

**ШЕВЧЕНКІВСЬКА РАЙОННА В МІСТІ КИЄВІ ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ**

**КОМУНАЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ**

**ЦЕНТР ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА «ШЕВЧЕНКІВЕЦЬ» М. КИЄВА**

*Авторський заклад освіти «Центр творчості «Шевченківець» -  
Школа життєтворчості особистості»  
(Наказ МОН № 319 від 20.02.2025)*

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ  
ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНОГО НАПРЯМУ**

**СПОРТИВНА СУЧАСНА ХОРЕОГРАФІЯ**

«Схвалено для використання в освітньому процесі» (рішення експертної комісії з позашкільної освіти від 24 листопада 2025 року (протокол № 5)).  
Зареєстрована у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за № ПЗ - 0020-25.

*Авторський колектив:*

*Борсук О.В., Агафонова Г.В., Борсук Н.В.,  
Васяк В.А., Губенко І.В., Калюжний Я.В.,  
Корнєєва В.М., Косенко С.М., Крохмальна К.М.,  
Овсієнко К.В., Опанасюк К.М., Хілюк Є.О.,  
Шумило Т.В.*

**Київ**

# 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.

Новації у сфері хореографічного мистецтва, яке розвивається в сучасному світі, 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 новітні ритми, великого значення набуває психологічний настрій та індивідуальність виконання. Усе це притаманне нинішнім течіям хореографічного мистецтва.

Програма включає в себе систему взаємопов'язаних освітніх компонентів, охоплює всю сферу навчання і має на меті досягнення визначених результатів навчання, засвоєння знань, умінь і навичок, а також розвиток компетентностей здобувачів освіти. Принциповою відмінністю та новизною цієї 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 в гуртку художньо-естетичного напряму хореографічного профілю та спрямована на вихованців віком від 4-х до 21 року, але положеннями про окремі типи закладів позашкільної освіти або статутами закладів позашкільної освіти може бути передбачений 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, 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. |

Програма передбачає систематичне і послідовне навчання, всебічний розвиток, естетичне виховання та формування здорового способу життя дітей та молоді.

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 їх реалізації в початковому, основному і вищому освітніх рівнях навчальних груп;
- міжпредметні зв'язки, які передбачені в усіх основних дисциплінах, що входять до програми навчання;
- 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 самоспостереження, самопізнання, самореалізації, самоствердження і самовимогливості.

Навчальна програма об'єднує пріоритетність напрямів позашкільної освіти, що реалізуються крізь призму поєднання змісту таких предметних галузей і дисциплін: українського народного танцю, класичного танцю, сучасного танцю, акробатики, художньої гімнастики, народних стилізованих танців, клуб «Грація», 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.

*Зміст 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 вихованцями знань, умінь і навичок, а й мети та головних напрямів реалізації навчального змісту у викладанні навчального матеріалу.

До програми включено такі дисципліни:

### **Початковий рівень.**

Ритміка.  
Хореографічне мистецтво (хореографія).  
Акробатика, художня гімнастика.  
Пластика сучасних рухів.  
Музичні ігри.  
Свята, змагання.  
Залікова система.

### **Основний рівень.**

Класичний танець.  
Сучасний танець.  
Акробатика.  
Художня гімнастика.  
Танцювальні етюди (номери).  
Концертна діяльність.  
Клуб «Грація».  
Сценічна/акторська майстерність.  
Залікова система.

### **Вищий рівень.**

Класичний танець.  
Сучасний танець.  
Український народний танець.  
Акробатика.  
Художня гімнастика.  
Танцювальні етюди (номери).  
Індивідуальна робота.  
Клуб «Грація».  
Сценічна/акторська майстерність.  
Концертна діяльність.

Залікова система.

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

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

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

Український танець ознайомлює з традиційними формами танцювального мистецтва різних етнографічних регіонів України, вивчає базову лексику, рухову техніку, композиційні елементи, особливості стилю та сценічного втілення народного танцю.

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

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

Програма сформована з урахуванням багаторічного досвіду Народного художнього колективу «Спортивно-танцювального ансамблю «Пульс» Центру творчості дітей та юнацтва «Шевченківець» міста Києва, апробована на практиці роботи цього колективу, показала відмінні результати.

Залежно від зазначеного рівня навчання, освітній процес має певний алгоритм який полягає у наступному:

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

Розвиток початкових умінь та навичок рухової дії.

Становлення досконалого виконання рухової дії.

Стабілізація набутих навичок та їх виявлення.

Досягнення різнобічних варіативних навичок вихованців та їх творча реалізація.

*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.

*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, заняття-презентації, індивідуальна робота, консультування, співбесіди тощо);
- підсумковий контроль – оцінка результативності і якості засвоєння програми, визначення кандидатів на інший рівень навчання (враховується результат участі в концертах, фестивалях, заняттях-презентаціях тощо).

По закінченні навчання вихованці отримують свідоцтво про позашкільну освіту.

Визначений алгоритм дозволяє логічно виділити 3 рівні навчання, 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 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 4 років.

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

Заняття проводяться:

- 1-й рік навчання: 3–4 рази на тиждень по 2 години.  
Кількість дітей у групах – 15 осіб.
- 2-й рік навчання: 3–4 рази на тиждень по 2-3 години.  
Кількість дітей у групах – 15 осіб.

Кількість годин на тиждень залежить від рівня підготовки дітей.

**Основні завдання:**

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

**Завдання початкового рівня:**

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

**Основний рівень (4 роки навчання)** – групи, які розвивають інтереси вихованців, надають їм знання, практичні уміння та навички, задовольняють потреби в професійній орієнтації. Навчальна програма цього рівня передбачає створення умов для формування творчих здібностей вихованців, надання їм глибокої теоретичної та практичної підготовки, професійних умінь та навичок.

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

Заняття проводяться 3–5 разів на тиждень по 2-3 години (залежно від року навчання дитини). Кількість дітей у групах – 10–15 осіб (залежно від року навчання дитини).

**Основні завдання:**

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

**Завдання основного рівня:**

- навчити термінології класичного, сучасного танцю;
- ознайомити з основними напрямками сучасного танцю;
- навчити виконанню елементів акробатики, художньої гімнастики, комбінацій;
- засвоїти танцювальні етюди (номери), відповідно до року навчання та віку дитини;
- формувати 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 (4 і більше років навчання)** – групи для здібних і обдарованих вихованців, 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 проводяться 4–6 разів на тиждень по 2-3 години (залежно від року навчання дитини). Кількість дітей у групах – 10 осіб.

**Основна мета навчання:**

- формувати національну свідомість;
- 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 вихованців 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 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 вихованці окремо займаються такими дисциплінами: Акробатика, Український народний танець, Сучасний танець, клуб «Грація», 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.** Техніка безпеки на заняттях. 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, поперечний). Мости у варіаціях. Затяжки (вперед, назад, вбік). Перекати. Перекиди (вперед, назад). Колеса у варіаціях. Перевороты (вперед, назад, на одну, на дві ноги). Підйом розгином. Рондат «пістолети» (на правій, на лівій нозі). Відтискання.

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 3 години. Структурні елементи

занять виглядають таким чином: вступна частина, теоретична частина, практична частина.

Враховуючи організацію освітнього процесу закладу позашкільної освіти 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 під час занять, 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 речовин.

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 сухожилля. Кровотечі та їх різновиди. Звихи. Пошкодження кісток, переломи. Дія високої температури: опік,

сонячний удар. Дія низької температури: переохолодження, 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. Стійка на лопатках. 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. 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 вперед (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).

### **Український народний танець**

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

Основні завдання дисципліни. Надати спеціальні знання з питань теорії та практики народної хореографії. Розвивати у вихованців емоційну виразність виконання, досягнення чуття і точного відтворення особливостей стилю і манери народного танцю. Естетичний смак, любов і повагу до народного мистецтва. Формувати почуття патріотизму і шани до української етнографії, пізнання культурних надбань і цінностей народу.

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік, заняття з українського народного 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. Структурні елементи занять виглядають таким чином: вступна частина, теоретична частина, практична частина.

Заняття з українського народно танцю складається з трьох складових – вправ біля опори, вправ і рухів на середині зали та етюдної роботи, роботи над концертним репертуаром. Тривалість кожної частини заняття педагог визначає на свій розсуд, залежно від віку вихованців, конкретної мети і завдань. Основна увага приділяється вивченню ускладнених вправ та комбінацій і вдосконаленню якості виконання.

*Теоретична частина.* Знайомство з дітьми. Організаційні питання. Інструктаж з техніки безпеки життєдіяльності. Першоджерела українського хореографічного мистецтва. Історія, особливості та відмінності українського народного танцю від класичного.

#### **Вправи біля опори.**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів біля опори на основі українських танців різних регіонів. Послідовність виконання вправ «від простого до складного», спрямовані на розвиток танцювальних даних.

*Практична частина.* Вправи виконуються тримаючись однією рукою за опору або обличчям до опори. Вправи для гнучкості корпусу та укріплення стопи. Напів- та повні присідання. Вправа для розвитку рухомості ступні. Маленькі кидки. Колові рухи ногою по підлозі. Великі кидки.

#### **Вправи на середині зали.**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів на середині зали. Поняття «позиції ніг», «позиції рук», «положення рук» (жіноче, чоловіче, парне), «постава і постановка тулубу і голови», «притупи».

*Практична частина.* Постановка тулубу, рук, ніг, голови. Вправи для рук з використанням основних позицій та положень рук. Уклін (жіночий, чоловічий). Притупи (одинарний, подвійний, потрійний). Танцювальні кроки (марш, м'який

крок з носка, крок з каблука, підскоки, біг, перемінний крок).

### **Елементи українського танцю Центрального регіону.**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання елементів українського народного танцю на середині зали. Поняття «положення рук» (жіноче, чоловіче, парне), група «вихилясників», група «тинків», «бігунець», «м'ячики», «присядки», «закладки», «оберти». Відмінність виконання жіночих і чоловічих рухів. Ліричність як основна особливість виконання жіночого танцю. Динамічність та широта руху як характерна особливість виконання чоловічого танцю.

*Практична частина.* Вправи для рук з використанням позицій рук та поз тіла характерних для українського народного танцю. Уклін (жіночий, чоловічий). Простий танцювальний крок з просуванням вперед, назад. Кроки-переступання на півпальцях з просуванням і поворотом (вперед, в сторону, назад). Виконання «тинків», «зальотного кроку», «бігунців», «м'ячиків», «присядок», «закладок», «вихилясників», «голубців». «Упадання», «припадання». Підготовка до технічно складних рухів: «повзунці», «млинки» тощо. Оберти на місці, оберти по діагоналі та по колу.

### **Елементи українського танцю Західного регіону.**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання елементів українського народного танцю Західного регіону на середині зали. Поняття «положення рук» (жіноче, чоловіче, парне), «тропіток», «чосанка», «боковий гуцульський хід», «гайдук-круч», біг «висока гуцулка». Відмінність виконання жіночих і чоловічих танців Західного регіону.

*Практична частина.* Позиції та положення рук. Уклін (жіночий, чоловічий). «Тропіток», «чосанка», «боковий гуцульський хід», «гайдук-круч», біг «висока гуцулка». «Присядки в характері танцю Карпатської України». «Оберти в характері танцю Карпатської України».

### **Танцювальні етюди.**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання елементів українського народного танцю поєднаних у комбінації та етюди на середині зали.

*Практична частина.* Комбінації та етюди на основі вивченого матеріалу.

### **Постановочно-репетиційна робота.**

*Теоретична частина.* Бесіди про народний танець, видатних хореографів.

*Практична частина.* Постановка та вивчення номерів концертного репертуару: «Намисто», «Плескач», «Парубки з Лук'янівки», «Олешківський похідний», «Пліткарки», «Веснянка», «Український з бубнами».

## **Сучасний танець**

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. Структурні елементи занять виглядають таким чином: вступна частина, теоретична частина, практична частина.

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.** Руки 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, House, афро-джаз, jazz-modern, Contemporary, Disco, Latino, Shuffle.

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 педагога. Імпровізація рухів із різними предметами. Складання етюдів на музику з предметами на вибір вихованця.

### 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/акторської майстерності проводяться за двома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години. Структурні елементи занять виглядають таким чином: вступна частина,

теоретична частина, практична частина.

**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 рухову 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 півпальцях. 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 на 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.** Манери та етикет поведінки різних народів світу. 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. 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 рухову 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 заплющеними 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 з 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.

**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 проводяться за двома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години.

Структурні елементи занять виглядають таким чином: вступна частина,

теоретична частина, практична частина.

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* відповідно до різних вікових категорій передбачає 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 постановочній роботі.

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

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

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

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

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

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

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

*Самопізнання, самоусвідомлення, самовдосконалення, самореалізація.*

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

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

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

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

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

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.<br>Танцювальні елементи та етюди | 9               | 37         | 46         |
| 7. | Музичні ігри  | 3               | 15         | 18         |
| 8. | Свята   | –               | 3          | 3          |
| 9. | Підсумок  | –               | 3          | 3          |
|    | <b>Разом</b>  | <b>50</b>       | <b>238</b> | <b>288</b> |

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* 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.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Поняття музичної фрази. Поняття колони, шеренги, діагоналі, кола, півкола, інтервалу.

*Практична частина.* Постановка корпусу, позиції рук та ніг, положення голови. Розрізнення правої, лівої ноги, руки. Вправи по колу. Ходьба (на півпальцях; на п'ятах; з чергуванням півпальців і п'яток; у напівприсяді; 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.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Основні закони правильного дихання під час виконання вправ на підлозі.

*Практична частина.* Положення en face. Позиції рук – підготовче положення, перша позиція, третя позиція. Поняття про точки залу. Вправи біля опори (обличчям до опори, тримаючись двома руками). Постановка тулуба. Позиції ніг - I, II, III. Розігрів м'язів ший. Нахили корпусу в сторони. Releve. Demi plie. Battement tendu по I позиції в сторони. 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.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання акробатичних елементів.

*Практична частина.* Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст лежачи. Міст на колінах. Міст стоячи. Перекид вперед. Перекид у бік. Ластівка. 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 (72 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання акробатичних елементів.

*Практична частина.* Розминка на середині зали. Вправи для розвитку еластичності м'язів. Вправи для м'язів ший. Вправи для покращення рухливості стопи. Піднімання ніг. Качалочка. Пружинні нахили назад. Вправа «Оленка».

Відведення ноги назад. Перекид боком. Вправи з м'ячом. Рух м'ячом вперед-вгору-вперед-вниз. Кола м'ячом. Передавання м'яча. Перекат м'яча по руках. Удари м'ячом об підлогу. Підкидання м'яча. Відбивання м'яча об підлогу. Виконання «вісімки» з м'ячом. 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 та лицьовій площинах. Вправи зі скакалкою. Обертання скакалки в різних площинах. Обводи скакалкою. Стрибки через скакалку (вперед, назад).

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

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання основних кроків. Ознайомлення з поняттями: «образ» та «сюжет».

*Практична частина.* 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). «Кошенята». «Східні красуні». «Карамельки». «Серденько». «Чарівний вальс». «Багатоніжка». «Веселі звірята».

#### **7. Музичні ігри (18 год.)**

*Теоретична частина.* Пояснення правил участі в іграх.

*Практична частина.* «Прогулянка і дощик». «Кіт і миші». «Сова». «Печу, печу хлібчик». «Іди, іди дощику». «Гра в м'яч». «Рибак і рибки».

#### **8. Свята (3 год.)**

*Практична частина.* Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

#### **9. Підсумок (3 год.)**

*Практична частина.* Заняття презентація, заліки: з акробатики, основ класичної хореографії, з володіння предметів (скакалка, обруч, м'яч), зі знання термінології класичного сучасного танцю згідно навчальної програми.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

У процесі реалізації програми у здобувачів позашкільної освіти мають бути сформовані такі компетентності:

*Пізнавальна:*

- мають сформований стійкий інтерес до музичного, хореографічного та образотворчого мистецтва;
- знають про види рухів (ходьба, біг, стрибки);
- знають про ритм і ритмічний малюнок;
- знають про різновиди колективно-порядкових вправ;
- знають про різновиди партерних і гімнастичних вправ;
- знають про танцювально-сценічне мистецтво та спортивні досягнення міста.

*Практична:*

- володіють елементарними навичками та основними елементами сучасної спортивної хореографії;
- вміють виконувати основні танцювальні позиції і кроки;

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

*Творча:*

- сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом.

*Соціальна:*

- виховано дбайливе ставлення до надбань української та світової культури, 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                         | <b>35</b>       | <b>289</b> | <b>324</b> |

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* 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.)

*Теоретична частина.* Витоки та історія розвитку напрямків «меренге» та «dancehall». Термінологія. Поняття «позиції ніг», «позиції рук».

*Практична частина.* Постановка корпусу, рук, ніг, голови. Вправи для рук з використанням основних позицій та положень рук. Розігрів по колу: ходьба (танцювальним кроком; на пів-пальцях; на п'ятах; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в сторони). 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). 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. 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.)**

*Теоретична частина.* Вивчення термінології класичного танцю.

*Практична частина.* Вправи біля опори (обличчям до опори, тримаючись двома руками). Розігрів м'язів ший. Нахили корпусу назад. Позичії 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 eroulement. Крок підскок. Крок галопу. Вальсовий крок. Крок полонезу. Вальсовий крок по діагоналі з поворотом 1/2 кола. Aplomb.

### **4. Акробатика (72 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення термінології. Ознайомлення з правилами безпеки під час виконання акробатичних елементів.

*Практична частина.* Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст стоячи. Перекид вперед. Перекид боком. Перекид назад. Ластівка. Колеса. Стійка на лопатках (з допомогою 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.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання вправ з різними предметами.

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

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

*Теоретична частина.* Ознайомлення з поняттями «ідея» та «сюжет» танцювального номеру.

*Практична частина.* Вивчення танцювальних етюдів, створених на основі попередньо засвоєного матеріалу.

Орієнтовний навчальний матеріал на вибір керівника: «Україна це ми». «Меренге». «Ляльки». «Шалені бджілки». «Чарльстон». «Пташиний двір». «Країна часу». «Веселий оркестр». «Веселі гноми».

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

*Практична частина.* «Прогулянка і дощик». «Кіт і миші». «Живі скульптури». «Печу, печу хлібчик». «Дзеркало». «Гра в м'яч». «Дитячий марш».

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

### 1. Підсумок (3 год.)

*Практична частина.* Заняття презентація, Заліки: з акробатики, основ класичної хореографії, з володіння предметів (скакалка, обруч, м'яч), зі знання термінології класичного та сучасного танцю згідно навчальної програми.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У процесі реалізації програми у здобувачів позашкільної освіти мають бути сформовані такі компетентності:

*Пізнавальна:*

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

*Практична:*

- володіють елементарними навичками та основними елементами сучасної спортивної хореографії;
- вміють визначати характер музики, що супроводжує танцювальні рухи;
- вміють виражати рухами різні характери і настрої музики;
- вміють починати рух із початком звучання музики;
- вміють узгоджувати танцювальний рух з музикою;
- вміють орієнтуватися на площині;
- вміють координувати свої рухи з музичним супроводом;
- вміють починати і закінчувати свої рухи разом з музичним супроводом;
- вміють погоджувати свої рухи з характером музики і засобами музичної мови (темп);
- вміють визначати оплесками різні частки такту, певну кількість тактів;
- вміють відображати оплесками, притупуваннями ритм знайомого музичного твору, пісенного матеріалу;

- вміють визначати темпи, що супроводжують танцювальні рухи;
- вміють передавати рухами характери й образи різних персонажів;
- вміють розслабляти й напружувати різні частини тіла;
- вміють передавати через рух зміни характеру, темпу, динаміки в музичних творах у двочастинній формі (контраст);
- вміють рухатися в ритмах польки, галопу, маршу тощо;
- вміють відображати різні ритми музичних творів, пісенного репертуару з яким працює колектив;
- вміють орієнтуватися у просторі: перешиковуватися з колони в коло, в шеренгу, рухатися по одному, парами, врозтіч, один за одним;
- вміють імітувати образи звірів, використовувати танцювальні рухи та спортивні елементи;
- вміють застосовувати набуті знання й навички у власній практичній діяльності;
- вміють самостійно імпровізувати під музику.

*Творча:*

- сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом.

*Соціальна:*

- виховано дбайливе ставлення до надбань української та світової культури, 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                           | <b>54</b> | <b>342</b> | <b>396</b> |

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

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

#### 1. Класичний танець (72 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів класичного танцю.

*Практична частина.* Вправи біля опори (обличчям до опори, 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. Épaulement croisée, effacé. 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 (72 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія. Витоки та розвиток напрямків «Диско» та «dancehall».

*Практична частина.* Рухи 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 ввверх, вниз, вперед навхрест, в сторони; кругові оберти до себе/від себе, хвиля); ноги (releve). 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 обертом 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; Sivah.

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

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання акробатичних елементів.

*Практична частина.* Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст стоячи. Перекид вперед, назад. Колеса. Стійка на лопатках 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).

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

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання елементів, поєднаних у комбінації та етюди на середині зали. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд наочних відеоматеріалів.

*Практична частина.* Малі форми. «Парубки з Лук'янівки». «Подушковий драйв». «Вальс». «Янголи». «В стилі диско». «Rhythm motion». Великі форми. «Дивоцвіт України». «Город». «Ми з України». «Україна моя». «Опішнянська іграшка». «Київ вітальний». «З любов'ю в серці». «Стихії». «Вулицями Єрусалиму». Вихованці під час навчального року засвоюють 2-3 номери з вищеперахованих.

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

*Теоретична частина.* Виховні бесіди, бесіди з ОБЖ, бесіди про мистецтво, екскурсії, концерти, зустрічі.

*Практична частина.* Виступи на різноманітних районних та міських заходах, фестивалях, звітних концертах.

### **7. Клуб «Грація» (15 год.)**

*Теоретична частина.* Пояснення основних правил поведінки. Поведінка особи в суспільних рамках. Сутність і моральні основи взаємовідносин із ровесниками та дорослими.

*Практична частина.* Тренінг «Почуття дружби».

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

*Теоретична частина.* Знайомство з історією театру, основними видами та системами навчання акторської майстерності. Видатні діячі українського та світового театру. Театр і сучасність. Поняття сцени. Основи пластичної виразності тіла. Зв'язок пластики з формуванням образу персонажу. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Основи сценічного мовлення. Темпоритм. Сценічна дія. Етюд. Імпровізація.

*Практична частина.* Вправи на розвиток пластичної виразності. Вхідження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Вправи: «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.)**

*Практична частина.* Заняття презентація, Заліки з акробатики, основ класичної хореографії, з володіння предметів (скакалка, обруч, м'яч), зі знання термінології класичного та сучасного танцю згідно навчальної програми.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У процесі реалізації програми у здобувачів позашкільної освіти мають бути сформовані такі компетентності:

*Пізнавальна:*

- мають елементарні поняття та знання з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- знають термінологію класичного танцю;
- знають термінологію сучасного танцю;
- знають основні елементи акробатики та художньої гімнастики;
- знають правила танцювального етикету.

*Практична:*

- володіють елементарними навичками та методикою виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;
- вміють скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- вміють володіти предметами;
- вміють виконувати танцювальні номери, передбачені програмою в знайомому середовищі (батьки, однолітки);
- вміють зберігати правильну поставу, положення тулуба, рук, ніг.

*Творча:*

- сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом.

*Соціальна:*

- виховано дбайливе ставлення до надбань української та світової культури, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості.

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

| №  | Тема  | Кількість годин |            |            |
|----|---|-----------------|------------|------------|
|    |   | теоретичних     | практичних | усьог<br>о |
| 1. | Вступ   | 3               | □          | 3          |
| 2. | Класичний танець  | 9               | 63         | 72         |
| 3. | Сучасний танець   | 9               | 78         | 87         |
| 4. | Акробатика, художня гімнастка   | 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.)

*Теоретична частина.* 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.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів класичного танцю.

*Практична частина.* Вправи біля опори (обличчям до опори, 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 balance біля станка. Pas-de-bourree (en dehors) біля станка. Aplomb. Épaulement croisée, effacé. 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.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів сучасного танцю. Витоки та розвиток напрямку «Country».

*Практична частина.* Рухи по колу: звичайним кроком та на п'ятах; біговим кроком; галоп на пів зігнутих 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: випад 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, танцювальні етюди (номери), імпровізація.

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

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання акробатичних елементів.

*Практична частина.* 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. 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.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання елементів класично та сучасного танцю поєднаних у комбінації та етюди на середині зали.

*Практична частина.* Малі форми. «Повзунець». «Dancing Kids». «Пробудження весни». «Сучасний БУМ». «Дикий захід». «Африканські ритми». Великі форми. «Дивоцвіт України». «Ми з України». «Україна моя». «Опішнянська іграшка». «Київ вітальний». «Стихії». «Вулицями Єрусалиму». «Кантрі».

Вихованці під час навчального року засвоюють 2-3 номери з вищеперерахованих.

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

*Теоретична частина.* Виховні бесіди, бесіди з ОБЖ, бесіди про мистецтво, екскурсії, концерти, зустрічі. Значення концертного костюма для створення сценічного образу.

*Практична частина.* Виступи дітей на різноманітних районних та міських заходах, фестивалях, звітньому концерті колективу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

### **7. Клуб «Грація» (18 год.)**

*Теоретична частина.* Значення культури мови в спілкуванні. Етикет телефонних розмов, сутність моральних взаємовідносин з сусідами, знайомими. Життя і сучасне суспільство.

*Практична частина.* Гра «Телефонна розмова». Диспут «Економічні, екологічні та соціальні проблеми нашого суспільства».

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

*Теоретична частина.* Зміст поняття «пластичність». Основи пластичної виразності тіла. Усвідомлення себе в просторі. Бесіда «Основи сценічної майстерності для танцюристів». Психічні та пізнавальні елементи роботи актора.

*Практична частина.* Розвиток гнучкості та рухливості тіла, зміцнення м'язів тулуба. Вправи на підлозі. Присідання, нахили, «пружина», «лава», «синхронне плавання». Вправи на стільці: нахили, підйоми, прогини. Вхідження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Вправи: «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.)

*Практична частина.* Заняття презентація, заліки з акробатики, основ класичної хореографії, з володіння предметів (скакалка, обруч, м'яч), зі знання термінології класичного та сучасного танцю згідно навчальної програми.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У процесі реалізації програми у здобувачів позашкільної освіти мають бути сформовані такі компетентності:

#### *Пізнавальна:*

- мають елементарні поняття та знання з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- знають термінологію класичного танцю;
- знають термінологію сучасного танцю;
- знають елементи акробатики та художньої гімнастики;
- знають відмінні риси та техніку виконання різних танців.

#### *Практична:*

- володіють елементарними навичками та методикою виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;
- вміють складати заліки з акробатики (листопад, травень);
- вміють володіти предметами;
- вміють вільно рухатись по лінії танцю;
- вміють виконувати танцювальні номери;
- вміють виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- вміють виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю

#### *Творча:*

- сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом.

#### *Соціальна:*

- виховано дбайливе ставлення до надбань української та світової культури, 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, | 9               | 63         | 72     |

|    |                                 |           |            |            |
|----|---------------------------------|-----------|------------|------------|
|    | концертні виступи               |           |            |            |
| 7. | Клуб «Грація»                   | 3         | 15         | 18         |
| 8. | Сценічна/акторська майстерність | 3         | 15         | 18         |
| 9. | Підсумок                        | □         | 3          | 3          |
|    | Разом                           | <b>54</b> | <b>414</b> | <b>468</b> |

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

*Теоретична частина.* 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.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів класичного танцю.

*Практична частина.* Вправи біля опори (обличчям до опори, 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. Épaulement croise, efface. Temps lie (en dehors). I, II, III port de bras. Pas saute по I, II, V. Pas echarpe по II. Changement de pieds. Pas assemble (вбік) обличчям до опори. Pas de basque. Pas chasse по V позиції. Preparation до pirouette. Вальсові кроки з поворотом. Tour chaine.

### 3. Сучасний танець (105 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, витоки та розвиток напрямків «Hip-hop» та «Latino».

*Практична частина.* Розігрів 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; Votafogo; Corta Jaca; Ча-ча-ча шоссе; Rond chasse; Хіп-твіст шосе.

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

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання акробатичних елементів.

*Практична частина.* 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.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання елементів класично та сучасного танцю поєднаних у комбінації та етюди на середині зали. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд наочних відеоматеріалів.

*Практична частина.* Малі форми. «Вітальний». «Парубки з Лук'янівки». «Candy land». «Сучасні ритми». «Ритми карнавалу». «Сонячна Грузія». Великі форми. «Дивоцвіт України». «Ми з України». «Україна моя». «Київ вітальний». «З любов'ю в серці». «Стихії». «Вулицями Єрусалиму». «Вальс квітів».

Вихованці під час навчального року засвоюють 3-4 номери з вищеперерахованих.

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

*Теоретична частина.* Виховні бесіди, бесіди з ОБЖ, бесіди про мистецтво, екскурсії, концерти, зустрічі.

*Практична частина.* Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

### **7. Клуб «Грація» (18 год.)**

*Теоретична частина.* Характерні риси молоді як соціальної групи.

*Практична частина.* Дискусія «Молодь: проблеми, справи, захоплення».

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

*Теоретична частина.* Якості та навички, покладені в основу пластичності. Пластична виразність в створенні сценічного образу. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Поняття конфлікту на сцені.

*Практична частина.* Тренування тіла. Часово-просторове моделювання. Виховання ритмічності. Оплески та ходьба в ритмі оплесків. «Перемикування швидкостей», «Відлуння». Тренаж міміки обличчя. Вправи: «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.)

*Практична частина.* Заняття презентація, заліки з акробатики, основ класичної хореографії, з володіння предметів (скакалка, обруч, м'яч), зі знання термінології класичного та сучасного танцю згідно навчальної програми.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У процесі реалізації програми у здобувачів позашкільної освіти мають бути сформовані такі компетентності:

#### *Пізнавальна:*

- мають елементарні поняття та знання з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- знають термінологію класичного танцю;
- знають термінологію сучасного танцю;
- знають елементи акробатики та художньої гімнастики;
- знають відмінні риси та техніку виконання різних танців.

#### *Практична:*

- володіють елементарними навичками та методикою виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;
- вміють складати заліки з акробатики (листопад, травень);
- вміють володіти предметами;
- вміють вільно рухатись по лінії танцю;
- вміють виконувати танцювальні номери;
- вміють виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- вміють виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю.

#### *Творча:*

- сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом.

#### *Соціальна:*

- виховано дбайливе ставлення до надбань української та світової культури, 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 гімнастка   | 9               | 96         | 105    |
| 5. | Танцювальні етюди (номери)  | 9               | 63         | 72     |
| 6. | Концертна діяльність: зведені постановочні репетиції, концертні виступи | 9               | 63         | 72     |
| 7. | Клуб «Грація»   | 3               | 15         | 18     |

|    |                                 |           |            |            |
|----|---------------------------------|-----------|------------|------------|
| 8. | Сценічна/акторська майстерність | 3         | 15         | 18         |
| 9. | Підсумок                        | □         | 3          | 3          |
|    | Разом                           | <b>54</b> | <b>414</b> | <b>468</b> |

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

*Теоретична частина.* 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.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів класичного танцю.

*Практична частина.* Вправи виконуються тримаючись за опору двома руками (в кінці навчального року можливе виконання деяких рухів тримаючись однією рукою за опору). 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 вихованці тримаються однією рукою за опору 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 echarpe. 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.)

*Теоретична частина.* Термінологія. Витоки та розвиток основних стилів джазових танців, «rock-n-roll».

*Практична частина.* Розігрів 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.

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

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконанням акробатичних елементів.

*Практична частина.* 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.)**

*Теоретична частина.* Бесіди про народний танець, розвиток українського народного танцю, видатних хореографів. Перегляд наочних відеоматеріалів.

*Практична частина.* Малі форми: «Веснянка», «Парубки з Лукянівки». «Веселий джаз». «Dancing kids». «Запальний рок-н-рол». Великі форми: «Дивоцвіт України». «Україна моя». «Вальс квітів». «Плинність часу». «Сонячна Грузія». «З любов'ю в серці». «Стихії». «Хуртелиця». «Вулицями Єрусалиму». «Кантрі».

Вихованці під час навчального року засвоюють 3-4 номери з вищеперерахованих.

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

*Теоретична частина.* Виховні бесіди, бесіди з ОБЖ, бесіди про мистецтво, екскурсії, концерти, зустрічі.

*Практична частина.* Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

### **7. Клуб «Грація» (18 год.)**

*Теоретична частина.* Бесіда «Важливість навчання та особиста відповідальність». Навчання та праця молоді в інших країнах.

*Практична частина.* Тренінг «Я відповідаю за своє майбутнє».

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

*Теоретична частина.* Основні поняття створення образу. Бесіда «Рішення акторських завдань в танці».

*Практична частина.* Удосконалення постави та ходи. Вивчення техніки

правильної ходи. Вивчення правильної постави. Дуже повільна ходьба. Правильні пози у положенні сидючи. Розвиток виразно діючих рук. Вправи «хвиля», «плавці», «змія», «крила», «пружина», «муха», «схопити – кинути», «кігті». Входження організму в тренувальний процес. Вправи: «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.)**

*Практична частина.* Заняття презентація, Заліки з акробатики, основ класичної хореографії, з володіння предметів (скакалка, обруч, м'яч), зі знання термінології класичного та сучасного танцю згідно навчальної програми.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

У процесі реалізації програми у здобувачів позашкільної освіти мають бути сформовані такі компетентності:

### *Пізнавальна:*

- мають елементарні поняття та знання з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- знають термінологію класичного танцю;
- знають термінологію сучасного танцю;
- знають елементи акробатики та художньої гімнастики;
- знають відмінні риси та техніку виконання різних танців.

### *Практична:*

- володіють елементарними навичками та методикою виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;
- вміють складати заліки з акробатики (листопад, травень);
- вміють володіти предметами;
- вміють вільно рухатись по лінії танцю;
- вміють виконувати танцювальні номери;
- вміють виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- вміють виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю.

### *Творча:*

- сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом.

### *Соціальна:*

- виховано дбайливе ставлення до надбань української та світової культури, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості.

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

- заліки з акробатики (виконання не менш ніж 80% передбачених програмою основного рівня елементів);
- 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»   | -               | 18         | 18         |
| 8. | Сценічна/акторська майстерність   | 3               | 15         | 18         |
| 9. | Підсумок  | □               | 3          | 3          |
|    | Разом   | <b>54</b>       | <b>414</b> | <b>468</b> |

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (3 год.)

*Теоретична частина.* 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.)

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

*Практична частина.* Тримаємось однією рукою за опору. 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.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Витоки та розвиток напрямів «афро-джаз» та «House». Характерні риси цих напрямів.

*Практична частина.* 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 (витягнута, 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.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконанням акробатичних елементів.

*Практична частина.* 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.)**

*Теоретична частина.* Бесіди про сучасний танець, розвиток сучасного танцю, видатних хореографів. Перегляд наочних відеоматеріалів.

*Практична частина.* Малі форми. «Парубки з Лук'янівки». «Олешківський похідний». «Веснянка». «Плескач». «Invisible theards». «Під дощем». «В пошуках скарбів». «Полювання в Африці». «Веселі забави». Великі форми. «Ми з України». «Київ вітальний». «Вальс квітів». «З любов'ю в серці». «Стихії». «Ретро». «Вулицями Єрусалиму».

Діючий репертуар може збільшуватись і уточнюватись художнім керівником.

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

*Теоретична частина.* Виховні бесіди, бесіди з ОБЖ, бесіди про мистецтво, екскурсії, концерти, зустрічі.

*Практична частина.* Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

## **7. Клуб «Грація» (18 год.)**

*Теоретична частина.* Основні поняття та особливості розвитку особистості. Психологія раннього юнацтва та міжособистісні відносини. Психологія особливості віку, юнацька субкультура, світ емоцій, моральне саморегулювання, здатність побудувати власну систему цінностей. Поняття «мужності», «жіночність».

*Практична частина.* Рольова гра «Світ емоцій та саморегулювання».

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

*Теоретична частина.* Поняття «сценічної віри», «сценічне спілкування», «мізансцена». Історія та аналіз танців світу.

*Практична частина.* Акробатичні вправи. Перекидання вперед та назад, комплекси «Свічка», «Міст», «Каскад». Скульптурність тіла. Рапідний рух. Вхідження організму в тренувальний процес. Зняття м'язових та психологічних затисків. Вправи: «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.)**

*Практична частина.* Заняття презентації, Заліки з акробатики, основ класичної хореографії, з володіння предметів (скакалка, обруч, м'яч), зі знання термінології класичного та сучасного танцю згідно навчальної програми.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

У процесі реалізації програми у здобувачів позашкільної освіти мають бути сформовані такі компетентності:

*Пізнавальна:*

- мають поняття та знання з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;

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

*Практична:*

- володіють елементарними навичками та методикою виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;
- вміють складати заліки з акробатики (листопад, травень);
- вміють володіти предметами;
- вміють виконувати рухи самостійно, узгоджувати рухи в парі та в групі;
- вміють виконувати танцювальні номери;
- вміють виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- вміють виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю.

*Творча:*

- мають сформовані творчі здібності вихованців у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом;
- мають розвинуті естетичні почуття та смак.

*Соціальна:*

- виховано дбайливе ставлення до надбань української та світової культури, 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 гімнастка   | 9               | 96         | 105        |
| 5. | Танцювальні етюди (номери)  | 9               | 63         | 72         |
| 6. | Концертна діяльність: зведені постановочні репетиції, концертні виступи | 9               | 63         | 72         |
| 7. | Клуб «Грація»   | 3               | 15         | 18         |
| 8. | Сценічна/акторська майстерність   | 3               | 15         | 18         |
| 9. | Підсумок  | –               | 3          | 3          |
|    | Разом   | <b>54</b>       | <b>414</b> | <b>468</b> |

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (3 год.)

*Теоретична частина.* 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.)**

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

*Практична частина.* Тримаємось однією рукою за опору. 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. 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 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.)**

*Теоретична частина.* Термінологія Витоки та розвиток «модерн-джаз» танцю.

*Практична частина.* Позиції рук та ніг «модерн-джаз». Розігрів. Demi-plie та grand plie (по паралельних та виворітних позиціях). Вправи для розігріву стопи та гомілокостопа. 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.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконанням акробатичних елементів.

*Практична частина.* 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 сидячи 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. Купол.

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

*Теоретична частина.* Бесіди про стилізований український танець та його розвиток, видатні хореографи. Перегляд наочних відеоматеріалів.

*Практична частина* Малі форми. «Барви осені». «Зоряне сяйво». «Собачий джаз». «Грузія». «Африканські ритми». «В пошуках скарбів». Великі форми. «Ми з України». «Україна моя». «Українські візерунки». «Вальс квітів». «З любов'ю в серці». «Зимова фантазія». «Пульс епохи». «Золоті блискавки». «Чарівна Грузія».

Діючий репертуар може збільшуватись і уточнюватись.

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

*Теоретична частина.* Виховні бесіди, бесіди з ОБЖ, бесіди про мистецтво, екскурсії, концерти, зустрічі.

*Практична частина.* Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках. 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.)**

*Теоретична частина.* Основні поняття та особливості розвитку особистості. Самопізнання, самоусвідомлення, самовдосконалення, самореалізація. Самопізнання, як передумова самовиховання. Сутність самовиховання. Біопсихічні якості людини. Здібності і навчання. Інтелектуальне і емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення і уява, діагностика і виховання.

*Практична частина.* Тренінг «Методи дослідження характеру особистості».

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

*Теоретична частина.* Історія та аналіз танців світу

*Практична частина.* 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. Вправи: «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.)**

*Практична частина.* Заняття презентація, заліки з акробатики, основ класичної хореографії, з володіння предметів (скакалка, обруч, м'яч), зі знання термінології класичного та сучасного танцю згідно навчальної програми.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

У процесі реалізації програми у здобувачів позашкільної освіти мають бути сформовані такі компетентності:

#### *Пізнавальна:*

- мають поглиблені знання з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- знають техніку виконання класичного танцю;
- знають техніку виконання сучасного танцю;
- знають елементи акробатики та художньої гімнастики;
- знають основні стилі та напрями сучасного танцю;
- знають діючий репертуар колективу.

#### *Практична:*

- володіють елементарними навичками та методикою виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;
- вміють складати заліки з акробатики (листопад, лютий, травень);
- вміють володіти предметами;
- вміють виконувати танцювальні номери;
- вміють виконувати рухи самотійно, узгоджувати рухи в парі, в групі, в ансамблі;
- вміють виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- вміють виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю.

#### *Творча:*

- мають сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом;
- мають розвинуті естетичні почутті та смак;
- мають прагнення до самореалізації в соціумі засобами сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- мають прагнення до професійного самовизначення.

#### *Соціальна:*

- виховано дбайливе ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості;
- прагнуть до самореалізації в соціумі засобами сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- прагнуть 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.  | Український народний танець   | 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   | <b>66</b>       | <b>375</b> | <b>468</b> |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступ (3 год.)**

*Теоретична частина.* 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.)**

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

*Практична частина.* Тримаємось однією рукою за опору. 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. Chaine. Pas chasse. Grand jete. Pas de chat.

## **2. Сучасний танець (72 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Витоки та розвиток напрямів «модерн-джаз» та «техно».

*Практична частина.* Позичії рук. Позичії ніг. Розігрів. Вправи біля опори. Demi-plie та grand plie (по паралельних та виворітних позиціях). Вправи для розігріву стопи та гомілокостопа. 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 bourree, up rocking, top rocking, pops, footwork, waving, liquid, jacking, bounce.

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

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконанням акробатичних елементів.

*Практична частина.* 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). Переворот 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. Прапори (на великій гімнастичній палиці з тканиною 2-2,5 метри). Вимпели. Купол (великий, малий).

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

*Теоретична частина.* Бесіди про стилізований український танець та його розвиток, видатні хореографи. Перегляд наочних відеоматеріалів

*Практична частина.* Малі форми. «Олешківський похідний». «Намисто». «Пліткарки». «Пульс епохи». «Парубки з Лук'янівки». «Вибух емоцій». «Dynamic heart». Великі форми. «Ми з України». «Україна моя». «Вальс квітів». «Плинність часу». «Золоті блискавки». «Стихії». «Хуртелиця». «Циганський». «Вулицями Єрусалиму». «Київ вітальний».

Діючий репертуар може збільшуватись і уточнюватись.

### **6. Український народний танець (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання елементів українського народного танцю на середині зали. Поняття «положення рук» (жіноче, чоловіче, парне), група «вихилясників», група «тинків», «бігунець», «м'ячики», «присядки», «закладки», «оберти». Відмінність виконання жіночих і чоловічих рухів. Ліричність як основна особливість виконання жіночого танцю. Динамічність та широта руху як характерна особливість виконання чоловічого танцю.

*Практична частина.* Вправи для рук з використанням позицій рук та поз тіла характерних для українського народного танцю. Уклін (жіночий, чоловічий). Простий танцювальний крок з просуванням вперед, назад. Кроки-переступання на півпальцях з просуванням і поворотом (вперед, в сторону, назад). Виконання «тинків», «зальотного кроку», «бігунців», «м'ячків», «присядок», «закладок», «вихилясників», «голубців», «упадання», «припадання». Підготовка до технічно складних рухів: «повзунці», «млинки» тощо. Оберти на місці, оберти по діагоналі та по колу.

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

*Теоретична частина.* Виховні бесіди, бесіди з ОБЖ, бесіди про мистецтво, екскурсії, концерти, зустрічі.

*Практична частина.* 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.)**

*Теоретична частина.* Поняття про частини тіла, м'язи, суглоби. Вивчення термінології. Правила з техніки безпеки під час тренувального процесу.

*Практична частина.* Відпрацювання технічних елементів. Удосконалення техніки виконання. Вивчення сольних фрагментів.

### **9. Клуб «Грація» (15 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття інтелекту та ерудиції. Інтелектуальне і емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення і уява, діагностика і виховання. Природа інтелектуальних здібностей людини. Розвиток зорово-просторової уяви. Емоції та почуття. Культура емоцій та їх виховання.

*Практична частина.* Діагностика і виховання логічного мислення. Тренінг «Вміння володіти собою». Інтелектуальні ігри.

### **10. Сценічна/акторська майстерність (15 год.)**

*Теоретична частина.* Історія та аналіз танців світу.

*Практична частина.* 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. Вправи: «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.

### **11. Підсумок (3 год.)**

*Практична частина.* Заняття презентація, заліки з акробатики, зі знання термінології класичного, народного та сучасного танцю згідно навчальної програми.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

У процесі реалізації програми у здобувачів позашкільної освіти мають бути сформовані такі компетентності:

*Пізнавальна:*

- мають поглиблені знання з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- знають техніку виконання класичного танцю;
- знають техніку виконання сучасного танцю;
- знають техніку виконання народного танцю;
- знають елементи акробатики та художньої гімнастики;
- знають основні стилі та напрями сучасного танцю;
- знають діючий репертуар колективу;
- знають професійні вимоги до артистів.

*Практична:*

- володіють елементарними навичками та методикою виконання вправ та основних елементів сучасної спортивної хореографії;
- вміють скласти заліки з акробатики (травень);
- вміють володіти предметами;
- вміють виконувати танцювальні номери;
- вміють виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- вміють виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю;
- вміють органічно існувати на сцені в заданому образі із застосуванням, отриманих знань та навичок;
- вміють самостійно придумувати та ставити концертні етюди та номери на аматорському рівні;
- вміють спілкуватися з глядачем;

- вміють аналізувати власні виступи, виступи товаришів.

*Творча:*

- мають сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом;
- мають розвинуті естетичні почутті та смак;
- мають прагнення до самореалізації в соціумі засобами сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- мають прагнення до професійного самовизначення.

*Соціальна:*

- виховано дбайливе ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості;
- прагнуть до самореалізації в соціумі засобами сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- прагнуть 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.  | Український народний танець   | 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          |
|     | <b>Разом</b>  | <b>75</b>       | <b>393</b> | <b>468</b> |

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (3 год.)**

*Теоретична частина.* 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.)**

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

*Практична частина.* 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 echarpe 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.

### **3. Сучасний танець (72 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Витоки та розвиток напрямів «Contemporary dance», «модерн-джаз» та «Hip-Hop».

*Практична частина.* Розігрів. Позичії рук та 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, перекат 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»: monastery, c-walk, bankhead bounce, walk-it-out, harlem shake, ATL stomp, Robocop, pop lock and drop it.

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

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконанням акробатичних елементів.

*Практична частина.* 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 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 з тканиною 2-2,5 метри). Вимпели. Купол (великий).

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

*Теоретична частина.* Бесіди про стилізований український танець та його розвиток, видатні хореографи. Перегляд наочних відеоматеріалів.

*Практична частина.* «Намисто». «Пліткарки». «Вибух емоцій». «Deep Force». «Натхнення». «Ми з України». «Україна моя». «Київ вітальний». «Вальс квітів». «Плинність часу». «Золоті блискавки». «З любов'ю в серці». «Стихії». «Менует». «Хуртелиця». «Зимова фантазія». «Японія». «Вулицями Єрусалиму».

Діючий репертуар може збільшуватись і уточнюватись.

### **6. Український народний танець (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання елементів українського народного танцю Західного регіону на середині зали. Поняття «положення рук» (жіноче, чоловіче, парне), «тропіток», «чосанка», «боковий гуцульський хід», «гайдук-круч», біг «висока гуцулка». Відмінність виконання жіночих і чоловічих танців Західного регіону.

*Практична частина.* Позичії та положення рук. Уклін (жіночий, чоловічий). «тропіток», «чосанка», «боковий гуцульський хід», «гайдук-круч», біг «висока гуцулка». «Присядки в характері танцю Карпатської України». «Оберти в характері танцю Карпатської України».

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

*Теоретична частина.* Виховні бесіди, бесіди з ОБЖ, бесіди про мистецтво, екскурсії, концерти, зустрічі.

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

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

*Теоретична частина.* Поняття про частини тіла, м'язи, суглоби. Вивчення термінології. Правила з техніки безпеки під час тренувального процесу.

*Практична частина.* Відпрацювання технічних елементів. Удосконалення техніки виконання. Вивчення сольних фрагментів.

## **9. Клуб «Грація» (15 год.)**

*Теоретична частина.* Розвиток особистості в процесі спілкування. Психологічні аспекти спілкування. Що таке «бути комунікабельним». Сценічна культура. Техніка і технологія мовлення. Культура спілкування. Етикет листування. Як стати організатором спілкування. Форми організації спілкування.

*Практична частина.* Тренінг проти боягузтва. Заняття з оволодінням сценічної грамоти в процесі ігор, вправ, етюдів, імпровізацій. Ігрова терапія: мистецтво відносин.

## **10. Сценічна/акторська майстерність (15 год.)**

*Теоретична частина.* Перегляд наочних відеоматеріалів (записів балетних вистав).

*Практична частина.* 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». Вхідження організму в тренувальний процес. Вправи: «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.

## **11. Підсумок (3 год.)**

*Практична частина.* Заняття презентації, заліки з акробатики, знання термінології класичного, народного та сучасного танцю згідно навчальної програми.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

У процесі реалізації програми у здобувачів позашкільної освіти мають бути сформовані такі компетентності:

*Пізнавальна:*

- мають поглиблені знання з сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- знають техніку виконання класичного танцю;
- знають техніку виконання сучасного танцю;
- знають техніку виконання українського танцю;
- знають елементи акробатики та художньої гімнастики;
- знають стилі та напрями сучасного танцю;
- знають діючий репертуар колективу;

- знають професійні вимоги до артистів сцени.

*Практична:*

- володіють елементарними навичками, методикою виконання вправ та основними елементами сучасної спортивної хореографії;
- вміють скласти заліки з акробатики (травень);
- вміють володіти предметами;
- вміють органічно існувати на сцені в заданому образі із застосуванням, отриманих знань та навичок;
- вміють самостійно придумувати та ставити концертні етюди та номери на аматорському рівні;
- володіють теоретичними знаннями та практичними вміннями з усіх видів підготовки, необхідних для вступу в професійний навчальний заклад;
- вміють спілкуватись у різновіковому та різно статевому колективі, вміти спілкуватися з глядачем;
- вміють оцінювати власні перспективи, долати психологічні та професійні труднощі, вирішувати творчі проблеми.

*Творча:*

- мають сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним спортивним хореографічним мистецтвом;
- мають розвинуті естетичні почутті та смак;
- мають прагнення до самореалізації в соціумі засобами сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- мають прагнення до професійного самовизначення.

*Соціальна:*

- виховано дбайливе ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості;
- прагнуть до самореалізації в соціумі засобами сучасного спортивного хореографічного мистецтва;
- прагнуть професійного самовизначення;
- прагнуть адаптуватись у суспільстві.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Виховний та мистецький вплив сучасного хореографічного мистецтва на розвиток творчих здібностей молоді: тенденції та перспективи розвитку. Методичний посібник / Упорядник О. А. Плахотнюк. Львів : ЦТДЮГ, 2014. 129 с. : іл.
2. Герц І. І. Сучасний танець і новітні технології: грані взаємодії. *Мистецтвознавчі записки* : зб. наук. пр. 2023. Вип. 43. С. 58–63.
3. Голдрич О. Хореографія: Посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Вид. 2, доповнене. Львів: СПОЛОМ, 2006. 172 с.
4. Зайцев Є.В., Колесниченко Ю.В. Основи народно-сценічного танцю. Третє видання. Вінниця: НОВА КНИГА, 2007. 416 с.
5. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про позашкільну освіту» від 02.06.2005 р. № 2626-IV.
6. Макарова З.М. Методика виконання сучасних напрямів хореографічного мистецтва: навч. посіб.. Київ: КНУКіМ, 2017. 116 с.
7. 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».
8. Плахотнюк О. Використання акробатичних елементів в сучасній хореографії *Вісник Міжнародного Слов'янського університету* : зб. наук. праць. Харків : 2010. С. 88–96. (Серія мистецтвознавство; вип. № 2, Т. XIII).
9. 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.
10. Полятикін М. Народні танці Волині і Волинського Полісся [Текст] / голов. ред. Д. Головенко. Луцьк: Волинська обл. друкарня, 2008. 149 с. : іл.
11. Стратегія розвитку позашкільної освіти / за ред. проф. О. В. Биковської. К. : ІВЦ АЛКОН, 2018. 96 с
12. Сучасний танець: основи теорії і практики [Текст] : навчальний посібник / О. О. Бігус, О. О. Маншилін, Д. О. Кондратюк [та ін.]; Міністерство освіти і науки України, Міністерство культури України, Київський національний університет культури і мистецтв, Кафедра сучасної хореографії. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 264 с.
13. Ціпов'яз А. Т., Мяло М. К. Вплив технологій на розвиток сучасної хореографії. *Збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції і перспективи розвитку хореографічного мистецтва у контексті культурно-освітніх процесів» 23-25 травня 2024 року*. Полтава. Нац. ун-т «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». 2024. С.161 -164.
14. Хоцяновська Л. Ф. Сучасне хореографічне мистецтво України в контексті світових культурних тенденцій. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія : Мистецтвознавство. 2018. № 1. С. 186-194.