захист кидком через плече.

*Сценічна поведінка.* Стильова поведінка західноєвропейського та російського вищого товариства у XVII–XIX ст. Західноєвропейське вище товариство XVII ст. Вивчення чоловічої пластики. Чоловічий уклін. Одягання та знімання плаща. Загортання в плащ. Одягання та знімання капелюха. Уклін з капелюхом. Вивчення жіночої пластики. Жіночий уклін. Західноєвропейське товариство XVIII ст. Чоловіча пластика. Жіноча пластика. Реверанс. Привітальний жест. Російське світське товариство XIX ст. Чоловічий уклін. Поклони з циліндром. Цілування рук. Офіцерський уклін. Жіноча пластика. Поводження з довгою спідницею. Жіночий уклін. Поводження з віялом. Кніксен.

*Пластичний екзерсис.* Спеціальне «розігрівання» організму: біг, стрибки, вправа «лабіринт» (на розкоординацію руху), «діагональ», «антипод», «третій – зайвий», ходьба по колу, ходьба з варіаціями. Тренування кісткового та суглобово-м'язового апарату: уклони,

розтягування, випадки, вправи «дзеркало», «хвиля», «равлик». Вправи на підлозі: шпагати та напівшпагати, «хвиля на підлозі», «морська зірка», містки, перекидання.

*Психологічне настроювання.* Вправи на зосередження: «Побажай кожному добра», «сонце», «підкачка». Вправи на рухому пам'ять: «тінь», «пройдений шлях», «кінострічка». Вправи на ритмічність та музичність. Пластичні етюди «рослина», «корабель», «дерево», «снігова баба», «бурулька».

*Утворення «скульптурності» тіла.* Робота перед дзеркалом, вправи «метаморфози», «негатив», «пластилін».

*Музичне виконання елементів пластичного екзерсису.* Тренаж музично-зумовленого виконання елементів пластичного екзерсису: прослуховування музичних тем, обдумування та розповідь за темою, пластичний показ придуманого, вправи «криве дзеркало», «фантазія на тему», «німе кіно».

*Пластичні етюди та постановки з акторськими діями та завданнями.* Самостійна розробка та показ.

*Дії в умовах уявної темряви.* Вправи з заплаченими очима: «сліпий-німий», «трансформатор», «равлик», «вовк». Вправи на концентрування уваги: «печера», «пошук», «зустріч – розставання», «торування шляху».

*Пластична виразність.* Культура жесту, сила жесту, широкий жест. Імітація ходи тварин, емоційна пластика, ходьба та біг на місці, докладання сили до уявного предмета, компенсація уявного опору.

*Основи міміки.* Тренування м'язів верхньої та нижньої частин обличчя. Вправи на розвиток мімічної виразності: «лист», «телефонна розмова», «телеграма». Дії в умовах вимушеного мовчання, вправи а уявним партнером, пантомімічний діалог.

### **Заняття в студії естетичного виховання (у варіанті програми для ансамблю «Пульс» в клубі «Грація»)**

Заняття в клубі «Грація» проводяться в навчальних групах, що визначаються педагогічним колективом, виходячи з укомплектування навчальних груп і формування підготовчого та концертного складу на конкретний навчальний рік.

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік заняття із сценічної майстерності проводяться за двома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години. Тоді структурні елементи занять виглядають таким чином:

№ п/п	Складові елементи заняття	Заняття 1 раз по 2 год.	Заняття 1 раз по 3 год.
1	Вступна частина	20 хв.	20 хв.

2	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
<b>Всього годин на тиждень</b>		<b>2 год. /тиждень</b>	<b>3 год. /тиждень</b>

Складові елементи заняття в клубі «Грація» відповідають психолого-педагогічним особливостям і вимогам вікових груп вихованців. Виконання програми вимагає дотримання логіки викладання та структури заняття.

*Вступна частина.* Правила поведінки на занятті та в громадських місцях, техніка безпеки, безпечна дорога до місця занять та додому.

*Основна частина.* Спілкування – одна з основних форм та соціальних потреб людини. Значення спілкування в житті людини, види відносин, взаємовідносини серед юнацтва. Спілкування – основна організаційна форма занять у клубі.

Змістовне наповнення занять передбачає відповідно до різних вікових категорій творче висвітлення основних положень, а саме:

Національно-патріотичне виховання. Роль хореографії у формуванні естетичної та фізичної досконалості, загального розвитку повноцінного громадянина суспільства. Знайомство з народним вбранням, костюмом, традиціями, побутом, працею, історією, культурою українців. Пошук та використання нових хореографічних рішень у постановчій роботі.

Бути особистістю. Уявлення про особистість, про її розвиток та становлення, розкриття суті основних уявлень, їх характеристика. Самовиховання, самоаналіз, самооцінка. Аналіз власних якостей, вчинків та стосунків. Поведінка особи в рамках вимог суспільства.

Психологія міжособистісних відносин. Риси характеру, необхідні для повноцінного спілкування. Можливі відмінності між дівчатами та хлопчиками в пізнавальних нахилах та інтересах, особливостях спілкування. Сутність і моральні основи взаємовідносин із ровесниками та дорослими. Почуття дружби, характеристика особливостей юнацького кохання.

Загальна культура поведінки. Історія етикету, значення зовнішньої та внутрішньої культури, їх гармонійне поєднання. Гарні манери, вміння поводити себе в гостях та приймати гостей, уміння робити подарунки. Поведінка за столом.

Культура поведінки в суспільстві. Правила поведінки в громадських місцях, правила етикету в кіно, театрі, музеї. Краса спілкування. Засоби спілкування з дорослими, незнайомими та малознайомими людьми. Значення культури мови в спілкуванні, етикет телефонних розмов, сутність моральних взаємовідносин із сусідами, знайомими.

Життя і сучасне суспільство. Економічні, екологічні та соціальні проблеми нашого суспільства.

Молодь як основна соціальна група. Молодь: проблеми, справи, захоплення. Навчання та праця молоді в інших країнах. Значимість навчання,

відповідальність.

Психологія раннього юнацтва та міжособистісні відносини.  
Психологія, особливості віку, юнацька субкультура, світ емоцій, моральне саморегулювання, здатність побудувати власну систему цінностей. Поняття «мужності», «жіночності».

Самопізнання, самоусвідомлення, самовдосконалення, самореалізація.  
Самопізнання як передумова самовиховання. Сутність самовиховання. Біопсихічні якості людини. Методи дослідження характеру особистості. Здібності і навчання.

Інтелектуальне й емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення та уява, діагностика і виховання. Поняття інтелекту та ерудиції. Природа інтелектуальних здібностей людини. Розвиток здорово-просторової уяви. Діагностика і виховання логічного мислення. Емоції та почуття. Культура емоцій та їх виховання. Тренінг «Вміння володіти собою». Інтелектуальні ігри.

Сценічна культура. Техніка і технологія мовлення. Культура мови. Навчаємось говорити публічно. Тренінг проти боягузтва. Заняття з оволодіння сценічної грамоти в процесі ігор, вправ, етюдів, імпровізацій.

Розвиток особистості в процесі спілкування. Психологічні аспекти спілкування. Що таке «бути комунікабельним». Культура спілкування. Етикет листування. Як стати організатором спілкування. Форми організації спілкування. Ігрова терапія: мистецтво відносин.

За даною програмою можуть проводитися заняття в групах індивідуального навчання, які організуються відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни й доповнення в зміст програми, плануючи свою роботу з урахуванням інтересів гуртківців, стану матеріально-технічної бази закладу.

Розподіл годин за темами – орієнтовний. Теми подані в порядку зростання складності матеріалу. Керівник гуртка, враховуючи підготовку дітей, може сам визначити, скільки годин потрібно для опанування тієї чи іншої теми і внести до програми відповідні корективи.

### **Початковий рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	TopRock	6	30	36
3.	GoDown	6	30	36
4.	FootWork	6	30	36
5.	PowerMoves	6	30	36



6.	Freeze	6	30	36
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Свята	–	3	3
9.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>39</b>	<b>186</b>	<b>225</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

### 2. TopRock (36 год.)

Ознайомлення. Суть та призначення TopRock. Базові рухи (FrontStep, SideStep, BackStep, Drops, Jump, Spin, IndianStep) та поєднання їх у комбінації.

### 3. GoDown (36 год.)

Суть та призначення GoDown. Найпростіші варіації FrontSwitch, BackSwitch, SpinDown, SwingDown.

### 4. FootWork (36 год.)

Ознайомлення. Суть та призначення FootWork. Вивчення основних розділів «InYourFace» та «AtomicStyle» (Spinning&Orbiting).

### 5. PowerMoves (36 год.)

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves, та розучування найпростішого елемента «UFO» та поєднання з FootWork або Freeze. Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

### 6. Freeze (36 год.)

Ознайомлення з принципами поєднання танцю та Freezes. Вивчення базових елементів: BabyFreeze, ChairFreeze, ElbowFreeze.

### 7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекиди вперед, назад, боком. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». «Складка» (стоячи, сидячи).

### 8. Свята (3 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

## 9. Підсумок (3 год.)

Відкрите заняття. Змагання (Battle).

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- порядок розминки;
- назви елементів, які вони виконують;
- мати уявлення про прості рухи брейку-дансу.

*Вихованці мають вміти:*

- виконувати адаптовані до їхнього віку елементи розминки;
- виконувати вправи на розвиток орієнтації в просторі;
- виконувати музично-ритмічні вправи.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – ознайомлення з елементарними поняттями та знаннями, які стосуються брейк-дансу;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами брейк-дансу;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі занять брейк-дансом;

соціальна – виховання дбайливого ставлення до надбань світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей.

### Початковий рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	TopRock	6	42	48
3.	GoDown	6	42	48
4.	FootWork	6	30	36
5.	PowerMoves	6	30	36
6.	Freeze	6	30	36
7.	Акробатика	9	63	72
8.	Свята	–	6	6
9.	Підсумок	–	3	3
	<b>Разом</b>	<b>42</b>	<b>246</b>	<b>288</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

### 2. TopRock (48 год.)

Суть та призначення TopRock. Вивчення Kicking (різні варіації) та поєднання їх у комбінації з базовими рухами. Напрацювання FreeStyle.

### 3. GoDown (48 год.)

Суть та призначення GoDown. Вивчення LowSpinKick, HighSpinKick, SlidesCorkScrew, WalkIn та поєднання у комбінації.

### 4. FootWork (36 год.)

Закріплення розділів «InYourFace» та «AtomicStyle» (Spinning&Orbiting) та вивчення «Hook&Sling».

### 5. PowerMoves (36 год.)

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves, та розучування елементу «BackSpin», «WindMill» та «Hummer» поєднання з FootWork або Freeze. Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

### 6. Freeze (36 год.)

Ознайомлення з принципами поєднання танцю та Freeze. Закріплення елементів BabyFreeze, ChairFreeze, ElbowFreeze. Розучування TowerFreeze, BridgeFreeze.

### 7. Акробатика (72 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. «Мости». Перекиди вперед, назад, боком. «Ластівка». «Берізка» ( з руками, без рук). Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». «Складка» (стоячи, сидячи). Перевороти (вперед, назад). Стійка на руках біля опори.

### 8. Свята (6 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

### 9. Підсумок (3 год.)

Відкрите заняття. Змагання (Battle).

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- розминку;
- назви елементів, які вони виконують;
- мати уявлення про прості рухи брейку-дансу.

*Вихованці мають вміти:*

- виконувати розминку;
- виконувати вправи на розвиток орієнтації в просторі;
- виконувати музично-ритмічні вправи;
- намагатися виконувати прості елементи брейк-дансу.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – ознайомлення з елементарними поняттями та знаннями, які стосуються брейк-дансу;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами брейк-дансу;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі занять брейк-дансом;

соціальна – виховання дбайливого ставлення до надбань світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей.

### Умови переведення на основний рівень навчання:

- засвоєння матеріалу початкового рівня;
- заліки з акробатики – I рік навчання;
- відбіркові змагання – I рік навчання;
- заліки з акробатики – II рік навчання;
- заліки з танцювальних етюдів – II рік навчання (танцювальні етюди на II рік навчання визначає керівник).

### Основний рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	TopRock	9	63	72
3.	GoDown. KneeRock	9	63	72
4.	FootWork	9	63	72
5.	PowerMoves	9	63	72
6.	Freeze	6	30	36
7.	Акробатика	6	30	36

8.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	6	30	36
9.	Клуб «Грація»	6	30	36
10.	Свята, змагання (Battle)	–	30	30
11.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>63</b>	<b>405</b>	<b>468</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

### 2. TopRock (72 год.)

Суть та призначення TopRock. Ознайомлення з розділами TopRock: BronxRock. Напрацювання FreeStyle.

### 3. GoDown. KneeRock (72 год.)

Суть та призначення GoDown, KneeRock. Вивчення KneeDrop, OverLegJump та поєднання у комбінації. Вивчення KneeSwitches, KneeSpin та поєднання у комбінації.

### 4. FootWork (72 год.)

Удосконалення розділів «Hook&Sling» та вивчення «Pretzel».

### 5. PowerMoves (72 год.)

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves, та розучування елементу «MuchMills», «Turtle» та «JetHummer». Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації. Вивчення елементів: «Scratche», «Swipe (True)» та «Swipe (OneLeg)». Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

### 6. Freeze (36 год.)

Ознайомлення з принципами поєднання танцю та Freeze. Закріплення елементів TowerFreeze, BridgeFreeze. Розучування ShoulderFreeze, AirBabyFreeze, AirChairFreeze, HalfBackFreeze, InvertFreeze.

### 7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекиди вперед, назад. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на

руках. Фляк. Рондат.

### **8. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (36 год.)**

Виступи дітей на новорічних ранках на концертних площадках та школах. Вивчення правил користування концертними костюмами та взуттям.

### **9. Клуб «Грація» (36 год.)**

Уявлення про особистість. Самовиховання, самоаналіз, самооцінка. Аналіз власних якостей, вчинків та стосунків.

### **10. Свята, змагання (Battle) (30 год.)**

Святкові заходи відповідно до вікової категорії, участь у змаганнях місцевого рівня.

### **11. Підсумок (3 год.)**

Відкриті заняття.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- термінологію брейк–дансу;
- основні елементи акробатики;
- правила танцювального етикету для брейк-дансу.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- виконувати танцювальні номери, передбачені програмою в знайомому середовищі (батьки, однолітки);
- зберігати правильну поставу, положення тулуба, рук, ніг.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями, які стосуються брейк–дансу;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами брейк–дансу;

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

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

**Основний рівень, другий рік навчання  
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	TopRock	6	30	36
3.	KneeRock	9	63	72
4.	FootWork	6	30	36
5.	PowerMoves	9	63	72
6.	Freeze	6	30	36
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Танцювальні етюди (номери)	6	30	36
9.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи	6	30	36
10.	Клуб «Грація»	6	30	36
11.	Сценічна майстерність	6	30	36
12.	Змагання (Battle)	–	30	30
13.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>69</b>	<b>399</b>	<b>468</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### **2. TopRock (36 год.)**

Суть та призначення TopRock. Вивчення TopRock: BrooklynRock. Напрацювання FreeStyle.

#### **3. KneeRock (72 год.)**

Суть та призначення KneeRock. Удосконалення KneeSwitches, KneeSpin та вивчення KneeSlides, KneeTurns.

#### **4. FootWork (36 год.)**

Повторення основного розділу «InYourFace» та FreeStyle.

#### **5. PowerMoves (72 год.)**

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves, та розучування елемента «HeadSpin». Поєднання вивчених елементів

PowerMoves в комбінації.

### **6. Freeze (36 год.)**

Напрацювання невеликих комбінацій.

### **7. Акробатика (36 год.)**

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Фляк. Рондат.

### **8. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)**

«Вуличний танок».

### **9. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи (36 год.)**

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу.

### **10. Клуб «Грація» (36 год.)**

Правила поведінки в громадських місцях, правила етикету в кіно, театрі, музеї. Засоби спілкування з дорослими, незнайомими та малознайомими людьми. Значення культури мови в спілкуванні, етикет телефонних розмов.

### **11. Сценічна майстерність (36 год.)**

Вправи для загального розвитку. Вправи для розминки. Хода на місці. Хода – біг, хода – зупинка. Хода на носках, підстрибування, біг, хода – зупинка. Випади однією ногою вперед, кроки в присіданні. Вправи «ворона», «декорація», вправи на увагу та координацію.

### **12. Змагання (Battle) (30 год.)**

Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

### **13. Підсумок (3 год.)**

Відкриті заняття.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- термінологію танцю брейк–данс;
- основні елементи акробатики;
- темпові позначення.



*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- виконувати танцювальні номери на різноманітних сценічних майданчиках;
- створювати комбінації з кількох рухів.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями, які стосуються брейк–дансу;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами брейк–дансу;

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

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

### **Основний рівень, третій рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	TopRock	6	30	36
3.	KneeRock	9	63	72
4.	FootWork	6	30	36
5.	PowerMoves	9	63	72
6.	Freeze	6	30	36
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Танцювальні етюди (номери)	6	30	36
9.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи	9	63	72
10.	Клуб «Грація»	3	15	18
11.	Сценічна майстерність	3	15	18
12.	Змагання (Battle)	–	30	30
13.	Підсумок	–	3	3
	<b>Разом</b>	<b>66</b>	<b>402</b>	<b>468</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

### 2. TopRock (36 год.)

Суть та призначення TopRock. Удосконалення TopRock: BrooklynRock. Напрацювання FreeStyle.

### 3. KneeRock (72 год.)

Напрацювання індивідуальної манери виконання FreeStyle.

### 4. FootWork (36 год.)

Повторення основного розділу «Hook&Sling» та FreeStyle.

### 5. PowerMoves (72 год.)

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves. Удосконалення елемента «HeadSpin». Вивчення елемента «Track». Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

### 6. Freeze (36 год.)

Напрацювання невеликих комбінацій.

### 7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Фляк. Рондат. Сальто.

### 8. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)

«Весняний настрій».

### 9. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи (36 год.)

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

### 10. Клуб «Грація» (18 год.)

Значення культури мови в спілкуванні, етикет телефонних розмов, сутність моральних взаємовідносин з сусідами, знайомими. Життя і сучасне суспільство. Економічні, екологічні та соціальні проблеми нашого

суспільства.

### **11. Сценічна майстерність (18 год.)**

Розвиток гнучкості та рухливості тіла, зміцнення м'язів тулуба. Вправи на підлозі. Присідання, нахили, «пружина», «лава», «синхронне плавання». Вправи не стільці: нахили, підйоми, прогини.

### **12. Змагання (Battle) (30 год.)**

Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

### **13. Підсумок (3 год.)**

Відкриті заняття.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- термінологію танцю брейк–данс;
- елементи акробатики;
- основні стилі та напрями брейк–дансу;
- діючий репертуар колективу.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- виконувати танцювальні номери;
- запам'ятовувати послідовність розвитку дій у танцях, заданих композиціях;
- виконувати вивчені рухи та комбінації.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями, які стосуються брейк–дансу;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами брейк–дансу;

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

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

**Основний рівень, четвертий рік навчання  
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	TopRock	6	30	36
3.	FootWork	6	30	36
4.	FloorRock a.k.a. BackBonesBasics	6	30	36
5.	PowerMoves	6	30	36
6.	Freeze	6	30	36
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Танцювальні етюди (номери)	6	30	36
9.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи	9	63	72
10.	Клуб «Грація»	3	15	18
11.	Сценічна майстерність	3	15	18
12.	Змагання (Battle)	–	30	30
13.	Підсумок	–	3	3
	<b>Разом</b>	<b>72</b>	<b>396</b>	<b>468</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### **2. TopRock (36 год.)**

Удосконалення TopRock та напрацювання FreeStyle.

#### **3. FootWork (36 год.)**

Повторення основного розділу «Pretzel» та FreeStyle.

#### **4. FloorRock a.k.a. BackBonesBasics (36 год.)**

Суть FloorRock. Вивчення основних рухів JumpOver, KickOut, JumpOver (LegsChainging), RunningMen, ThreeStepOverBack, KneeSwitch.

#### **5. PowerMoves (36 год.)**

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves, та удосконалення елемента «Track» та вивчення «Flyer». Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

### **6. Freeze (36 год.)**

Напрацювання невеликих комбінацій з поєднанням PowerMove та FloorRock.

### **7. Акробатика (36 год.)**

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Фляк. Рондат. Сальто. Поєднання їх у комбінації.

### **8. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)**

«Маски».

### **9. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи (72 год.)**

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

### **10. Клуб «Грація» (18 год.)**

Навчання та праця молоді в інших країнах. Значимість навчання, відповідальність.

### **11. Сценічна майстерність (18 год.)**

Удосконалення постави та ходи. Вивчення техніки правильної ходи. Вивчення правильної постави. Дуже повільна ходьба. Правильні пози у положенні сидячи. Розвиток виразно діючих рук. Вправи «хвиля», «плавці», «змія», «крила», «пружина», «муха», «схопити – кинути», «кігті».

### **12. Змагання (Battle) (30 год.)**

Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

### **13. Підсумок (3 год.)**

Відкриті заняття.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- термінологію танцю брейк–данс;
- елементи акробатики;
- основні стилі та напрями брейк–дансу;
- діючий репертуар колективу.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);

- виконувати танцювальні номери;
- виконувати рухи самостійно, погоджувати рухи в парі та в групі;
- виконувати вивчені рухи та комбінації.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями, які стосуються брейк–дансу;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами брейк–дансу;

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

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

#### **Умови переведення на вищий рівень навчання:**

- заліки з акробатики (виконання не менш ніж 80%);
- оволодіння базовими елементами брейк-дансу, їх комбінаціями;
- уміння застосовувати знання, уміння та навички, якими дитина оволоділа протягом попередніх років;
- виразне виконання танцювальних номерів (діючий концертний репертуар колективу).

#### **Вищий рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	TopRock	6	30	36
3.	FootWork	6	30	36
4.	FloorRock a.k.a. BackBonesBasics	9	63	72
5.	PowerMoves	6	30	36
6.	Freeze	6	30	36
7.	PowerTrix	6	30	36
8.	Акробатика	6	30	36
9.	Танцювальні етюди (номери)	6	30	36
10.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи	9	63	72
11.	Клуб «Грація»	3	15	18
12.	Сценічна майстерність	3	15	18

13.	Змагання (Battle)	3	30	33
	Разом	72	396	468

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

### **2. TopRock (36 год.)**

Удосконалення TopRock. Напрацювання UpRock.

### **3. FootWork (36 год.)**

Напрацювання індивідуальної манери виконання та FreeStyle.

### **4. FloorRock a.k.a. BackBonesBasics (72 год.)**

Суть FloorRock. Відпрацювання вивчених елементів.

### **5. PowerMoves (36 год.)**

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves. Удосконалення елементу «Flyer». Вивчення «AirTwist». Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

### **6. Freeze (36 год.)**

Напрацювання невеликих комбінацій з поєднанням PowerMove та FloorRock.

### **7. PowerTrix (36 год.)**

Вивчення елементу HandJump (на двох руках).

### **8. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)**

«Пірати», «Запальні чортенята».

### **9. Акробатика (36 год.)**

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Фляк. Рондат. Сальто. Поєднання їх у комбінації.

### **10. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи (72 год.)**

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до

їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

### **11. Клуб «Грація» (18 год.)**

Психологія раннього юнацтва та міжособистісні відносини. Психологія особливості віку, юнацька субкультура, світ емоцій, моральне саморегулювання, здатність побудувати власну систему цінностей. Поняття «мужності», «жіночності».

### **12. Сценічна майстерність (18 год.)**

Акробатичні вправи. Перекидання вперед та назад, комплекси «свічка», «міст», «каскад». Сценічне падіння. Падіння вперед зігнувшись. Падіння вперед через голову. Падіння назад, на спину.

### **13. Змагання (Battle) (33 год.)**

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер класів відомих виконавців брейк-дансу.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- техніку виконання брейк–дансу;
- елементи акробатики, які притаманні брейк–дансу;
- основні стилі виконання брейк–дансу;
- діючий репертуар колективу.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- виконувати танцювальні номери;
- виконувати рухи самостійно, погоджувати рухи в парі, в групі, в ансамблі;
- виконувати вивчені рухи та комбінації.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями, які стосуються брейк–дансу;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами брейк–дансу;

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



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

### **Вищий рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	TopRock	6	30	36
3.	FootWork	6	30	36
4.	FloorRock a.k.a. BackBonesBasics	6	30	36
5.	PowerMoves	6	30	36
6.	Freeze	6	30	36
7.	PowerTrix	6	30	36
8.	Танцювальні етюди (номери)	6	30	36
9.	Акробатика	9	63	72
10.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи	9	63	72
11.	Клуб «Грація»	3	15	18
12.	Сценічна майстерність	3	15	18
13.	Змагання (Battle)	3	30	33
	<b>Разом</b>	<b>72</b>	<b>396</b>	<b>468</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### **2. TopRock (36 год.)**

Удосконалення TopRock: BrooklynRock. Напрацювання FreeStyle.

#### **3. FootWork (36 год.)**

Удосконалення індивідуальної манери виконання FootWork. FreeStyle.

#### **4. FloorRock a.k.a. BackBonesBasics (36 год.)**

Суть FloorRock. Удосконалення вивчених елементів та поєднання з елементами FootWork та PowerMove.

### **5. PowerMoves (36 год.)**

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves, та удосконалення зв'язки «Flyer –AirTwist». Удосконалення вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

### **6. Freeze (36 год.)**

Напрацювання невеликих комбінацій з поєднанням PowerMove та FloorRock та PowerTrix.

### **7. PowerTrix (36 год.)**

Вивчення елементу HandJump (на одній руці) та напрацювання невеликих зв'язок (наприклад HandJump- ElbowFreez).

### **8. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)**

«Байкери», «Військовий».

### **9. Акробатика (72 год.)**

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Фляк. Рондат. Сальто. Поєднання їх у комбінації.

### **10. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи (72 год.)**

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

### **11. Клуб «Грація» (18 год.)**

Самопізнання, самоусвідомлення, самовдосконалення, самореалізація. Самопізнання, як передмова самовиховання. Сутність самовиховання. Біопсихічні якості людини. Методи дослідження характеру особистості. Здібності і навчання. Інтелектуальне і емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення і уява, діагностика і виховання.

### **12. Сценічна майстерність (18 год.)**

Психологічне настроювання. Вправи на зосередження: «побажай кожному добра», «сонце», «підкачка». Вправи на рухому пам'ять: «тінь», «пройдений шлях», «кінострічка». Вправи на ритмічність та музичність. Пластичні етюди «рослина», «корабель», «дерево», «снігова баба», «бурулька».

### 13. Змагання (Battle) (33 год.)

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер класів відомих виконавців брейк-дансу.

#### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- техніку виконання танцю брейк–данс;
- елементи акробатики, які притаманні брейк–дансу;
- основні стилі виконання брейк–дансу;
- діючий репертуар колективу;
- професійні вимоги до артистів хореографічного жанру.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- виконувати танцювальні номери;
- виконувати вивчені рухи та комбінації;
- органічно існувати на сцені в заданому образі із застосуванням, отриманих знань та навичок;
- самостійно придумувати та ставити концертні етюди та номери на аматорському рівні;
- спілкуватися з глядачем;
- аналізувати власні виступи, виступи товаришів та артистів хореографічного жанру.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями, які стосуються брейк–дансу;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами брейк–дансу;

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

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

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	—	3
2.	TopRock	6	30	36
3.	FootWork	6	30	36
4.	FloorRock a.k.a. BackBonesBasics	6	30	36
5.	PowerMoves	6	30	36
6.	Freeze	6	30	36
7.	PowerTrix	6	30	36
8.	Танцювальні етюди (номери)	6	30	36
9.	Акробатика	6	30	36
10.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи	9	63	72
11.	Індивідуальна танцювальна підготовка	6	30	36
12.	Клуб «Грація»	3	15	18
13.	Сценічна майстерність	3	15	18
14.	Змагання (Battle)	3	30	33
	Разом	<b>75</b>	<b>393</b>	<b>468</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### **2. TopRock (36 год.)**

Удосконалення TopRock: BrooklynRock та напрацювання UpRock (Jerks).

#### **3. FootWork (36 год.)**

Вивчення OtherBasicFootWork and Combos (BboyFocus WorkShop).

#### **4. FloorRock a.k.a. BackBonesBasics (36 год.)**

Суть FloorRock. Удосконалення вивчених елементів та поєднання з елементами FootWork та PowerMove.

#### **5. PowerMoves (36 год.)**

Напрацювання не стандартних елементів та поєднання з вивчених

елементів PowerMoves в комбінації.

#### **6. Freeze (36 год.)**

Напрацювання невеликих комбінацій з поєднанням PowerMove, FloorRock, PowerTrix.

#### **7. PowerTrix (36 год.)**

Вивчення елемента ElbowJump (на одному лікті). AirChairJump. Напрацювання невеликих зв'язок з цими елементами.

#### **8. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)**

«Козацький», «Шторм».

#### **9. Акробатика (72 год.)**

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Удосконалення вивчених елементів. Напрацювання різних BlowUp (вибухова комбінація елементів перед танцювальною композицією).

#### **10. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи (72 год.)**

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

#### **11. Індивідуальна танцювальна підготовка (36 год.)**

Відпрацювання технічних елементів. Удосконалення техніки виконання. Вивчення сольних фрагментів. Жонглювання 4 предметами. Трюки акробатичної ексцентрики. Трюки з 4 хула-хупами. Пластичні трюки.

#### **12. Клуб «Грація» (18 год.)**

Інтелектуальне і емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення і уява, діагностика і виховання. Поняття інтелекту та ерудиції. Природа інтелектуальних здібностей людини. Розвиток здорово-просторової уяви. Діагностика і виховання логічного мислення. Емоції та почуття. Культура емоцій та їх виховання. Тренінг «Вміння володіти собою». Інтелектуальні ігри.

#### **13. Сценічна майстерність (18 год.)**

Музичне виконання елементів пластичного екзерсису. Тренаж музично-зумовленого виконання елементів пластичного екзерсису. Прослуховування музичних тем. Обдумування та розповідь за темою.

Пластичний показ придуманого. Вправи «Криве дзеркало», «Фантазія на тему», «Німе кіно». Пластичні етюди та постановки з акторськими діями та завданнями. Самостійна розробка та показ.

#### **14. Змагання (Battle) (33 год.)**

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер класів відомих виконавців брейк-дансу.

### **Вищий рівень, четвертий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	—	3
2.	TopRock	6	30	36
3.	FootWork	6	30	36
4.	FloorRock a.k.a. BackBonesBasics	6	30	36
5.	PowerMoves	6	30	36
6.	Freeze	6	30	36
7.	PowerTrix	6	30	36
8.	Акробатика	6	30	36
9.	Танцювальні етюди (номери)	6	30	36
10.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи	9	63	72
11.	Індивідуальна танцювальна підготовка	6	30	36
12.	Клуб «Грація»	3	15	18
13.	Сценічна майстерність	3	15	18
14.	Змагання (Battle)	3	30	33
	Разом	<b>75</b>	<b>393</b>	<b>468</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

#### **2. TopRock (36 год.)**

Удосконалення TopRock: BrooklynRock та удосконалення UpRock (Jerks).

### **3. FootWork (36 год.)**

Удосконалення OtherBasicFootWork and Combos (BboyFocus WorkShop).

### **4. FloorRock a.k.a. BackBonesBasics (36 год.)**

Суть FloorRock. Удосконалення вивчених елементів та поєднання з елементами FootWork та PowerMove.

### **5. PowerMoves (36 год.)**

Удосконалення вивчених не стандартних елементів та поєднання з вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

### **6. Freeze (36 год.)**

Напрацювання невеликих комбінацій з поєднанням PowerMove та FloorRock та PowerTrix.

### **7. PowerTrix (36 год.)**

Удосконалення елементів та напрацювання невеликих зв'язок з акробатикою та елементами PowerMove.

### **8. Акробатика (36 год.)**

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Сійка на голові. «Колеса». Сійка на руках. Удосконалення вивчених елементів. Напрацювання різних BlowUp (вибухова комбінація елементів перед танцювальною композицією).

### **9. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)**

Усі номери діючого концертного репертуару.

### **10. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи (72 год.)**

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних).

### **11. Індивідуальна танцювальна підготовка (36 год.)**

Відпрацювання технічних елементів. Удосконалення техніки виконання. Постановка сольних фрагментів. Трюки акробатичної ексцентрики. Пластичні трюки.

### **12. Клуб «Грація» (18 год.)**

Сценічна культура. Техніка і технологія мовлення. Тренінг проти боягузтва. Заняття з оволодінням сценічної грамоти в процесі ігор, вправ, етюдів, імпровізацій. Розвиток особистості в процесі спілкування. Психологічні аспекти спілкування. Що таке «бути комунікабельним». Культура спілкування. Етикет листування. Як стати організатором спілкування. Форми організації спілкування. Ігрова терапія: мистецтво відносин.

### **13. Сценічна майстерність (18 год.)**

Пластична виразність. Культура жесту, сила жесту, широкий жест. Імітація ходи тварин, емоційна пластика, ходьба та біг на місці, докладання сили до уявного предмета, компенсація уявного опору. Основи міміки. Тренування м'язів верхньої та нижньої частин обличчя. Вправи на розвиток мімічної виразності: «лист», «телефонна розмова», «телеграма». Дії в умовах вимушеного мовчання, вправи з уявним партнером, пантомімічний діалог.

### **14. Змагання (Battle) (33 год.)**

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер класів відомих виконавців брейк-дансу.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- техніку виконання брейк–дансу;
- елементи акробатики, які притаманні брейк–дансу;
- стилі та напрями брейк–дансу;
- діючий репертуар колективу;
- професійні вимоги до артистів сцени.

*Вихованці мають вміти:*

- скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- органічно існувати на сцені в заданому образі із застосуванням, отриманих знань та навичок;
- самостійно придумувати та ставити концертні етюди та номери на аматорському рівні;
- володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями з усіх видів підготовки, необхідних для вступу в професійний навчальний заклад;
- вміти спілкуватись у різновіковому та різностатевому колективі, вміти спілкуватися з глядачем;



- вміти оцінювати власні перспективи, долати психологічні та професійні труднощі, вирішувати творчі проблеми;
- прагнути адаптуватись у суспільстві.

*У вихованців мають бути сформовані компетентності:*

пізнавальна – оволодіння поняттями та знаннями, які стосуються брейк–дансу;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами брейк–дансу;

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

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

## ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про позашкільну освіту» // Освіта України : нормативно-правові документи : зб. нормат. док. / голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Міленіум, 2001. – С. 229–251. (Нормативно-правові документи).
2. Положення про позашкільний навчальний заклад // Освіта України : нормативно-правові документи : зб. нормат. док. / голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Міленіум, 2001. – С. 252–263. (Нормативно-правові документи).
3. Наказ МОН України від 09.09.2002 р. № 505 «Про апробацію Типових навчальних планів позашкільних навчальних закладів у 2002/2003 навчальному році».
4. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про позашкільну освіту» від 02.06.2005 р. № 2626-IV.
5. Наказ МОН України від 22.07.2008 р. № 676 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України».
6. Концепція позашкільної освіти та виховання, затверджена рішенням колегії Міністерства освіти України 25.12.1997 р. протокол №16/3-8
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз-танец. История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. – М. : Изд-во «ГИТИС», 2000. – 440с., ил.
8. Цветкова Т.С. Пластика в искусстве актера / Т. С. Цветкова . – М. : Искусство, 1994.
9. Коркин В.П. Акробатика: каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. –М. : Физкультура и спорт, 1989.

10. Позашкільна освіта в Україні : навч. посіб. / [О. В. Биковська, С. В. Бут, О. П. Дмитренко та ін. ; за ред. О. В. Биковської]. – К. : ІВЦ АЛКОН, 2006. – 224 с.

11. Тараканова А.П. Танцюйте з нами / А. П. Тараканова. –Вінниця : Нова книга, 2010.