

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

ЦЕНТР ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА «ШЕВЧЕНКІВЕЦЬ» М. КИЄВА

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

**ЗБІРНИК НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ХУДОЖНЬО–ЕСТЕТИЧНИЙ НАПРЯМ
(ХОРЕОГРАФІЧНИЙ ПРОФІЛЬ)**

*Рекомендовано Херсонським державним університетом
Факультет культури і мистецтв
Кафедра хореографічного мистецтва*



Київ – 2020

*Рекомендовано Херсонським державним університетом
Факультет культури і мистецтв
Кафедра хореографічного мистецтва
протокол № 1 від 27.08.2020 року
(витяг з протоколу засідання кафедри)*

Загальна редакція: Шумило Т.В.

Авторський колектив:

Борсук О.В., Агафонова Г.В., Богусевич Н.О., Борсук Н.В., Вержбицька І.В., Губенко І.В.,
Гурська Л.О., Гурський Я.М., Гусаренко Д.М., Дорошенко К.В., Дуднікова Н.В.,
Калюжний Я.В., Корнеєва В.М., Коршун Д.О., Косенко С.М., Крохмальна К.М.,
Кузнецов В.Р., Куніцький В.В., Кушнір О.С., Лазаренко К.О., Овсієнко К.В., Опанасюк К.М.,
Пех М.П., Ружицька В.Ю., Рябокінь Є.О., Толмашева В.А., Хілюк Є.О., Шумило Т.В.

Науковий консультант:

Рехліцька А.Є., завідувач кафедри хореографічного мистецтва, доцент, заслужений працівник культури України, Відмінник освіти України, вчитель-методист, голова Херсонського обласного осередку Національної хореографічної спілки України, художній керівник народного ансамблю танцю «Сузір'я» Херсонського державного університету.

Експерт:

Левченко М.Г., декан факультету культури і мистецтв, кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник культури України.

Рецензенти:

Мосякова І.Ю. кандидат педагогічних наук, Заслужений працівник освіти України, Відмінник освіти України, Відмінник столичної освіти, директор Центру творчості дітей та юнацтва «Шевченківець» м. Києва.

Збірник навчальних програм з позашкільної освіти. Художньо-естетичний напрям (хореографічний профіль)/колектив авторів: Борсук О.В., Агафонова Г.В., Богусевич Н.О., Борсук Н.В., Вержбицька І.В., Губенко І.В., Гурська Л.О., Гурський Я.М., Гусаренко Д.М., Дорошенко К.В., Дуднікова Н.В., Калюжний Я.В., Корнеєва В.М., Коршун Д.О., Косенко С.М., Крохмальна К.М., Кузнецов В.Р., Куніцький В.В., Кушнір О.С., Лазаренко К.О., Овсієнко К.В., Опанасюк К.М., Пех М.П., Ружицька В.Ю., Рябокінь Є.О., Толмашева В.А., Хілюк Є.О., Шумило Т.В. – К.: Центр творчості дітей та юнацтва «Шевченківець», 2020. – 151 с.

У збірнику представлено програми з художньо-естетичного напрямку позашкільної освіти хореографічного профілю.

Видання розраховано на педагогічних працівників закладів позашкільної та загальної середньої освіти, викладачів і студентів закладів вищої освіти та спеціалістів, які займаються питаннями позашкільної освіти.

© Центр творчості дітей та юнацтва
«Шевченківець», 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Навчальна програма «Студія естетичного розвитку».....	5
Навчальна програма «Спортивна сучасна хореографія».....	16
Навчальна програма сучасної хореографії «Брейк–данс».....	67
Навчальна програма сучасної хореографії «Shuffle Dance».....	107

ВСТУП

Одним із популярних і наймасових напрямів діяльності закладів позашкільної освіти є художньо-естетичний напрям. Його специфікою є спрямування освітнього 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 закладах позашкільної освіти.

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», комплексна навчальна програма сучасної хореографії «Shuffle Dance».

У даних програмах можуть бути внесені зміни щодо кількості годин з урахуванням умов організації освітнього 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 організовуються 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 «Студія естетичного розвитку» (Борсук Н.В., Вержбицька І.В., Богусевич Н.О., Опанасюк К.М., Шумило Т.В., Дорошенко К.В.);
- Навчальна програма «Спортивна сучасна хореографія» (Борсук О.В., Агафонова Г.В., Борсук Н.В., Губенко І.В., Гурська Л.О., Гурський Я.М., Гусаренко Д.М., Дуднікова Н.В., Калюжний Я.В., Корнеєва В.М., Коршун Д.О., Косенко С.М., Крохмальна К.М., Кузнецов В.Р., Кушнір О.С., Лазаренко К.О., Овсієнко К.В., Опанасюк К.М., Пех М.П., Ружицька В.Ю., Толмашева В.А., Хілюк Є.О., Шумило Т.В.);
- Навчальна програма сучасної хореографії «Брейк-данс» (Борсук Н.В., Куніцький В.В., Рябокінь Є.О.);
- Навчальна програма сучасної хореографії «Shuffle Dance» (Гусаренко Д. М., Борсук О.В., Шумило Т.В.)

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА «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 освітнього 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 закладів позашкільної освіти може передбачатися також інший вік суб'єктів освітньої діяльності.

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 кожного мистецького 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 організовуються 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
	Разом	30	294	324

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 напрямку полягає у розвитку відчуття ритму, пам'яті, уваги; розвиток координації рухів орієнтації у просторі; формування вміння узгоджувати рухи з музикою і втілювати музично-руховий образ; розвиток 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 й образотворчого мистецтва). Розвиває зорове сприйняття кольору і форми предметів, формує практичні навички образотворчої діяльності, створення та передачу емоційного образу.

Практична частина. Сенсорна діяльність складається з трьох модулів: ліплення – робота с 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 та різноманітних технік виконання. Природа навколо нас, використання незвичних матеріалів для мистецьких творів. Збирання нескладних творчих об'єктів за 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 і вмінь; навичок і вмінь виразних рухів.

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
	Разом	30	294	324

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, вихованці вчать 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 та 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
	Разом	30	294	324

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, напівприсіданням, 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 кожного мистецького 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.

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 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 закладів позашкільної освіти може передбачатися також інший вік суб'єктів освітнього процесу.

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 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 освітнього процесу у закладі позашкільної освіти для всебічного розвитку і формуванню особистості майбутнього, яка прагне до постійного самостереження, 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 «Грация»), сценічної/акторської 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 освітнього 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
7. Залікова система

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/акторська 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/акторська майстерність
10. Концертна діяльність
11. Залікова система

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).

В залежності від зазначених рівнів, освітній процес у 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 закладу позашкільної освіти, 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 закладу позашкільної освіти 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 народного художнього колективу «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс», намагається знайти і запровадити щось нове, характерне саме для нього. Адже працівник закладу позашкільної освіти 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 закладом позашкільної освіти. 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 тридцяти років існування творчого колективу, допомагає створити в закладі позашкільної освіти 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 позашкільну освіту.

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 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

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 вмінь 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 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 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 однодумців, 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:

- 4 роки – в групах удосконалення;
- 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.

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). Перевороты (вперед, назад, на одну, на дві ноги). Підйом розгином. Рондат «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.
Всього годин на тиждень		2 год. /тиждень	3 год. /тиждень

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, настрій. 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.

Основні акробатичні елементи.

Шпагати. Перекид вперед, назад. Перекид підйом розгином (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами вихід у стійку (для хлопців). Складка стоячи, сидячи. Затяжки вперед (для дівчат). Затяжка вбік. Затяжка назад (для дівчат). Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Стійка перекид (для хлопців). Стійка перекат на груди (для хлопців). Змійка назад (для дівчат). Змійка вперед (для дівчат). Перекат на груди (для дівчат). Перекат через плече назад (для дівчат). Міст в варіаціях. Колесо в варіаціях. Переворот (для дівчат) в варіаціях. Переворот назад (для дівчат) в варіаціях. Захват ноги лежачи на животі (для дівчат). Підйом розгином (для хлопців). Рондат (для хлопців). Сальто вперед (для хлопців). Фляк (для хлопців).

Вправи ЗФП та СФП.

Згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидячи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); підйом прямих ніг у висі на руках (кут 90°) на гімнастичній стінці; планка; підтягування прямим хватом (для хлопців).

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.
Всього годин на тиждень		2 год. /тиждень	4 год./тиждень	3 год./тиждень

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

Розігрів. Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії. Можливі варіації: біля станка; на середині залу; в партері.

Ізоляція. Нахили голови. Плечовий пояс. Грудна клітина. Пелвіс. Руки. Ноги.

Партер. Вправи стрейч характеру.

Адажіо. Рухи ніг та корпусу. Пози та положення. Допоміжні динамічні вправи та зв'язуючі кроки. Оберти.

Крос. Переміщення у просторі. (Кроки, стрибки, оберти).

Комбінації та імпровізація. Вивчення базових кроків та рухів наступних стилів: меренге, Dancehall, чарльстон, Hip-hop, кантрі, Rock-n-roll, «лінді-хоп»,

House, афро-джаз, Modern-jazz, Contemporary, Disco, Latino, Jazz, Shuffle, техно.

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.

Сценічна/акторська майстерність

Заняття із сценічної/акторської 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.
Всього годин на тиждень		2 год./тиждень	3 год./тиждень

Вступна частина. Поняття сцени. Відчуття сцени. Входження 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. 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. *Входження 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 сидючи.

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

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

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

Прийоми сценічної боротьби. Сценічний ляпас. Удари кулаком та ребром долоні. Захист від ударів кулаком. Удар палицею по голові та захист кидком через плече.

Сценічна поведінка. Стильова поведінка Франції, Іспанії, України, Ізраїлю, Індії, Африки, Азії, Грузії. Вивчення чоловічої пластики. Чоловічий уклін. Одягання та знімання капелюха. Уклін з капелюхом. Вивчення жіночої пластики. Жіночий уклін. Реверанс. Чоловіча пластика. Жіноча пластика. Реверанс. Привітальний жест. Поклони з циліндром. Цілування рук. Офіцерський уклін. Жіноча пластика. Поводження з довгою спідницею. Жіночий уклін. Поводження з віялом.

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 ритмопластики. Тренаж музично-зумовленого виконання елементів ритмопластики: 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.

Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Важливість сценічної віри при виконанні хореографічної композиції.

Зняття м'язових та психологічних затисків. Психологічне настроювання.

Історія та аналіз танців світу. Походження танців та основні елементи рухів народів світу.

Сценічна дія. Пошук та аналіз характеру персонажу в хореографічній композиції.

Сценічна поведінка. Манери та етикет поведінки різних народів світу.

Мізансцена. Індивідуальна мізансцена. Групові мізансцени, масові мізансцени.

Робота над концертним репертуаром. Обговорення і аналіз хореографічних номерів згідно репертуару колективу.

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.
Всього годин на тиждень		2 год. /тиждень	3 год. /тиждень

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 організовуються 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
	Разом	50	238	288

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. Ходьба (на пів-пальцях; на п'ятках; з чергуванням пів-пальців і п'яток; у напівприсіді; у присіді). Вправа для зміцнення м'язів рук та ніг. Павуки. Пружинні нахили. Різновиди біг (танцювальний біг; з винесенням ніг вперед; з винесенням ніг назад; з викиданням ніг в боки; біг з плесканням; біг із закиданням гомілок). Вправи по діагоналі. Стрибки. 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.)

Положення en face. Позиції рук – підготовче положення, перша позиція, третя позиція. Поняття про точки залу. Вправи біля станка (обличчям до станка, тримаючись двома руками). Постановка тулуба. Позиції ніг - I, II, III. Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу вбік. Releve. Demi plie. Battement tendu по I позиції вбік. Battement tendu (вперед). Ознайомлення з положенням sur le cou de pied. Ознайомлення з положенням passe. Pas saute. Крок підскок. Крок галопу. Вальсовий крок.

4. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст лежачи. Міст на колінах. Міст стоячи. Перекид вперед. Перекид вбік. Ластівка. Берізка, стійка на лопатках. Колесо. Складка сидячи. Складка сидячи, ноги нарізно. «Жабка» (для дівчат). Стійка на руках біля опори.

Вправи загально фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП): згинання та розгинання рук в упорі на стінку (відтискання); «Велосипед»; «Човник» із зігнутими ногами; присідання; стрибки з присіду.

5. Художня гімнастика для дівчат (72 год.)

Розминка на середині зали. Вправа для розвитку пластичності м'язів. Вправи для м'язів шиї. Вправи для покращення рухливості стопи. Піднімання ніг. Качалочка. Пружинні нахили назад. Вправа «Оленка». Виведення ноги назад. Перекид боком. Вправи з м'ячем. Рух м'ячем вперед-вгору-вперед-вниз. Кола м'ячем. Передавання м'яча. Перекат м'яча по руках. Удари м'ячем об підлогу. Підкидання м'яча. Відбивання м'яча об підлогу. Виконання «вісімки»; з м'ячем. Кидок м'яча попід рукою. Вправи з обручем. Передавання обруча за спиною. Обертання обруча на долоні. Обертання обруча на підлозі. Вісімка обручем у паралельних бокових площинах. Вправи зі скакалкою. Обертання скакалки в боковій площині. Обводка скакалкою. Стрибки через скакалку (вперед, назад).

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

Галоп вперед (pas chasse). Галоп в сторону (pas chasse). Підскоки. «Козлики». Вальсовий крок. Крок польки (ra-polki). Перехресні кроки. Імпровізації.

Танцювальні етюди: «Український» (з бубнами). «Кошеня». «Східні красуні». «Карамельки». «Серденько». «Чарівний вальс». «Багатоніжка». «Веселі краби». «Дорожні пустощі».

7. Музичні ігри (18 год.)

«Прогулянка і дощик». «Кіт і миші». «Сніжинки». «Печу, печу хлібчик». «Іди, іди дощику». «Гра в м'яч». «Дитячий марш».

8. Свята (3 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

9. Підсумок (3 год.)

- відкрите заняття
- заліки з акробатики;
- заліки з основ класичної хореографії;
- заліки володіння предметів: скакалка, обруч, м'яч;
- знання термінології класичного та сучасного танцю згідно навчальної програми.

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.	Сучасний танець	9	63	72
3.	Основи класичної хореографії	3	58	61
4.	Акробатика	9	63	72
5.	Художня гімнастика	3	33	36
6.	Танцювальні елементи та етюди	9	63	72
7.	Свята, змагання, музичні ігри	–	6	6
8.	Підсумок	–	3	3
	Разом	35	289	324

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. Сучасний танець (72 год.)

Витоки та розвиток напрямків «меренге» та «dancehall». . Розігрів по колу: ходьба (танцювальним кроком; на пів-пальцях; на п'ятках; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в бік). Ізоляція: голова (нахили вперед, назад, вправо, вліво); плечі (підйом одного або двох плечей догори; рух вперед та назад; швидке потрушування одночасно двома плечима; руки в сторони, відбувається різка зміна в направленні); грудна клітина (рух вперед, назад); пелвіс (тазостегнова частина) (підйом стегна догори); руки (рухи рук в різноманітних площинах вперед, вгору, назад, кругові оберти, різноманітні положення кисті); ноги (releve, demi plié, «гармошка»). Координація: вправи для хребта (flat back вперед; нахил вбік з вигином грудної клітини; roll down та roll up; пружинні нахили назад; вправа на скручування хребта назад «змія»). Партер (вправи в різних рівнях). Вправи стрейч-характеру (випади в сторону; переповзання з однієї ноги на іншу; глибокий випад вперед; підйом ніг в положенні сидячи; складка ноги разом; скручування, ноги нарізно; складка ноги нарізно до однієї із ніг; складка ноги нарізно; шпагати; метелик). Пересування в просторі: стрибки (по VI позиції; по VI та I позиціям; вгору на середині залу; ноги нарізно, разом на середині залу). Базові кроки меренге: марш на місці, rock step, повороти. Комбінації, номери, імпровізація. Базові рухи «dancehall»: Wille Bounce; Back to Basics; Move Dem up; Skip to My Lou.

3. Основи класичної хореографії (61 год.)

Вправи біля станка (обличчям до станка, тримаючись двома руками). Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу назад. Позиції ніг – I, II, III, V. Releve. Demi plie по I, II, V. Battement tendu по I позиції (вперед, вбік). Sur le cou de pied (умовне) по V позиції. Passe по V позиції. Положення кисті arrondi і allonge. Друга позиція рук. Pas saute. Положення корпусу epaulement. Крок підскок. Крок галопу. Вальсовий крок. Крок полонезу. Вальсовий крок по діагоналі з поворотом 1/2 кола. Aplomb.

4. Акробатика (72 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст стоячи. Перекид вперед. Перекид боком. Перекид назад. Ластівка. Колеса. Берізка з допомогою рук. Берізка без допомоги рук. Складка сидячи. Складка стоячи. Кошик. (для дівчат). Стійка на руках біля опори. Стійка на голові в групуванні (для хлопців).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (від гімнастичної лавки, відтискання); присідання на одній нозі, з опорою (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; «Човник»; вертикальні «ножиці»; стрибки з глибокого присіду; планка на передпліччях.

5. Художня гімнастика (36 год.)

Робота з предметами. М'яч. Обруч. Скакалка. Прапорці. Гімнастичні палиці (маленькі).

6. Танцювальні елементи та етюди (72 год.)

«Україна це ми». «Меренге». «Ляльки». «Шалені бджілки». «Чарльстон». «Пташиний двір». «Країна часу». «Веселий оркестр». «Веселі гноми». «Індіанці».

7. Свята, змагання, музичні ігри (6 год.)

«Прогулянка і дощик». «Кіт і миші». «Сніжинки». «Печу, печу хлібчик». «Іди, іди дощику». «Гра в м'яч». «Дитячий марш».

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

8. Підсумок (3 год.)

- відкрите заняття
- заліки з акробатики;
- заліки з основ класичної хореографії;
- заліки володіння предметів: скакалка, обруч, м'яч;
- знання термінології класичного та сучасного танцю згідно навчальної програми.

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, галопа, маршу тощо;
- відображати різні ритми музичних творів, пісенного репертуару з яким працює колектив;
- орієнтуватися у просторі: перешикуватися 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, II рік навчання;
- заліки з основ класичної хореографії - I рік навчання, II рік навчання;
- заліки володіння предметів: скакалка, обруч, м'яч – I рік навчання, II рік навчання;
- знання термінології класичного та сучасного танцю початкового рівня;
- заліки з танцювальних етюдів – II рік навчання (танцювальні етюди 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/акторська майстерність	3	12	15
9.	Підсумок	–	3	3
	Разом	54	342	396

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.)

Вправи біля станка (обличчям до станка, тримаючись двома руками). Demi plie по I, II, V. Battement tendu по V (вперед, вбік, назад). Battement tendu

jete по V (вперед, вбік, назад). Temps releve par terre. Demi-rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Sur le cou de pied (умовне, позаду). Passe. Aplomb. Epaulement croisee, effacee. Позиції рук. Перше, друге port de bras. Pas saute по I, II, V. Pas echappe по II. Changement de pieds. Крок полонезу. Вальсові кроки по V. Крок польки. Pas chasse по V позиції.

3. Сучасний танець (72год.)

Витоки та розвиток напрямків «Диско» та «dancehall». По колу: кроки з виводом стегон та рукою на талії в темп музики (дефіле); кроки з роботою рук; звичайний біговий крок. Ізоляція. Вправи на середині залу: шия (нахили голови вправо, вліво, вперед; повороти голови в профіль (вправо та вліво); рух голови хрестом; рух голови по квадрату); плечі (підйом та опускання; shake; кругові рухи вперед та назад – twist); грудна клітина (рух вперед, назад; із сторони в сторону; квадрат; коло); пелвіс (тазостегнова частина) (рух зі сторони в сторону; коло; «вісімка»; hip lift); руки (руки вверху, вниз, вперед нахрест, в сторони; кругові оберти до себе/від себе (кисть, передпліччя, плечовий суглоб рухаються ізолювано); хвиля); ноги (releve; «гармошка»). Адажіо. Вправи на розтяжку: Side stretch; випади в сторону; переповзання з однієї ноги на іншу; глибокий випад вперед; підйом ніг в положенні сидячи; складка ноги разом; скручування, ноги нарізно; шпагати. Пересування в просторі: приставні кроки з незначною пружинкою (з хвилею правою рукою, потім лівою; з рукою, кисть «як ножиці»; з роботою плечей; з роботою рук вперед по колу та нахилом корпусу; з роботою рук по колу від себе в вертикальній площині; з хвилею корпусом у горизонтальній площині; з круговим обертотом рук). Комбінації, імпровізація. Базові рухи «dancehall»: Wille Bounce; Wacky Dip; Back to Basics; Move Dem up; Skip to My Lou; Now you See Me, Now you don't; Footlose; Siva.

4. Акробатика, художня гімнастика (72 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст стоячи. Перекид вперед, назад. Колеса. Берізка без допомоги рук. Складка стоячи. Затяжка вперед (для дівчат). Затяжка в сторону. Стійка на руках біля опори. Стійка на голові ноги рівні (для хлопців).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; «Човник»; планка на передпліччях.

Робота з предметами. Скакалка. М'яч. Обруч. Довгі стрічки на маленьких «вудочках» (для дівчат). Гімнастичні палиці (маленькі). Великі скакалки (3 метри).

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

Малі форми. «Барви України». «Повзунець». «Танцюймо разом». «Весняний вальс». «Янголи». «В стилі диско». «Модні дівчата». «Фламенко». «Мавпочки в джунглях». «Dance combination». «Скрипалі». Великі форми. «Казковий світ». «Молодь вітає». «Дивоцвіт України». «Город». «Веселий

оркестр». «Ми з України». «Україна моя». «Опішнянська іграшка». «Київ вітальний». «З любов'ю в серці». «Стихії». «Ретро». «Вулицями Іерусалиму».

Діти цього рівня під час навчального року засвоюють 2-3 номери з вищеперерахованих.

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

Виступи дітей на різноманітних районних заходах, на випускному вечорі ансамблю «Пульс», фестивалі «Квітнево-травневі усмішки». Діти повинні самостійно користуватись концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів).

7. Клуб «Грація» (15 год.)

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

8. Сценічна/акторська майстерність (15 год.)

Поняття сцени. Бесіди «Артист і глядач – емоційна взаємодія», «Зв'язок рівня пластичного розвитку актора зі ступенем його сценічної виразності». Основи та компоненти пластичної виразності. Зв'язок пластики з формуванням образу персонажу.

Входження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Основи сценічного мовлення. Темпоритм. Сценічна дія. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

9. Підсумок (3 год.)

- заліки з акробатики;
- заліки з класичного уроку;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю);
- заліки з володіння предметами;
- знання термінології класичного та сучасного танців згідно навчальної програми.

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/акторська майстерність	3	15	18
9.	Підсумок	—	3	3
	Разом	54	378	432

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.)

Вправи біля станка (обличчям до станка, тримаючись двома руками). Demi plie по I, II, V. Четверта позиція ніг. Battement tendu по V (вперед, вбік, назад). Battement tendu jete по V (вперед, вбік, назад). Pique. Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Battement fondu вбік (підготовка). Sur le cou de pied

(умовне, позаду, основне). Passe. Pas ballance біля станка. Pas-de-bourree (en dehors) біля станка. Aplomb. Epaulement croisee, effacee. I, II port de bras. Pas saute по I, II, V. Pas echappe по II. Changement de pieds. Pas glissade. Pas de basque. Крок полонезу. Вальсові кроки, крок польки. Pas chasse по V позиції.

3. Сучасний танець (87 год.)

Витоки та розвиток напряму «Country». По колу: звичайним кроком та на п'ятах; біговим кроком; галоп на півзігнутих ногах. На середині залу: шия (нахили голови вправо, вліво; вперед; повороти голови в профіль (вправо та вліво); рух голови хрестом; рух голови по квадрату); плечі (підйом та опускання; shake; twist); грудна клітина (рух вперед, назад; рух із сторони в сторону; хрестом); пелвіс (тазостегнова частина) (рух зі сторони в сторону); руки (кругові оберти до себе/від себе (кисть, передпліччя, плечовий суглоб рухаються ізольовано); ноги (releve; кроки на п'яти (з VI в II позицію)). Вправи на розтяжку: випади в сторону; переповзання з однієї ноги на іншу; глибокий випад вперед; підйом ніг в положенні сидячи; складка ноги разом; скручування, ноги нарізно; шпагати. Кроси. Пересування в просторі. Стрибки (Leap). Базові кроки стилю «Country»: Vine to the right and to the left; Walking forwards and backwards; Toe Fans; Tennessee Twister; Forward-backwards double taps. Комбінації, номери, імпровізація.

4. Акробатика, художня гімнастика (87 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Перекид назад з прямими ногами (для хлопців). Перекид, підйом розгином (для хлопців). Міст стоячи, з підніманням ноги через пасе (для дівчат). Складка стоячи. Колесо у довжину. Затяжка в сторону. Затяжка вперед (для дівчат). Затяжка назад однією рукою (для дівчат). Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Змійка назад (для дівчат). Стійка на голові з рівними ногами (для хлопців). Стійка перекид (для хлопців). Підйом розгином (для хлопців).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; планка.

Робота з предметами. Скакалка. М'яч. Шарфи (для дівчат). Довгі стрічки на маленьких «вудочках» (для дівчат). Гімнастичні палиці (маленькі). Великі скакалки (3 метри). Два обручі (середнього діаметра).

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

Малі форми. «Козачок». «Повзунець». «Хмаринки». «Пробудження весни». «Завжди сучасні». «Дикий захід». Великі форми. «Дивоцвіт України». «Ми з України». «Україна моя». «Опішнянська іграшка». «Київ вітальний». «З любов'ю в серці». «Стихії». «Ретро». «Вулицями Ієрусалиму». «Кантрі».

Діти цього рівня під час навчального року засвоюють 2-3 номери з вищеперахованих.

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/акторська майстерність (18 год.)

Бесіда « Основи сценічної майстерності для танцюристів». Розвиток гнучкості та рухливості тіла, зміцнення м'язів тулуба. Вправи на підлозі. Присідання, нахили, «пружина», «лава», «синхронне плавання». Вправи на стільці: нахили, підйоми, прогини.

Входження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Основи сценічного мовлення. Темпоритм. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

9. Підсумок (3 год.)

- заліки з акробатики;
- заліки з класичного уроку;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю);
- заліки з володіння предметами;
- знання термінології класичного та сучасного танців згідно навчальної програми.

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 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/акторська майстерність	3	15	18
9.	Підсумок	–	3	3
	Разом	54	414	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. Класичний танець (72 год.)

Вправи біля станка (обличчям до станка, тримаючись двома руками). Demi, grand plie по I, II, V. Battement tendu по V (вперед, вбік, назад). Battement tendu jete по V (вперед, вбік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Battement fondu вбік. Battement soutenu вбік. Battement frappe. Passe. Pas balance біля станка. Pas-de-bourree (en dehors, en dedans) біля станка. Epaulement

croisee, efface. Temps lie (en dehors). I, II, III port de bras. Pas saute по I, II, V. Pas echappe по II. Changement de pieds. Pas assemble (вбік) обличчям до станка.. Pas de basque. Pas chasse по V позиції. Preparation к pirouette. Вальсові кроки з поворотом. Tour chaine.

3. Сучасний танець (105 год.)

Витоки та розвиток напрямків «Hip-hop» та «Latino». Запальні ритми та базові кроки «Latino». На середині залу: шия (повороти голови в профіль; нахили вперед, назад; рух голови по півколу; рух голови по квадрату); плечі (shake; twist); грудна клітина (рух вперед, назад з точкою в центрі та без; рух із сторони в сторону з точною в центрі та без; півколо; коло); пелвіс (тазостегнова частина) (в положенні plie по II паралельний рух зі сторони в сторону; півколо; коло; «вісімка»); руки (кругові оберти до себе/від себе (кисть, передпліччя, плечовий суглоб рухаються ізольовано); кисті в положенні flex); ноги (plie; «гармошка»). Вправи на розтяжку: Flat back; Deep body bend; випади в сторону; переповзання з однієї ноги на іншу; глибокий випад вперед; складка ноги разом; скручування, ноги нарізно; складка ноги нарізно до однієї із ніг; складка ноги нарізно; шпагати. Кроси. Пересування в просторі. Стрибки (Jump; Leap; Hop). Кач. Базові кроки стилю «Hip-hop»: Kriss kross; Running man; Slide; Crab; Go down. Запальні ритми та базові кроки «Latino»: Samba Walk; Samba Whisk; Batafogo; Corta Jaca; Ча-ча-ча шоце; Rond chasse; Хіп-твіст шоце.

4. Акробатика, художня гімнастика (105 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Перекид назад з прямими ногами (для хлопців). Перекид, підйом розгином (для хлопців). Колеса в варіаціях. Складка стоячи. Затяжка вперед (для дівчат). Затяжка вбік. Затяжка назад двома руками (для дівчат). Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Міст з підніманням ноги через пасе (для дівчат). Міст на ліктях (для дівчат). Міст з рівними ногами (для дівчат). Змійка назад (для дівчат). Перекат на груди (для дівчат). Стійка на голові, ноги через куточок (для хлопців). Стійка перекид (для хлопців). Підйом розгином (для хлопців). Рондат (для хлопців).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; планка.

Робота з предметами. Скакалка. М'яч. Шарфи (для дівчат). Гімнастичні палиці (маленькі). Великі скакалки (3 метри). Бакени (для хлопців).

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

Малі форми. «Вітальний». «Повзунець». «Candy land». «Сучасні ритми». «Ритми карнавалу». «Яскрава веселка». «Сонячна Грузія (хл)». Великі форми. «Дивоцвіт України». «Ми з України». «Україна моя». «Київ вітальний». «З любов'ю в серці». «Стихії». «Вулицями Ієрусалиму». «Вальс квітів». «Японія».

Діти цього рівня під час навчального року засвоюють 2-3 номери з

вищеперерахованих.

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/акторська майстерність (18 год.)

Поняття конфлікту на сцені. Виховання ритмічності. Оплески та ходьба в ритмі оплесків. «Перемикання швидкостей», «Відлуння».

Входження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Основи сценічного мовлення. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

9. Підсумок (3 год.)

- заліки з акробатики;
- заліки з класичного уроку;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю);
- заліки з володіння предметами;
- знання термінології класичного та сучасного танців згідно навчальної програми.

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/акторська майстерність	3	15	18
9.	Підсумок	–	3	3
Разом		54	414	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. Класичний танець (72 год.)

Тримаємось за станок двома руками. Якщо діти засвоїли всі вправи тримаємось однією рукою. Demi, grand plie. Battement tendu по V (вперед, вбік, назад). Battement tendu jete по V (вперед, вбік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Battement fondu (вбік) на 45°. Battement double fondu (вбік). Battement soutenu (вбік) на 45°. Battement frappe (вбік). Petit battement. Battement double frappe (вбік). Battement developpe (вбік). Grand battement jete (вперед, назад) (якщо діти тримаються однією рукою за станок рух виконується вперед,

вбік, назад). Epaulement croisee, efface. Temps lie (en dehors, en dedans). Demi plie на середині. Battement tendu на середині. I, II, III, IV port de bras. Pas saute. Pas echappe. Pas-de-bourree. Changement de pieds. Pas de basque. Pas assemble (вбік). Sissonne simple. Jete entrelace. Preparation к pirouette. Pirouette по V позиції. Pas balance. Вальсові кроки з поворотом. Pas glissade en tournant. Tour pique. Tour chaine по VI позиції. Pas chasse по V позиції.

3. Сучасний танець (105 год.)

Витоки та розвиток основних стилів джазових танців («rock-n-roll», «лінді-хоп»). По колу: звичайний крок; біговий крок. На середині залу: шия (повороти голови в профіль; нахили в сторони, вперед, назад; рух голови по півколу та по колу); плечі (підйом та опускання; twist); грудна клітина (півколо; коло); корпус (Flat back; Deep body bend; Roll down; Roll up; Side stretch); пелвіс (тазостегнова частина) (рух зі сторони в сторону; півколо; коло); руки (кругові оберти до себе/від себе (кисть; передпліччя; плечовій суглоб рухаються ізольовано); кисті в положенні flex); ноги (releve; twist; passe). Вправи на розтяжку: випади в сторону; переповзання з однієї ноги на іншу; глибокий випад вперед; складка ноги разом; скручування, ноги нарізно; складка ноги нарізно до однієї із ніг; складка ноги нарізно; шпагати. Кроси. Пересування в просторі. Стрибки (Jump. Leap. Hop) та оберти (pirouette). Базові кроки «rock-n-roll»: Kick; Twist; Rock Step; Triple Step; Kick and ball change. Базові кроки «лінді-хоп»: Arch Turn to Loop Turn for Woman; Arch Turn for Woman to Open Break Position; Single Lindy Basic; She Go, He Go; The Mooch; Triple Lindy Basic; Sugarfoot Walk.

4. Акробатика, художня гімнастика (105 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Перекид, підйом розгином (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами вихід у стійку (для хлопців). Складка стоячи. Затяжка вперед (для дівчат). Затяжка вбік. Затяжка назад (для дівчат). Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Стійка, перекид (для хлопців). Стійка перекат на груди (для хлопців). Змійка назад (для дівчат). Змійка вперед (для дівчат). Перекат на груди (для дівчат). Перекат через плече назад (для дівчат). Міст з однієї ноги (для дівчат). Міст на ліктях (для дівчат). Міст з рівними ногами (для дівчат). Колесо на одну руку та варіації. Переворот на одну ногу (для дівчат). Підйом розгином. (для хлопців). Рондат (для хлопців).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; підйом ніг у висі на руках на гімнастичній стінці; планка.

Робота з предметами. Скакалка. М'яч. Шарфи (для дівчат). Прапори середні. Гімнастичні палиці (маленькі). Великі скакалки (3 метри). Бакени (для хлопців).

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

Малі форми. «Вітальний». «Український хлоп'ячий». «Веселий джаз». «Запальний рок-н-рол». «Морські хвилі». «В сучасних ритмах». Великі форми. «Дивоцвіт України». «Україна моя». «Вальс квітів». «Плинність часу». «З любов'ю в серці». «Стихії». «Хуртелиця». «Вулицями Іерусалиму». «Кантрі».

Діти цього рівня під час навчального року засвоюють 2-3 номери з вищеперерахованих.

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/акторська майстерність (18 год.)

Бесіда «Рішення акторських завдань в танці». 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».

Входження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Основи сценічного мовлення. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

9. Підсумок (3 год.)

- заліки з акробатики;
- заліки з класичного уроку;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю);
- заліки з володіння предметами;
- знання термінології класичного та сучасного танців згідно навчальної програми.

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.

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).
- заліки з оволодіння предметів (визначає художній керівник).
- знання термінології з класичного та сучасного танцю згідно навчальної програми основного рівня навчання.

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/акторська майстерність	3	15	18
9.	Підсумок	–	3	3
	Разом	54	414	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. Класичний танець (72 год.)

Тримаємось однією рукою за станок. Demi, grand plie. Battement tendu по V (вперед, вбік, назад). Flic-flac. Battement tendu jete по V (вперед, вбік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Battement fondu (вперед, вбік, назад). Battement double fondu. Battement soutenu. Petit battement. Battement frappe (вперед, вбік, назад). Battement double frappe. Півповорот до станка. Півповорот від станка. Battement developpe (вперед, вбік, назад). Grand battement jete (вперед, вбік, назад). Epaulement croisee, efface. Temps lie (en dehors, en dedans). Demi plie на середині. Battement tendu на середині. I, II arabesque. I, II, III, IV port de bras. Pas saute. Pas echappe по II, IV позиції. Pas assemble (вбік). Pas de bourree. Changement de pieds. Pas de basque. Sissonne simple. Pirouette з II, V позиції. Pas balance. Вальсові кроки. Jete entrelace. Tour en l'air (хл). Pas glissade en tournant. Tour pique. Chainé. Pas chasse по V позиції. Pas degage. Pas jete. Pas de chat.

3. Сучасний танець (105 год.)

Витоки та розвиток напрямків «афро-джаз» та «House». Характерні риси цих напрямків. Розігрів. Вправи по колу: вільні кроки; вільні кроки з одночасним почерговим піднімання правої та лівої рук; вільні кроки з додавання кругових обертів рук (почергово вперед та назад); кругові оберти

тулубом. Ізоляція. Вправи на середині залу: голова (нахили вперед, назад, вправо, вліво, кругові оберти, фіксовані півкола, свінгові півкола); плечі (підйом одного або двох плечей догори, рух вперед та назад, twist; грудна клітина (contraction, release, рух із сторони в сторону, коло); пелвіс (рух вперед, назад, hip lift, jelly roll, «вісімка»); руки (рухи рук в різноманітних площинах вперед, вгору, назад, кругові оберти, різноманітні положення кисті (витагнута, скорочена, оберти в різних напрямках), press-position); ноги (рухи стопою, flex, point, «гармошка», kick). Адажіо. Вправи для корпусу: flat back, deep body bend, side stretch, roll down та roll up, body roll, arch, lay out. Пересування в просторі: кроки (flat step, camel walk, side walk); стрибки (temps saute, jump, leap, hop, leap); оберти (оберти на двох ногах, оберти на одній нозі, tour chains, pirouette). Комбінації, імпровізація. Вивчення базових кроків в стилі «афро-джаз». Вивчення базових рухів стилю «House»: stomping, side walk, cross walk, the step-up, kriss kross, pas de bourre, top rock, C-walk, the loose keg, salsa hop.

4. Акробатика, художня гімнастика (105 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Перекид, підйом розгином (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами вихід у стійку (для хлопців). Складка стоячи. Затяжки вперед (для дівчат). Затяжка вбік. Затяжка назад (для дівчат). Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Стійка перекид (для хлопців). Стійка перекат на груди (для хлопців). Змійка назад (для дівчат). Змійка вперед (для дівчат). Перекат на груди (для дівчат). Перекат через плече назад (для дівчат). Міст в варіаціях (для дівчат). Колесо в варіаціях. Переворот (для дівчат). Переворот назад на одну ногу (для дівчат). Захват ноги лежачи на животі (для дівчат). Підйом розгином (для хлопців). Рондат (для хлопців). Сальто вперед (для хлопців).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; підйом ніг у висі на руках на гімнастичній стінці (із зігнутими колінами); планка боком на передпліччі.

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи (для дівчат). Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 м).

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

Малі форми. «Подих вітру». «Шалені сучасники». «Сіртакі». «Чортенята». «Полювання в Африці». «Пірати». «Веселі забави». Великі форми. «Ми з України». «Київ вітальний». «Вальс квітів». «З любов'ю в серці». «Стихії». «Ретро». «Африка». «Вулицями Іерусалиму».

Діючий репертуар може збільшуватись і уточнюватись художнім керівником.

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», «жіночності».

8. Сценічна/акторська майстерність (18 год.)

Поняття «сценічної віри». Акробатичні вправи. Перекидання вперед та назад, комплекси «свічка», «міст», «каскад». Скульптурність тіла. Рапідний рух. Поняття «сценічне спілкування», «мізансцена».

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

9. Підсумок (3 год.)

- заліки з акробатики;
- заліки з класичного уроку;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю);
- заліки з володіння предметами;
- знання термінології класичного та сучасного танців згідно навчальної програми.

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 самостійно, 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.

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/акторська майстерність	3	15	18
9.	Підсумок	–	3	3
	Разом	54	414	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. Класичний танець (72 год.)

Тримаємось однією рукою за станок. Demi, grand plie. Battement tendu (вперед, вбік, назад). Flic-flac. Battement tendu jete (вперед, вбік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Battement fondu (вперед, вбік, назад).

Battement double fondu. Battement soutenu. Battement frappe (вперед, вбік, назад). Battement double frappe. Rond de jambe en l'air (підготовка) тримаємось двома руками за станок. Petit battement. Півповорот до станка. Півповорот від станка. Battement releve lent (вперед, вбік, назад). Battement developpe (вперед, вбік, назад). Grand battement jete (вперед, вбік, назад). Epaulement croisee, efface. Temps lie (вперед, назад). Demi plie на середині. Battement tendu в маленьких позах на середині. Rond de jambe par terre en tournant 1/4 кола. Поза attitude, tirbouchon, a la second. I, II, III, IV arabesque. I, II, III, IV, V, VI port de bras. Pas saute. Pas echappe en tournant 1/2 кола по II, IV позиції. Pas assemble (вбік, вперед). Pas de bourree. Changement de pieds en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 кола. Pas de basque. Sissonne simple. Sissonne ferme (вбік). Pirouette з II, V позиції. Pas balance. Вальсові кроки. Jete entrelace. Tour en l'air (хл). Pas glissade. Tour pique. Chaine. Pas chasse. Pas degage. Pas jete. Pas de chat.

3. Сучасний танець (105 год.)

Витоки та розвиток напрямків «модерн-джаз» та «шафл». Позиції рук. Позиції ніг «модерн-джаз. Розігрів. Вправи біля станка. Demi-plie та grand plie (по паралельних та виворотних позиціях). Вправи для розігріву стопи та гомілкостопа. Спіралі та вигини торса. Нахили в різні боки. Вправи на напругу та розслаблення. Battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe, grand battement, passe. Спіралі. Body roll. Flat back. Side stretch. Deep body bend. Curve. Arch. Twist. Lunge. Hinge. Contraction та release. Крос. Кроки (flat step, spider walk, tap step, bounce walk, ball change, catch step). Стрибки (jump, leap, hop). Оберти (на двох ногах, на одній нозі). Комбінації та імпровізації.

4. Акробатика, художня гімнастика (105 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Перекид, підйом розгином (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами вихід у стійку (для хлопців). Складка стоячи. Затяжка вперед (для дівчат). Затяжка вбік. Затяжка назад (для дівчат). Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Стійка перекид (для хлопців). Змійка назад (для дівчат). Змійка вперед (для дівчат). Перекат на груди (для дівчат). Перекат через плече назад (для дівчат). Міст в варіаціях (для дівчат). Колесо в варіаціях. Переворот (для дівчат). Переворот назад (для дівчат). Захват ноги лежачи на животі (для дівчат). Підйом розгином (для хлопців). Рондат (для хлопців). Сальто вперед (для хлопців). Фляк (для хлопців).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидючи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); планка.

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи (для дівчат). Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 м). Купол (малий).

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

Малі форми. «Україна рідний край». «Барви осені». «Зоряне сяйво». «Собачий джаз». «Грузія». «Африканські ритми». «Веселі забави». «В пошуках скарбів» Великі форми. «Ми з України». «Україна моя». «Українські візерунки». «Вальс квітів». «З любов'ю в серці». «Зимова фантазія».

Діючий репертуар може збільшуватись і уточнюватись художнім керівником.

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/акторська майстерність (18 год.)

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

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

9. Підсумок (3 год.)

- заліки з акробатики;
- заліки з класичного уроку;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю);
- заліки з володіння предметами;
- знання термінології класичного та сучасного танців згідно навчальної програми.

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	9	63	72
3.	Сучасний танець	9	63	72
4.	Акробатика, художня гімнастика	9	63	72
5.	Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
6.	Циркові жанри	6	30	36
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/акторська майстерність	3	12	15
11.	Підсумок	–	3	3
	Разом	66	375	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. Класичний танець (72 год.)

Тримаємось однією рукою за станок. Комбінації виконуються в позах класичного танцю. Demi, grand plie. Battement tendu (вперед, вбік, назад). Flic-flac. Battement tendu jete (вперед, вбік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Battement fondu (вперед, вбік, назад). Battement double fondu. Battement soutenu. Battement frappe (вперед, вбік, назад). Battement double frappe. Rond de jambe en l'air. Petit battement. Півповорот до станка. Півповорот від станка. Battement releve lent (вперед, вбік, назад). Battement developpe (вперед, вбік, назад). Grand battement jete (вперед, вбік, назад). Epaulement croisee, efface, ecarte. Маленьке adagio. Temps lie з перегинанням корпусу. Demi plie на середині. Battement tendu в позах на середині. Battement tendu jete в позах на середині. Rond de jambe par terre en tournant 1/4, 1/2 кола. Пози attitude, tirbouchon, a la second. I, II, III, IV arabesque. I, II, III, IV, V, VI port de bras. Pas saute. Pas echappe en tournant 1/2 кола. Pas assemble (вбік, вперед). Pas de bourree. Changement de pieds en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 кола. Pas de basque. Sissonne simple. Sissonne ferme (вперед, вбік, назад). Pirouette. Pas balance.

Вальсові кроки. Jete entrelace. Tour en l'air (хл). Cabriole (хл.). Tour pique. Pas degage. Pas glissade. Chainé. Pas chasse. Grand jete. Pas de chat.

3. Сучасний танець (72 год.)

Витоки та розвиток напрямків «модерн-джаз» та «техно». Позиції рук. Позиції ніг. Розігрів. Вправи біля станка. Demi-plie та grand plie (по паралельних та виворотних позиціях). Вправи для розігріву стопи та гомілкостопу. Спіралі та вигини торса. Нахили в різні боки. Вправи на напругу та розслаблення. Battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe, grand battement, passe. Спіралі. Body roll. Flat back. Side stretch. Deep body bend. Jack knife Curve. Arch. Twist. Lunge. Hinge. Contraction та release. Вправи стрейч-характеру. Крос. Кроки (flat step, spider walk, tap step, bounce walk, ball change, catch step). Стрибки (jump, leap, hop). Партерна техніка: «Книжка», hip fall. Оберти (на двох ногах, на одній нозі). Комбінації та імпровізації. Базові рухи стилю «техно»: kriss kross, pas de bourre, up rocking, top rocking, pops, footwork, waving, liquid, jacking, bounce.

4. Акробатика, художня гімнастика (72 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Перекид, підйом розгином (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами вихід у стійку (для хлопців). Складка стоячи. Затяжка вперед (для дівчат). Затяжка вбік. Затяжка назад (для дівчат). Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Стійка перекид (для хлопців). Змійка назад (для дівчат). Змійка вперед (для дівчат). Перекат на груди (для дівчат). Перекат через плече назад (для дівчат). Міст в варіаціях (для дівчат). Колесо в варіаціях. Переверот (для дівчат). Переверот назад (для дівчат). Переверот зі зміною ніг (для дівчат). Захват ноги лежачи на животі (для дівчат). Підйом розгином (для хлопців). Рондат (для хлопців). Сальто вперед (для хлопців). Фляк (для хлопців).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидячи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); підйом прямих ніг у висі на руках (кут 90°) на гімнастичній стінці; планка; підтягування прямим хватом (для хлопців).

Робота з предметами. Скакалка. Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Прапори (на великій гімнастичній палиці з тканиною 2-2,5 метри). Вимпели. Купол (великий, малий).

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

Малі форми. «Козацькі розваги». «Пролог». «Екологія». «Сучасний бум». «Dynamic heart». Великі форми. «Ми з України». «Україна моя». «Вальс квітів».

«Плинність часу». «Золоті блискавки». «Стихії». «Хуртелиця». «Циганський». «Вулицями Ієрусалиму». «Шторм».

Діючий репертуар може збільшуватись і уточнюватись художнім керівником.

6. Циркові жанри (36 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/акторська майстерність (15 год.)

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

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

11. Підсумок (3 год.)

- заліки з акробатики;
- заліки з класичного уроку;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю);
- заліки з володіння предметами;
- знання термінології класичного та сучасного танців згідно навчальної програми.

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	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	24	84	108
7.	Індивідуальна танцювальна підготовка	6	30	36
8.	Клуб «Грація»	3	12	15
9.	Сценічна/акторська майстерність	3	12	15
10.	Підсумок	–	3	3
	Разом	75	393	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. Класичний танець (72год.)

Тримаємось однією рукою за станок. Комбінації виконуються в позах класичного танцю. Demi, grand plie. Battement tendu (вперед, вбік, назад). Flic-flac. Battement tendu jete (вперед, вбік, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Battement fondu (вперед, вбік, назад). Battement double fondu. Battement soutenu. Battement frappe (вперед, вбік, назад). Battement double frappe. Rond de jambe en l'air. Petit battement. Півповорот до станка. Півповорот від станка. Battement releve lent (вперед, вбік, назад). Battement developpe (вперед, вбік, назад). Grand battement jete (вперед, вбік, назад). Epaulement croisee, efface, ecarte. Маленьке adagio. Temps lie на 90°. Demi plie на середині. Battement tendu в позах на середині. Battement tendu jete в позах на середині. Rond de jambe par terre en tournant 1/4, 1/2 кола. Пози attitude, tirbouchon, a la second. I, II, III, IV arabesque. I, II, III, IV, V, VI port de bras. Pas saute. Pas echappe en tournant 1/2 кола. Pas assemble. Pas de bourree. Changement de pieds en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 кола. Pas de basque. Sissonne simple. Sissonne ferme (вперед, вбік, назад). Pirouette. Pas balance. Вальсові кроки. Jete entrelace. Tour en l'air (хл.). Cabriole (хл.). Entrechat-quatre (хл.). Tour pique. Pas degage. Pas glissade. Chaine. Pas chasse. Grand jete. Pas de chat.

4. Сучасний танець (72 год.)

Витоки та розвиток напрямків «Contemporary dance», «модерн-джаз» та «Hip-Hop». Розігрів. Позиції рук. Позиції ніг. Основні положення корпусу, рухливість хребта, тазостегнові суглоби, баланс. Вправи на прес. Розворот тазостегнових суглобів, перенесення ваги, розтяжка. Таз і тазостегнові суглоби (робота тазостегнових суглобів, вправи в партері на звільнення тазостегнових суглобів, plie). Ізоляція грудного відділу. Battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe, grand battement, passe. Спіралі. Body roll. Flat back. Side stretch. Deep body bend. Jack knife Curve. Arch. Twist. Spiral. Lunge. Hinge. Contraction та release. Вправи стрейч-характеру. Крос. Кроки (flat step, spider walk, tap step, bounce walk, ball change, catch step). Стрибки (jump, leap, hop). Партерна техніка: «Книжка», hip fall, Swing, переكات через лопатки. Оберти. Клубово-поперекові м'язи (використання, активізація, розтяжка і робота з образом клубово-поперекових м'язів в положенні лежачи на підлозі, стоячи, при переміщенні в просторі). Коліна і стопи (функціонування колінних суглобів, стопа і голеностоп, вправа на звільнення суглобів при виконанні базових рухів). Вправа на координацію. Комбінації. Імпровізація. Базові елементи напряму «Hip-Hop»: monestary, c-walk, bank head bounce, walk-it-out, harlem shake, ATL stomp, Robocop, pop lock and drop it.

4. Акробатика, художня гімнастика (72 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Перекид, підйом розгином (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами (для хлопців). Перекид назад з прямими ногами вихід у стійку (для хлопців). Складка стоячи. Затяжка вперед (для дівчат). Затяжка вбік. Затяжка назад (для дівчат). Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Стійка перекид (для хлопців). Змійка назад (для дівчат). Змійка вперед (для дівчат). Переكات на груди (для дівчат). Переكات через плече назад (для дівчат). Міст в варіаціях (для дівчат). Колесо із закінченням в шпагат (для дівчат) та варіації. Переворот (для дівчат). Переворот з колом ногами (для дівчат). Переворот зі зміною ніг (для дівчат). Переворот назад (для дівчат). Переворот назад із закінченням в шпагат (для дівчат). Захват ноги лежачи на животі (для дівчат). Підйом розгином (для хлопців). Рондат (для хлопців). Сальто вперед (для хлопців). Фляк (для хлопців).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидячи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); підйом прямих ніг у висі на руках (кут 90°) на гімнастичній стінці; планка; підтягування прямим хватом (для хлопців).

Робота з предметами. Скакалка. Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Прапори (на великій гімнастичній палиці зі шматом тканини 2-2,5 метри). Вимпели. Купол (великий).

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

Малі форми. «Вибух емоцій». «Deer Force». «Натхнення». «Під дощем». «Сучасний мікс». Великі форми. «Ми з України». «Україна моя». «Київ вітальний». «Українські візерунки». «Вальс квітів». «Плинність часу». «Золоті блискавки». «З любов'ю в серці». «Космічна фантазія». «Стихії». «Менует». «Хуртелиця». «Зимова фантазія». «Японія». «Вулицями Іерусалиму». «Шторм».

Діючий репертуар може збільшуватись і уточнюватись художнім керівником.

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 (36 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, 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.

9. Сценічна/акторська майстерність (15 год.)

Пластична виразність. Культура жесту, сила жесту, широкий жест. Розвиток відчуття темпоритму. Сценічний ляпас, озвучування. Захист від ударів кулаком. Побудова мізансцен. Дії в умовах вимушеного мовчання, вправи з уявним партнером, пантомімічний діалог. Вправи : «Вокзал», «Тінь рук», «Інтерв'ю».

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпрровізація. Робота над концертним репертуаром.

10. Підсумок (3 год.)

- заліки з акробатики;
- заліки з класичного уроку;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю);
- заліки з володіння предметами;

- знання термінології класичного та сучасного танців згідно навчальної програми.

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.

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 освітнього 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 «Грация»), сценічної/акторської 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

1. Спортивно-танцювальні заняття
2. Акробатика
3. Свята, змагання
4. Залікова система

Основний рівень

1. Сучасний танець
2. Акробатика
3. Танцювальні етюди (номери)
4. Етика та естетика (клуб «Грація»)
5. Сценічна/акторська майстерність
6. Залікова система

Вищий рівень

1. Сучасний танець
2. Акробатика
3. Танцювальні етюди (номери)
4. Індивідуальна робота
5. Етика та естетика (клуб «Грація»)
6. Сценічна/акторська майстерність
7. Концертна діяльність
8. Залікова система

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.

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 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, освітній процес з навчання брейк-дансу 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, 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 закладу позашкільної освіти 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 народного художнього колективу «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс», намагається знайти і запровадити щось нове, характерне саме для нього. Адже працівник закладу позашкільної освіти 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 закладом позашкільної освіти.

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 позашкільну освіту.

Результати занять оцінюються окремо і відображаються у додатку до свідоцтва 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 одностудійців, 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), PowerTrixs (силових трюків);
- удосконалити творчі здібності та акторську/сценічну 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: 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 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.

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). Міст. Затяжки (вліво, вправо). Перекиди (вперед, назад). Колеса (вліво, вправо). Стійка на руках. Складка стоячи. Стійка міст встати. Стійка на голові. 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.
Всього годин на тиждень		2 год. /тиждень	3 год. /тиждень

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.

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..

Вправи ЗФП та СФП.

Згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидячи на підлозі; підйом ніг

у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); підйом прямих ніг у висі на руках (кут 90°) на гімнастичній стінці; планка; підтягування прямим хватом (для хлопців).

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. Нові рухи IndianStep.

Сценічна/акторська майстерність

Заняття із сценічної/акторської 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.
4	Вступна частина	5 хв.	5 хв.
5	Теоретична частина	15 хв.	15 хв.
6	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
Всього годин на тиждень		2 год./тиждень	3 год./тиждень

Вступна частина. Поняття сцени. Відчуття сцени. Входження 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. 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. *Входження 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 сидючи.

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

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

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

Прийоми сценічної боротьби. Сценічний ляпас. Удари кулаком та ребром долоні. Захист від ударів кулаком. Удар палицею по голові та захист кидком через плече.

Сценічна поведінка. Стильова поведінка Франції, Іспанії, України, Ізраїлю, Індії, Африки, Азії, Грузії. Вивчення чоловічої пластики. Чоловічий уклін.. Одягання та знімання капелюха. Уклін з капелюхом. Вивчення жіночої пластики. Жіночий уклін. Реверанс. Чоловіча пластика. Жіноча пластика. Реверанс. Привітальний жест. Поклони з циліндром. Цілування рук. Офіцерський уклін. Жіноча пластика. Поводження з довгою спідницею. Жіночий уклін. Поводження з віялом.

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 ритмопластики. Тренаж музично-зумовленого виконання елементів ритмопластики: 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.

Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Важливість сценічної віри при виконанні хореографічної композиції.

Зняття м'язових та психологічних затисків. Психологічне настроювання.

Історія та аналіз танців світу. Походження танців та основні елементи рухів народів світу.

Сценічна дія. Пошук та аналіз характеру персонажу в хореографічній композиції.

Сценічна поведінка. Манери та етикет поведінки різних народів світу.

Мізансцена. Індивідуальна мізансцена. Групові мізансцени, масові мізансцени.

Робота над концертним репертуаром. Обговорення і аналіз хореографічних номерів згідно репертуару колективу.

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.
Всього годин на тиждень		2 год. /тиждень	3 год. /тиждень

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.

Змістове 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 організовуються 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	39	186	225

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 напручування елементів PowerMoves, та розучування найпростішого елементу «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).

Вправи загально фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП): згинання та розгинання рук в упорі на стінку (відтискання); «Велосипед»; «Човник» із зігнутими ногами; присідання; стрибки з присіду.

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
	Разом	42	246	288

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.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (від гімнастичної лавки, відтискання); присідання на одній нозі, з опорою (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; «Човник»; вертикальні «ножиці»; стрибки з глибокого присіду; планка на передпліччях.

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	63	405	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 (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.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; «Човник»; планка на передпліччях.

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/акторська майстерність	6	30	36
12.	Змагання (Battle)	–	30	30
13.	Підсумок	–	3	3
	Разом	69	399	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.)

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 елементу «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.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; планка.

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.)

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/акторська майстерність (36 год.)

Бесіда « Основи сценічної майстерності для танцюристів». Розвиток гнучкості та рухливості тіла, зміцнення м'язів тулуба. Вправи на підлозі. Присідання, нахили, «пружина», «лава», «синхронне плавання». Вправи на стільці: нахили, підйоми, прогини.

Входження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Основи сценічного мовлення. Темпоритм. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

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/акторська майстерність	3	15	18
12.	Змагання (Battle)	–	30	30
13.	Підсумок	–	3	3
	Разом	66	402	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.)

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 елементу «HeadSpin». Вивчення елементу «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.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; планка.

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.)

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

11. Сценічна/акторська майстерність (18 год.)

Поняття конфлікту на сцені. Виховання ритмічності. Оплески та ходьба в ритмі оплесків. «Перемикання швидкостей», «Відлуння».

Входження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Основи сценічного мовлення. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

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/акторська майстерність	3	15	18
12.	Змагання (Battle)	–	30	30
13.	Підсумок	–	3	3
	Разом	60	336	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 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 (LegsChaining), RunningMen, ThreeStepOverBack, KneeSwitch.

5. PowerMoves (36 год.)

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves, та удосконалення елементу «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.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; підйом ніг у висі на руках на гімнастичній стінці; планка.

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/акторська майстерність (18 год.)

Бесіда «Рішення акторських завдань в танці». 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».

Входження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Основи сценічного мовлення. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

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/акторська 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.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; підйом ніг у висі на руках на гімнастичній стінці (із зігнутими колінами); планка боком на передпліччі.

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/акторська майстерність (18 год.)

Поняття «сценічної віри». Акробатичні вправи. Перекидання вперед та назад, комплекси «свічка», «міст», «каскад». Скульптурність тіла. Різкий рух. Поняття «сценічне спілкування», «мізансцена».

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

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/акторська 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: 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.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидючи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); планка.

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/акторська майстерність (18 год.)

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

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

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/акторська майстерність	3	15	18
14.	Змагання (Battle)	3	30	33
	Разом	75	393	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: 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 елементу 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).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидячи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); підйом прямих ніг у висі на руках (кут 90°) на гімнастичній стінці; планка; підтягування прямим хватом (для хлопців).

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. Жонгливання 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/акторська 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.

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

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/акторська майстерність	3	15	18
14.	Змагання (Battle)	3	30	33
	Разом	75	393	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: 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. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Удосконалення вивчених елементів. Напрацювання різних BlowUp (вибухова комбінація елементів перед танцювальною композицією).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидячи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); підйом прямих ніг у висі на руках (кут 90°) на гімнастичній стінці; планка; підтягування прямим хватом (для хлопців).

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/акторська майстерність (18 год.)

Пластична виразність. Культура жесту, сила жесту, широкий жест. Розвиток відчуття темпоритму. Сценічний ляпас, озвучування. Захист від ударів кулаком. Побудова мізансцен. Дії в умовах вимушеного мовчання, вправи з уявним партнером, пантомімічний діалог. Вправи : «Вокзал», «Тінь рук», «Інтерв'ю».

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

14. Змагання (Battle) (33 год.)

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

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ «SHUFFLE DANCE»

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 shuffle dance.

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 shuffle dance.

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 освітнього процесу і навчання в цілому, особистісною зорієнтованістю індивідуальної і групової роботи з вихованцями. У 2013 році на базі ансамблю «Пульс» Центру творчості дітей та юнацтва «Шевченківець» було створено студію shuffle dance.

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 shuffle dance;
- 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 «Грация»), сценічної/акторської 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 shuffle dance включено такі дисципліни:

Початковий рівень

5. Спортивно-танцювальні заняття
6. Акробатика
7. Свята, змагання
8. Залікова система

Основний рівень

7. Сучасний танець
8. Акробатика
9. Танцювальні етюди (номери)
10. Етика та естетика (клуб «Грація»)
11. Сценічна/акторська майстерність
12. Залікова система

Вищий рівень

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

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.

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 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, освітній процес з навчання shuffle dance 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 shuffle dance. 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 закладу позашкільної освіти 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 народного художнього колективу «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс», намагається знайти і запровадити щось нове, характерне саме для нього. Адже працівник закладу позашкільної освіти 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 закладом позашкільної освіти.

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 позашкільну освіту.

Результати занять оцінюються окремо і відображаються у додатку до свідоцтва 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 shuffle dance;
- 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 роки 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 shuffle dance; ознайомити з напрямками розвитку в shuffle dance; навчити виконанню комбінації елементів з акробатики; 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 танцювальних етюдів (номерів). Пройти змагання для своєї вікової категорії (Battle, Non-stop).

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 одностудійців, 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;
- 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;
- 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 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, клуб «Грация», сценічна/акторська 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). Міст. Затяжки (вліво, вправо). Перекиди (вперед, назад). Колеса (вліво, вправо). Стійка на руках. Складка стоячи. Стійка міст встати. Стійка на голові. 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.
4	Вступна частина	5 хв.	5 хв.
5	Теоретична частина	15 хв.	15 хв.
6	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
Всього годин на тиждень		2 год. /тиждень	3 год. /тиждень

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.

Основні акробатичні елементи.

Шпагати. Перекид вперед, назад. Складка стоячи, сидячи. Затяжка вбік. Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Міст. Колесо в варіаціях.

Вправи ЗФП та СФП.

Згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидячи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); підйом прямих ніг у висі на руках (кут 90°) на гімнастичній стінці; планка; підтягування прямим хватом (для хлопців).

Сценічна/акторська майстерність

Заняття із сценічної/акторської 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.
7	Вступна частина	5 хв.	5 хв.
8	Теоретична частина	15 хв.	15 хв.
9	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
Всього годин на тиждень		2 год./тиждень	3 год./тиждень

Вступна частина. Поняття сцени. Відчуття сцени. Входження 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. 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. *Входження 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».

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

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

Прийоми сценічної боротьби. Сценічний ляпас. Удари кулаком та ребром долоні. Захист від ударів кулаком. Удар палицею по голові та захист

кидком через плече.

Сценічна поведінка. Стильова поведінка Франції, Іспанії, України, Ізраїлю, Індії, Африки, Азії, Грузії. Вивчення чоловічої пластики. Чоловічий уклін.. Одягання та знімання капелюха. Уклін з капелюхом. Вивчення жіночої пластики. Жіночий уклін. Реверанс. Чоловіча пластика. Жіноча пластика. Реверанс. Привітальний жест. Поклони з циліндром. Цілування рук. Офіцерський уклін. Жіноча пластика. Поводження з довгою спідницею. Жіночий уклін. Поводження з віялом.

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 ритмопластики. Тренаж музично-зумовленого виконання елементів ритмопластики: 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.

Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Важливість сценічної віри при виконанні хореографічної композиції.

Зняття м'язових та психологічних затисків. Психологічне настроювання.

Історія та аналіз танців світу. Походження танців та основні елементи рухів народів світу.

Сценічна дія. Пошук та аналіз характеру персонажу в хореографічній композиції.

Сценічна поведінка. Манери та етикет поведінки різних народів світу.

Мізансцена. Індивідуальна мізансцена. Групові мізансцени, масові мізансцени.

Робота над концертним репертуаром. Обговорення і аналіз хореографічних номерів згідно репертуару колективу.

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

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 організовуються 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.	Розігрів	6	30	36
3.	Ізоляція	6	30	36
4.	Координація	6	30	36
5.	Кроси	6	30	36
6.	Комбінації та імпровізація	6	30	36
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Свята	—	3	3
9.	Підсумок	—	3	3
	Разом	39	186	225

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. Розігрів (36 год.)

Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії.

3. Ізоляція (36 год.)

Нахили голови: вперед-назад; зі сторони в сторону (вухом до плеча). Повороти голови: в праву та ліву сторону; по колу. Плечовий пояс: підйом і опускання одночасно двох плечей; одночасний рух двох плечей; Twist плечима. Грудна клітина: рухи зі сторони в сторону. Пелвіс: рух зі сторони в сторону; вперед-назад; по півколу з права на ліво. Руки: кругові оберти кистю; кругові оберти ліктявого суглобу. Ноги: кругові оберти стопи; положення flex, point; кругові оберти гомілковим суглобом, нога в повітрі, коліно зігнуте; кругові оберти в тазостегновому суглобі. Вивчення позицій рук та ніг.

4. Координація (36 год.)

Координація двох центрів в паралельному русі.

5. Кроси (36 год.)

Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий. T-step: правий; лівий; вперед; назад; revers t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній. Charleston. Glide. Стрибки: Hop; jump; leap. Оберти: повороти на одній нозі; звичайний (з закидом).

6. Комбінації та імпровізація (36 год.)

Вивчення невеликих комбінацій на 16 та 32 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст лежачи. Міст на колінах. Міст стоячи. Перекид вперед. Перекид вбік. Берізка, стійка на лопатках. Колесо. Складка сидячи. Складка сидячи, ноги нарізно. Стійка на руках біля опори.

Вправи загально фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП): згинання та розгинання рук в упорі на стінку (відтискання); «Велосипед»; «Човник» із зігнутими ногами; присідання; стрибки з присіду.

8. Свята (3 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

9. Підсумок (3 год.)

- відкриті заняття;
- змагання (Battle, Non-stop);
- знання термінології сучасного танцю згідно навчальної програми;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

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

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 shuffle dance;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі занять shuffle dance;

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.	Розігрів	6	30	36
3.	Ізоляція	6	30	36
4.	Координація	6	42	48
5.	Кроси	6	42	48
6.	Комбінації та імпровізація Танцювальні етюди та номери	9	63	72
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Свята	–	6	6
9.	Підсумок	–	3	3
	Разом	42	246	288

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. Розігрів (36 год.)

Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії.

3. Ізоляція (36 год.)

Нахили голови: вперед-назад; зі сторони в сторону (вухом до плеча). Повороти голови: в праву та ліву сторону; по колу. Плечовий пояс: підйом і опускання одночасно двох плечей; одночасний рух двох плечей; Twist плечима. Грудна клітина: рухи зі сторони в сторону. Пелвіс: рух зі сторони в сторону; вперед-назад; по півколу з права на ліво. Руки: кругові оберти кистю; кругові оберти ліктьового суглобу. Ноги: кругові оберти стопи; положення flex, point; кругові оберти гомілковим суглобом, нога в повітрі, коліно зігнуте; кругові оберти в тазостегновому суглобі. Вивчення позицій рук та ніг.

4. Координація (48 год.)

Координація двох центрів в паралельному русі

5. Кроси (48 год.)

Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; Х-база. T-step: правий; лівий; вперед; назад; revers t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній. Charleston. Glide. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide). Стрибки: Hop; jump; leap. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; Х-поворот (жорсткий).

6. Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди та номери (72 год.)

Вивчення невеликих комбінацій на 16 та 32 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювального номеру «We speak music» (базова частина).

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст стоячи. Перекид вперед. Перекид боком. Перекид назад. Колесо. Берізка з допомогою рук. Берізка без допомоги рук. Складка сидячи. Складка стоячи. Стійка на руках біля опори.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (від гімнастичної лавки, відтискання); присідання на одній нозі, з опорою (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; «Човник»; вертикальні «ножиці»; стрибки з глибокого присіду; планка на передпліччях.

8. Свята (6 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

9. Підсумок (3 год.)

- відкриті заняття
- змагання (Battle, Non-stop);
- знання термінології сучасного танцю згідно навчальної програми;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- розминку;
- назви елементів, які вони виконують;
- мати уявлення про прості рухи shuffle dance.

Вихованці мають вміти:

- виконувати розминку;

- виконувати вправи на розвиток орієнтації в просторі;
- виконувати музично-ритмічні вправи;
- намагатися виконувати прості елементи shuffle dance.

У вихованців мають бути сформовані компетентності:

пізнавальна – ознайомлення з елементарними поняттями та знаннями, які стосуються shuffle dance;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі занять shuffle dance;

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

Умови переведення на основний рівень навчання:

- засвоєння матеріалу початкового рівня;
- знання термінології сучасного танцю початкового рівня;
- заліки з танцювальних етюдів – I, II роки навчання (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю).

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	3	27	30
3.	Ізоляція	9	63	72
4.	Координація	9	63	72
5.	Кроси	9	63	72
6.	Комбінації та імпровізація Танцювальні етюди та номери	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.	Змагання (Battle, Non-stop)	6	66	72
11.	Підсумок	–	3	3
	Разом	63	405	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.Розігрів (30 год.)

Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії.

3. Ізоляція (72 год.)

Нахили голови: вперед-назад; зі сторони в сторону (вухом до плеча). Повороти голови: в праву та ліву сторону; по колу; хрестом; по квадрату. Плечовий пояс: підйом і опускання одночасно двох плечей; одночасний рух двох плечей; Twist плечима; півколо та коло вперед-назад; шейк плечима. Грудна клітина: рухи зі сторони в сторону; зміщення зі сторони в сторону; підйом грудної клітини вгору та опускання вниз. Пелвіс: рух зі сторони в сторону; вперед-назад; по півколу з права на ліво; хрест та квадрат пелвісом. Руки: кругові оберти кистю; кругові оберти ліктьового суглобу. Ноги: кругові оберти стопи; положення flex, point; кругові оберти гомілковим суглобом, нога в повітрі, коліно зігнуте; кругові оберти в тазостегновому суглобі. Вивчення позицій рук та ніг.

4. Координація (72 год.)

Координація двох центрів в паралельному русі.

5. Кроси (72 год.)

Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; X-база. T-step: правий; лівий; вперед; назад; revers t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide). Stomp: на місці; зі зміщенням. Spin: нижній та верхній; та поєднання їх у комбінації. Хрести: односторонній; двосторонній. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; X-поворот (жорсткий).

6.Комбінації та імпровізація . Танцювальні етюди та номери (36 год.)

Вивчення невеликих комбінацій на 16 та 32 такти .Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювального номеру «We speak music» (2 частина)

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст стоячи. Перекид вперед, назад. Колесо. Берізка без допомоги рук. Складка стоячи. Стійка на руках біля опори.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; «Човник»; планка на передпліччях.

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

Виступи дітей на різноманітних районних заходах, на випускному вечорі ансамблю «Пульс», фестивалі «Квітнево-травневі усмішки». Діти повинні самостійно користуватись концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів).

9. Клуб «Грація» (36 год.)

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

10. Свята, змагання (Battle, Non-stop) (72 год.)

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

11. Підсумок (3 год.)

- відкриті заняття;
- змагання (Battle, Non-stop);
- знання термінології сучасного танцю згідно навчальної програми;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію shuffle dance ;
- основні елементи акробатики;
- правила танцювального етикету для shuffle dance.

Вихованці мають вміти:

- 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 shuffle dance;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;

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.	Розігрів	6	30	36
3.	Ізоляція	6	30	36
4.	Координація	6	30	36
5.	Кроси	9	63	72
6.	Комбінації та імпровізація	9	63	72
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/акторська майстерність	6	30	36
12.	Змагання (Battle, Non-stop)	–	30	30
13.	Підсумок	–	3	3
	Разом	69	399	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. Розігрів (36 год.)

Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії.

3. Ізоляція (36 год.)

Нахили голови: вперед-назад; зі сторони в сторону (вухом до плеча). Повороти голови: в праву та ліву сторону; по колу; хрестом; по квадрату. Плечовий пояс: підйом і опускання одночасно двох плечей; одночасний рух двох плечей; Twist плечима; півколо та коло вперед-назад; шейк плечима. Грудна клітина: рухи зі сторони в сторону; зміщення зі сторони в сторону; підйом грудної клітини вгору та опускання вниз. Пелвіс: рух зі сторони в сторону; вперед-назад; по півколу з права на ліво; хрест та квадрат пелвісом. Руки: кругові оберти кистю; кругові оберти ліктьового суглобу. Ноги: кругові оберти стопи; положення flex, point; кругові оберти гомілковим суглобом, нога в повітрі, коліно зігнуте; кругові оберти в тазостегновому суглобі. Вивчення позицій рук та ніг.

4. Координація (36 год.)

Координація двох центрів в паралельному русі.

5. Кроси (72 год.)

Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; X-база. T-step: правий; лівий; вперед; назад; revers t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide). Stomp: на місці; зі зміщенням. Spin: нижній та верхній; та поєднання їх у комбінації. Хрести: односторонній; двосторонній. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; X-поворот (жорсткий).

6. Комбінації та імпровізація (72 год.)

Вивчення невеликих комбінацій на 16 та 32 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювальних номерів «Promo musik», «Пірати».

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Міст стоячи. Колесо. Складка стоячи. Стійка на руках.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістоlet); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; планка.

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

«We speak music» (1 та 2 частина). «Promo musik». «Пірати».

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

10. Клуб «Грація» (36 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/акторська майстерність (36 год.)

Бесіда « Основи сценічної майстерності для танцюристів». Розвиток гнучкості та рухливості тіла, зміцнення м'язів тулуба. Вправи на підлозі. Присідання, нахили, «пружина», «лава», «синхронне плавання». Вправи на стільці: нахили, підйоми, прогини.

Входження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Основи сценічного мовлення. Темпоритм. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

12. Змагання (Battle, Non-stop) (30 год.)

Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

13. Підсумок (3 год.)

- відкриті заняття;
- змагання (Battle, Non-stop);
- знання термінології сучасного танцю згідно навчальної програми;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію танцю shuffle dance ;
- основні елементи акробатики;
- темпові позначення.

Вихованці мають вміти:

- 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 shuffle dance

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;

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.	Розігрів	6	30	36
3.	Ізоляція	6	30	36
4.	Координація	6	30	36
5.	Кроси	9	63	72
6.	Комбінації та імпровізація	9	63	72
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/акторська майстерність	3	15	18
12.	Змагання (Battle, Non-stop)	–	30	30
13.	Підсумок	–	3	3
	Разом	66	402	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. Розігрів (36 год.)

Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії.

3. Ізоляція (36 год.)

Нахили голови: вперед-назад; зі сторони в сторону (вухом до плеча). Повороти голови: в праву та ліву сторону; по колу; хрестом; по квадрату. Плечовий пояс: підйом і опускання одночасно двох плечей; одночасний рух двох плечей; Twist плечима; півколо та коло вперед-назад; шейк плечима. Грудна клітина: рухи зі сторони в сторону; зміщення зі сторони в сторону; підйом грудної клітини вгору та опускання вниз. Пелвіс: рух зі сторони в сторону; вперед-назад; по півколу з права на ліво; хрест та квадрат пелвісом. Руки: кругові оберти кистю; кругові оберти ліктьового суглобу. Ноги: кругові оберти стопи; положення flex, point; кругові оберти гомілковим суглобом, нога в повітрі, коліно зігнуте; кругові оберти в тазостегновому суглобі. Вивчення позицій рук та ніг.

4. Координація (36 год.)

Координація двох центрів в паралельному русі.

5. Кроси (72 год.)

Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; X-база; коса база в виконаннях в боки. T-step: правий; лівий; вперед; назад; revers t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній подвійний; боковий. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide); прямий з носком; в повороті. Stomp: на місці; зі зміщенням; з переходом; в русі. Spin: нижній та верхній; та поєднання їх у комбінації. Хрести: односторонній; двосторонній; відкриті; закриті. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; X-поворот (жорсткий).

6. Комбінації та імпровізація (72 год.)

Вивчення невеликих комбінацій на 16 та 32 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювальних номерів «Promo musik», «Пірати», «Classica».

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Колесо. Складка стоячи. Затяжка вбік. Стійка на руках. Міст. Стійка на голові (для хлопців).

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістоlet); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; планка.

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

«We speak music» (1 та 2 частина). «Promo musik». «Пірати». «Classica»

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.)

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

11. Сценічна/акторська майстерність (18 год.)

Поняття конфлікту на сцені. Виховання ритмічності. Оплески та ходьба в ритмі оплесків. «Перемикання швидкостей», «Відлуння».

Входження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Основи сценічного мовлення. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

12. Змагання (Battle, Non-stop) (30 год.)

Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

13. Підсумок (3 год.)

- відкриті заняття;
- змагання (Battle, Non-stop);
- знання термінології сучасного танцю згідно навчальної програми;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію танцю shuffle dance;
- елементи акробатики;
- основні стилі та напрями shuffle dance;
- діючий репертуар колективу.

Вихованці мають вміти:

- 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 shuffle dance;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;

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.	Розігрів	6	30	36
3.	Ізоляція	6	30	36
4.	Координація	6	30	36
5.	Кроси	9	63	72
6.	Комбінації та імпровізація	9	63	72
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/акторська майстерність	3	15	18
12.	Змагання (Battle, Non-stop)	–	30	30
13.	Підсумок	–	3	3
	Разом	66	402	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. Розігрів(36 год.)

Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії.

3. Ізоляція (36 год.)

Нахили голови: вперед-назад; зі сторони в сторону (вухом до плеча). Повороти голови: в праву та ліву сторону; по колу; хрестом; по квадрату. Плечовий пояс: підйом і опускання одночасно двох плечей; одночасний рух двох плечей; Twist плечима; півколо та коло вперед-назад; шейк плечима. Грудна клітина: рухи зі сторони в сторону; зміщення зі сторони в сторону; підйом грудної клітини вгору та опускання вниз. Пелвіс: рух зі сторони в сторону; вперед-назад; по півколу з права на ліво; хрест та квадрат пелвісом. Руки: кругові оберти кистю; кругові оберти ліктьового суглобу. Ноги: кругові оберти стопи; положення flex, point; кругові оберти гомілковим суглобом, нога в повітрі, коліно зігнуте; кругові оберти в тазостегновому суглобі. Вивчення позицій рук та ніг.

4. Координація (36 год.)

Координація двох центрів в паралельному русі.

5. Кроси (72 год.)

Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; X-база; коса база в виконаннях в боки; відкрита база; закрита база. T-step: правий; лівий; вперед; назад; revers t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній подвійний; боковий. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide); прямий з носком; в повороті. Stomp: на місці; зі зміщенням; з переходом; в русі. Spin: нижній та верхній; та поєднання їх у комбінації. Хрести: односторонній; двосторонній; відкриті; закриті. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; X-поворот (жорсткий).

6. Комбінації та імпровізація (72 год.)

Вивчення невеликих комбінацій на 16 та 32 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювальних номерів «Promo musik», «Пірати», «Classica», «Через труднощі до перемоги».

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Складка стоячи. Затяжка вбік. Стійка на руках. Стійка на голові (для хлопців). Міст. Колесо.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на

животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; підйом ніг у висі на руках на гімнастичній стінці; планка.

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

«We speak music» (1 та 2 частина). «Promo musik». «Пірати». «Classica». «Через труднощі до перемоги».

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/акторська майстерність (18 год.)

Бесіда «Рішення акторських завдань в танці». 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».

Входження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Основи сценічного мовлення. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

12. Змагання (Battle Non-stop) (30 год.)

Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

13. Підсумок (3 год.)

- відкриті заняття;
- змагання (Battle, Non-stop);
- знання термінології сучасного танцю згідно навчальної програми;
- заліки з танцювальних етюдів (танцювальні етюди визначає художній керівник ансамблю).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію танцю shuffle dance ;
- елементи акробатики;
- основні стилі та напрями shuffle dance;
- діючий репертуар колективу.

Вихованці мають вміти:

- 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 shuffle dance;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;

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:

- володіння базовими елементами shuffle dance, їх комбінаціями;
- уміння застосовувати знання, уміння та навички, якими дитина оволоділа протягом попередніх років;
- виразне виконання танцювальних номерів (діючий концертний репертуар колективу);
- знання термінології сучасного танцю згідно навчальної програми основного рівня навчання.

Вищий рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	6	30	36
3.	Ізоляція	6	30	36
4.	Координація	6	30	36
5.	Кроси	6	30	36
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
7.	Варіативне виконання стилю	9	63	72
8.	Акробатика	6	30	36
9.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи	9	63	72
10.	Клуб «Грація»	3	15	18
11.	Сценічна/акторська майстерність	3	15	18
12.	Змагання (Battle, Non-stop)	3	30	33
	Разом	69	399	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. Розігрів(36 год.)

Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії.

3. Ізоляція (36 год.)

Нахили голови: вперед-назад; зі сторони в сторону (вухом до плеча). Повороти голови: в праву та ліву сторону; по колу; хрестом; по квадрату. Плечовий пояс: підйом і опускання одночасно двох плечей; одночасний рух двох плечей; Twist плечима; півколо та коло вперед-назад; шейк плечима. Грудна клітина: рухи зі сторони в сторону; зміщення зі сторони в сторону; підйом грудної клітини вгору та опускання вниз. Пелвіс: рух зі сторони в сторону; вперед-назад; по півколу з права на ліво; хрест та квадрат пелвісом. Руки: кругові оберти кистю; кругові оберти ліктьового суглобу. Ноги: кругові оберти стопи; положення flex, point; кругові оберти гомілковим суглобом, нога в повітрі, коліно зігнуте; кругові оберти в тазостегновому суглобі. Вивчення позицій рук та ніг.

4. Координація (36 год.)

Координація двох центрів в паралельному русі

5. Кроси (36 год.)

Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; X-база в дві лінії; X-база в одну лінію; коса база в виконаннях в боки; відкрита база; закрита база; revers base; по колу. T-step: правий; лівий; вперед; назад; revers t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній подвійний; боковий. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide); прямий з носком; в повороті. Stomp: на місці; зі зміщенням; з переходом; в русі. Spin: нижній та верхній; та поєднання їх у комбінації. Хрести: односторонній; двосторонній; відкриті; закриті. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; X-поворот (жорсткий).

6. Комбінації та імпровізація (72 год.)

Вивчення невеликих комбінацій на 16 та 32 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювальних номерів «Promo musik», «Пірати», «Classica», «Через труднощі до перемоги».

9. Варіативне виконання стилю (72 год.)

AUS- Австралійський стиль. Shuffle AUS та його підстили. HARD STYLE. SOFT. NEW STYLE. OLD SCHOOL. ROKERS. MAS – Малазійський стиль. Cutting shapes.

8. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Складка стоячи. Затяжка вбік. Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Міст. Колесо в варіаціях.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; підйом ніг у висі на руках на гімнастичній стінці (із зігнутими колінами); планка боком на передпліччі.

9. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти 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.

10. 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».

11. Сценічна/акторська майстерність (18 год.)

Поняття «сценічної віри». Акробатичні вправи. Перекидання вперед та назад, комплекси «свічка», «міст», «каскад». Скульптурність тіла. Рапідний рух. Поняття «сценічне спілкування», «мізансцена».

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

12. Змагання (Battle , Non-stop) (33 год.)

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер класів відомих виконавців shuffle dance .

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- техніку виконання shuffle dance ;
- елементи акробатики, які притаманні shuffle dance;
- основні стилі виконання shuffle dance;
- діючий репертуар колективу.

Вихованці мають вміти:

- 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 shuffle dance;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;

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.	Розігрів	6	30	36
3.	Ізоляція	6	30	36
4.	Координація	6	30	36
5.	Кроси	6	30	36
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
7.	Варіативне виконання стилю	9	63	72
8.	Акробатика	6	30	36
9.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи	9	63	72
10.	Клуб «Грація»	3	15	18
11.	Сценічна/акторська майстерність	3	15	18
12.	Змагання (Battle, Non-stop)	3	30	33
	Разом	69	399	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. Розігрів(36 год.)

Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії.

3. Ізоляція (36 год.)

Нахили голови: вперед-назад; зі сторони в сторону (вухом до плеча). Повороти голови: в праву та ліву сторону; по колу; хрестом; по квадрату. Плечовий пояс: підйом і опускання одночасно двох плечей; одночасний рух двох плечей; Twist плечима; півколо та коло вперед-назад; шейк плечима. Грудна клітина: рухи зі сторони в сторону; зміщення зі сторони в сторону; підйом грудної клітини вгору та опускання вниз. Пелвіс: рух зі сторони в сторону; вперед-назад; по півколу з права на ліво; хрест та квадрат пелвісом. Руки: кругові оберти кистю; кругові оберти ліктьового суглобу. Ноги: кругові оберти стопи; положення flex, point; кругові оберти гомілковим суглобом, нога в повітрі, коліно зігнуте; кругові оберти в тазостегновому суглобі. Вивчення позицій рук та ніг.

4. Координація (36 год.)

Координація двох центрів в паралельному русі

5. Кроси (36 год.)

Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; X-база в дві лінії; X-база в одну лінію; коса база в виконаннях в боки; відкрита база; закрита база; revers base; по колу; на п'ятку. T-step: правий; лівий; вперед; назад; revers t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній подвійний; боковий. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide); прямий з носком; в повороті. Stomp: на місці; зі зміщенням; з переходом; в русі. Spin: нижній та верхній; та поєднання їх у комбінації. Хрести: односторонній; двосторонній; відкриті; закриті. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; X-поворот (жорсткий).

6. Комбінації та імпровізація (72 год.)

Вивчення невеликих комбінацій на 16 та 32 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювальних номерів «Promo musik», «Пірати», «Classica», «Через труднощі до перемоги».

7. Варіативне виконання стилю (72 год.)

AUS- Австралійський стиль. Shuffle AUS та його підстилі. HARD STYLE. SOFT. NEW STYLE. OLD SCHOOL. ROKERS. MAS – Малайзійський стиль. Shuffle MAS та його підстилі. HARD STYLE. SOFT. STOMP. OLD SCHOOL. PURE. Cutting shapes.

8. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Складка стоячи. Затяжка вбік. Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Міст. Колесо в варіаціях.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістоlet); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидячи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів преси); планка.

9. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти 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).

10. 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.

11. Сценічна/акторська майстерність (18 год.)

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

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

12. Змагання (Battle , Non-stop) (33 год.)

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер класів відомих виконавців shuffle dance .

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- техніку виконання танцю shuffle dance ;
- елементи акробатики, які притаманні shuffle dance;
- основні стилі виконання shuffle dance;
- діючий репертуар колективу;
- професійні вимоги до артистів хореографічного жанру.

Вихованці мають вміти:

- 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 shuffle dance;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;

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.	Розігрів	3	33	36
3.	Ізоляція	6	30	36
4.	Координація	6	30	36
5.	Кроси	6	30	36
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	3	33	36
7.	Варіативне виконання стилю	9	63	72
8.	Акробатика	6	30	36
9.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи	9	63	72
10.	Індивідуальна танцювальна підготовка	6	30	36
11.	Клуб «Грація»	3	15	18
12.	Сценічна/акторська майстерність	3	15	18
13.	Змагання (Battle, Non-stop)	3	30	33
	Разом	66	402	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. Розігрів(36 год.)

Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії.

3. Ізоляція (36 год.)

Нахили голови: вперед-назад; зі сторони в сторону (вухом до плеча). Повороти голови: в праву та ліву сторону; по колу; хрестом; по квадрату. Плечовий пояс: підйом і опускання одночасно двох плечей; одночасний рух двох плечей; Twist плечима; півколо та коло вперед-назад; шейк плечима. Грудна клітина: рухи зі сторони в сторону; зміщення зі сторони в сторону; підйом грудної клітини вгору та опускання вниз. Пелвіс: рух зі сторони в сторону; вперед-назад; по півколу з права на ліво; хрест та квадрат пелвісом. Руки: кругові оберти кистю; кругові оберти ліктьового суглобу. Ноги: кругові оберти стопи; положення flex, point; кругові оберти гомілковим суглобом, нога в повітрі, коліно зігнуте; кругові оберти в тазостегновому суглобі. Вивчення позицій рук та ніг.

4. Координація (36 год.)

Координація двох центрів в паралельному русі

5. Кроси (36 год.)

Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; Х-база в дві лінії; Х-база в одну лінію; Х-база повільна; Х-база плавуча; коса база в виконаннях в боки; відкрита база; закрита база; revers base; по колу; на п'ятку. T-step: правий; лівий; вперед; назад; revers t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній подвійний; боковий. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide); прямий з носком; в повороті. Stomp: на місці; зі зміщенням; з переходом; в русі. Spin: нижній та верхній; та поєднання їх у комбінації. Хрести: односторонній; двосторонній; відкриті; закриті. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; Х-поворот (жорсткий).

6. Комбінації та імпровізація (72 год.)

Вивчення невеликих комбінацій на 16 та 32 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювальних номерів «Promo musik», «Пірати», «Classica»,

«Через труднощі до перемоги».

7. Варіативне виконання стилю (72 год.)

AUS- Австралійський стиль. Shuffle AUS та його підстилі. HARD STYLE. SOFT. NEW STYLE. OLD SCHOOL. ROKERS. MAS – Малазійський стиль. Shuffle MAS та його підстилі. HARD STYLE. SOFT. STOMP. OLD SCHOOL. PURE. Cutting shapes. CALI- Каліфорнійський стиль.

8. Акробатика (72 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Складка стоячи. Затяжка вбік. Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Міст. Колесо в варіаціях.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидючи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); підйом прямих ніг у висі на руках (кут 90°) на гімнастичній стінці; планка; підтягування прямим хватом (для хлопців).

9. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти 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.

10. Індивідуальна танцювальна підготовка (36 год.)

Відпрацювання технічних елементів. Удосконалення техніки виконання. Вивчення сольних фрагментів.

11. 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.

12. Сценіча/акторська майстерність (18 год.)

Музичне виконання елементів ритмопластики. Тренаж музично-зумовленого виконання елементів ритмопластики. Прослуховування музичних тем. Обдумування та розповідь за темою. Пластичний показ придуманого. Сценічні падіння. Вправи «Криве дзеркало», «Фантазія на тему», «Німе кіно».

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

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

13. Змагання (Battle , Non-stop) (33 год.)

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер класів відомих виконавців shuffle dance .

Вищий рівень, четвертий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	3	33	36
3.	Ізоляція	6	30	36
4.	Координація	6	30	36
5.	Кроси	6	30	36
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	3	33	36
7.	Варіативне виконання стилю	9	63	72
8.	Акробатика	6	30	36
9.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концерти виступи	9	63	72
10.	Індивідуальна танцювальна підготовка	6	30	36
11.	Клуб «Грація»	3	15	18
12.	Сценічна майстерність	3	15	18
13.	Змагання (Battle, Non-stop)	3	30	33
	Разом	66	402	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. Розігрів(36 год.)

Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії.

3. Ізоляція (36 год.)

Нахили голови: вперед-назад; зі сторони в сторону (вухом до плеча). Повороти голови: в праву та ліву сторону; по колу; хрестом; по квадрату. Плечовий пояс: підйом і опускання одночасно двох плечей; одночасний рух двох плечей; Twist плечима; півколо та коло вперед-назад; шейк плечима. Грудна клітина: рухи зі сторони в сторону; зміщення зі сторони в сторону; підйом грудної клітини вгору та опускання вниз. Пелвіс: рух зі сторони в сторону; вперед-назад; по півколу з права на ліво; хрест та квадрат пелвісом. Руки: кругові оберти кистю; кругові оберти ліктьового суглобу. Ноги: кругові оберти стопи; положення flex, point; кругові оберти гомілковим суглобом, нога в повітрі, коліно зігнуте; кругові оберти в тазостегновому суглобі. Вивчення позицій рук та ніг.

4. Координація (36 год.)

Координація двох центрів в паралельному русі

5. Кроси (36 год.)

Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; Х-база в дві лінії; Х-база в одну лінію; Х-база повільна; Х-база плавуча; коса база в виконаннях в боки; відкрита база; закрита база; revers base; по колу; на п'ятку. T-step: правий; лівий; вперед; назад; revers t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній подвійний; боковий. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide); прямий з носком; в повороті. Stomp: на місці; зі зміщенням; з переходом; в русі. Spin: нижній та верхній; та поєднання їх у комбінації. Хрести: односторонній; двосторонній; відкриті; закриті. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; Х-поворот (жорсткий).

6. Комбінації та імпровізація (72 год.)

Вивчення невеликих комбінацій на 16 та 32 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювальних номерів «Promo musik», «Пірати», «Classica «Через труднощі до перемоги».

7.Варіативне виконання стилю (72 год.)

AUS- Австралійський стиль. Shuffle AUS та його підстили. HARD STYLE. SOFT. NEW STYLE. OLD SCHOOL. ROKERS. MAS – Малайзійський стиль.

Shuffle MAS та його підстилі. HARD STYLE. SOFT. STOMP. OLD SCHOOL. PURE. Cutting shapes. CALI- Каліфорнійський стиль.

8. Акробатика (72 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Складка стоячи. Затяжка вбік. Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Міст. Колесо в варіаціях.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі (пістолет); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «Човник»; «Куточок»; «Кут» в упорі з положення сидючи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); підйом прямих ніг у висі на руках (кут 90°) на гімнастичній стінці; планка; підтягування прямим хватом (для хлопців).

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

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

10. Індивідуальна танцювальна підготовка (36 год.)

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

11. Клуб «Грація» (18 год.)

Сценічна культура. Техніка і технологія мовлення. Тренінг проти боягузтва. Заняття з оволодінням 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.

12. Сценічна/акторська майстерність (18 год.)

Пластична виразність. Культура жесту, сила жесту, широкий жест. Розвиток відчуття темпоритму. Сценічний ляпас, озвучування. Захист від ударів кулаком. Побудова мізансцен. Дії в умовах вимушеного мовчання, вправи з уявним партнером, пантомімічний діалог. Вправи : «Вокзал», «Тінь рук», «Інтерв'ю».

Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпрровізація. Робота над концертним репертуаром.

13. Змагання (Battle , Non-stop) (33 год.)

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер класів відомих виконавців shuffle dance .

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- техніку виконання shuffle dance;
- елементи акробатики, які притаманні shuffle dance;
- стилі та напрями shuffle dance;
- діючий репертуар колективу;
- професійні вимоги до артистів сцени.

Вихованці мають вміти:

- 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 shuffle dance;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;

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.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Загальна редакція: Шумило Т.В.

**ЗБІРНИК НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ХУДОЖНЬО–ЕСТЕТИЧНИЙ НАПРЯМ
(ХОРЕОГРАФІЧНИЙ ПРОФІЛЬ)**

