

**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**

**SHUFFLE DANCE**

«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 - 0021-25.

*Авторський колектив:  
Борсук О.В., Гусаренко Д.М., Шумило Т.В*

**Київ 2025**

# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ «SHUFFLE DANCE»

## Початковий, основний та вищий рівні

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасне хореографічне мистецтво активно розвивається, віддзеркалюючи ритми й динаміку нашої доби, надаючи нових сенсів поняттю «сучасний танець». Воно стає своєрідною мовою спілкування молодого покоління, адже поєднує в собі різні напрями та стилі, які органічно інтегрують класику, акробатику, пластику та міміку, народні традиції й сучасні музичні тенденції. Особлива увага приділяється психологічному стану виконавця, його здатності шляхом індивідуального виконання донести свій внутрішній світ і створити неповторний художній образ.

Одним із яскравих прикладів сучасного танцю є shuffle dance — стиль, що виник, як вулична імпровізація, й перетворився на самобутній напрям із власною культурою та естетикою. Його основою є характерна робота ніг, швидкі та чіткі кроки, що створюють ілюзію «ковзання» по підлозі. Shuffle dance поєднує енергійність електронної музики з відчуттям легкості руху, формуючи у виконавців витривалість, ритмічність, координацію та здатність до самовираження. Танцюристи розвивають уміння імпровізувати, відчувати музику на емоційному й тілесному рівні, що надзвичайно важливо для розвитку творчої індивідуальності дитини чи молодої людини.

Програма відповідає єдиній концепції програм, що використовуються в роботі великого колективу з багаторічним досвідом роботи, а саме народному художньому колективі «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс» Центру творчості дітей та юнацтва «Шевченківець» міста Києва. Програма апробована на практиці у студії Shuffle dance даного колективу та показала відмінні результати.

Навчальна програма сучасної хореографії «Shuffle dance» впроваджується в гуртку художньо-естетичного напрямку хореографічного профілю та спрямована на вихованців віком від 8 до 21 року.

**Метою** даної програми є формування компетентностей особистості процесі занять з shuffle dance.

**Основні завдання** полягають у формуванні таких компетентностей:

*пізнавальна* – ознайомлення з поняттями та знаннями, які характеризують сучасне хореографічне мистецтво;

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

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

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

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

початковий рівень	– 288 год. на рік	1–й рік навчання;
початковий рівень	– 324 год. на рік	2–й рік навчання;
основний рівень	– 324 год. на рік	1–й рік навчання;
основний рівень	– 324 год. на рік	2–й рік навчання;
основний рівень	– 432 год. на рік	3–й рік навчання;
основний рівень	– 432 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.

Навчальна програма «Shuffle dance» передбачає систематичний і послідовний освітній процес, всебічний розвиток, естетичне виховання та формування здорового способу життя дітей та молоді. Виконання програми здійснюється шляхом впровадження комплексного підходу до освітнього процесу і навчання в цілому, особистісною зорієнтованістю індивідуальної і групової роботи з вихованцями.

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, танцювальними елементами кожним вихованцем. Програма зрозуміла і цікава дітям, тому що побудована з урахуванням вікових і гендерних особливостей вихованців.

До програми навчання Shuffle dance включено такі дисципліни:

**Початковий рівень.**

Сучасний танець.

Акробатика.

Свята, змагання.

**Основний рівень.**

Сучасний танець.

Акробатика.

Танцювальні етюди (номери).

Сценічна/акторська майстерність.

«Грація».

Змагання.

**Вищий рівень.**

Сучасний танець.

Акробатика.  
«Грація».  
Танцювальні етюди (номери).  
Індивідуальна робота.  
Сценічна/акторська майстерність.  
Концертна діяльність.  
Змагання.

Навчальна програма «Shuffle dance» включає три рівні навчання: початковий (2 роки навчання), основний (4 роки навчання), вищий (4 і більше років навчання).

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

Створення у вихованців початкового 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.

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, 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, конкурсах-оглядах, фестивалях, заняттях-презентаціях тощо).

По закінченні навчання вихованці отримують свідоцтво про позашкільну освіту.

Визначений алгоритм дозволяє окреслити 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, формування інтересу до творчої діяльності; навчальною програмою передбачає загальний розвиток особистості, теоретичне та практичне оволодіння основами творчої діяльності, створення умов для адаптації вихованців до позашкільної життєдіяльності.

Діти віком від 8 років. Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей у групах:

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.

Основні завдання:

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

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

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

Групи, що розвивають інтереси вихованців, надають їм знання, практичні уміння та навички, задовольняють потреби професійної орієнтації. Навчальною програмою цього рівня передбачено створення умов щодо формування творчих здібностей вихованців, надання їм ґрунтовної теоретичної та практичної підготовки, професійних умінь та навичок.

Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей у групах.

Заняття проводяться 3-4 рази на тиждень по 2-3 години (відповідно року навчання дитини). Кількість дітей у групах 10-15 осіб (відповідно року навчання дитини).

*Основні завдання:*

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

*Завдання основного рівня:* навчити вихованців термінології shuffle dance; ознайомити з напрямками розвитку в shuffle dance; навчити виконанню комбінації елементів з акробатики; засвоїти танцювальні етюди (номери), відповідно до року навчання та віку дитини; сформувати навички професійного та соціального партнерства; залучити до участі в концертній діяльності колективу;

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

У групах основного рівня дітям необхідно пройти змагання для своєї вікової категорії (Battle, Non-stop).

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

Групи для здібних і обдарованих вихованців орієнтовані на задоволення їх потреб у допрофесійній підготовці. Групи вищого рівня працюють як творчий колектив одноступенів, які засвоїли програму основного рівня, якнайкраще виявили свої здібності, стали переможцями міських, регіональних, усеукраїнських, конкурсів, фестивалів.

Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей у групах. Заняття проводяться 3-5 разів на тиждень по 2-3 години (відповідно року навчання дитини). Кількість дітей у групах 10 осіб.

*Основна мета навчання:*

- удосконалювати віртуозну техніку виконання вивчених танцювальних рухів;
- удосконалити творчі здібності та акторську майстерність;
- формувати індивідуальну творчу манеру виконавця;
- залучити дітей до активної участі у концертній та конкурсній діяльності колективу;
- відпрацювати певний характер виконання рухів;
- сприяти вихованню естетичних смаків учнів і вмінню цінувати прекрасне в мистецтві, в житті, у взаєминах між людьми.

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

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

У залежності від віку та рівня підготовки діти окремо займаються такими дисциплінами: «Акробатика», «Сучасний танець», «Сценічна/акторська майстерність», «Грація».

Заняття за дисциплінами «Акробатика», «Сценічна/акторська майстерність», «Грація» відповідають алгоритму подібних занять до програми «Спортивна сучасна хореографія» (авторський колектив: Борсук О.В., Агафонова Г.В., Борсук Н.В., Васяк В.А., Губенко І.В., Калюжний Я.В., Корнеєва В.М., Косенко С.М., Крохмальна К.М., Овсієнко К.В., Опанасюк К.М., Хілюк Є.О., Шумило Т.В.).

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

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

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	6	30	36
3.	Ізоляція	6	30	36
4.	Координація	6	30	36
5.	Кроси, пересування в просторі	6	58	64
6.	Комбінації та імпровізація	6	66	72
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Свята	–	2	2
9.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>39</b>	<b>249</b>	<b>288</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. Розігрів (36 год.)**

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

*Практична частина.* Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії. Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу вбік. Розігрів по колу: ходьба (танцювальним кроком; на пів-пальцях; на п'ятах; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в сторони).

**3. Ізоляція (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Вивчення позицій рук та ніг.

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

**4. Координація (36 год.)**

*Теоретична частина.* Узгодження рухів двох частин тіла одночасно, коли вони працюють у єдиному ритмі та напрямку, з дотриманням балансу, синхронності та плавності.

*Практична частина.* Координація двох центрів у паралельному русі.

## **5. Кроси, пересування в просторі (64 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з основними видами пересувань, стрибків та обертів, їхнім ритмічним малюнком і технічними особливостями. Пояснення значення вихідного положення, положення стоп, роботи колін і корпусу для збереження стійкості та правильного виконання рухів. Розбір координації ніг і рук під час пересувань, а також принципів збереження темпу та плавних переходів між елементами.

*Практична частина.* Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий. T-step: правий; лівий. Kick: вперед; назад. Charleston. Стрибки: Hop; jump. Оберти: повороти на одній нозі.

## **6. Комбінації та імпровізація (72 год.)**

*Теоретична частина.* Пояснення структури танцювальних комбінацій, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів. Розгляд чергування слабких і сильних акцентів для створення динаміки та виразності. Ознайомлення із засобами танцювальної виразності та способами їх використання для підкреслення індивідуального стилю виконавця.

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

## **7. Акробатика (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Пояснення значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Розгляд техніки виконання кожної вправи, правильного положення тіла та дихання для досягнення максимальної ефективності та запобігання травмам.

*Практична частина.* Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст лежачи. Міст на колінах. Міст стоячи. Перекид вперед. Перекид у бік. Стійка на лопатках. Складка сидячи. Складка сидячи ноги нарізно.

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

## **8. Свята (2 год.)**

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

## **9. Підсумок (3 год.)**

*Практична частина:* заняття-презентація у формі змагань (Battle, Non-stop), перевірка знань термінології сучасного танцю згідно навчальної програми.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

*Пізнавальна:*

- ознайомлені з елементарними поняттями та знаннями, які стосуються shuffle dance;
- знають порядок розминки;
- знають назви елементів, які вони виконують;
- мають уявлення про прості рухи shuffle dance.

*Практична:*

- володіють навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;
- вміють виконувати адаптовані до їхнього віку елементи розминки;
- вміють виконувати вправи на розвиток орієнтації в просторі;
- вміють виконувати музично–ритмічні вправи.

*Творча:*

- сформовані творчі здібності вихованців у процесі занять shuffle dance;

*Соціальна:*

- виховано поняття дбайливого ставлення до надбань світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	6	30	36
3.	Ізоляція	6	30	36
4.	Партер. Координація	6	60	66
5.	Кроси	6	60	66
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Свята	–	6	6
9.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>42</b>	<b>282</b>	<b>324</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. Розігрів (36 год.)

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

*Практична частина.* Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії. Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу в сторони. Розігрів по колу: ходьба (танцювальним кроком; на пів-пальцях; на п'ятах; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в сторони).

### **3. Ізоляція (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Вивчення позицій рук та ніг.

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

### **4. Партер. Координація (66 год.)**

*Теоретична частина.* Вправи стретч-характеру. Вправи для хребта. Вправи на зміну рівнів. Узгодження рухів двох частин тіла одночасно, коли вони працюють у єдиному ритмі та напрямку, з дотриманням балансу, синхронності та плавності.

*Практична частина.* Пульсуючі нахили торсу. Вправи стретч-характеру. Нахили та вигини торсу. Координація двох центрів в паралельному русі.

### **5. Кроси (66 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з різними техніками пересувань, стрибків та обертів у танці, їхнім ритмічним і просторовим малюнком. Пояснення ролі положення стоп, роботи колін, тазу й корпусу для збереження стійкості та чіткості виконання. Розгляд координації рухів ніг і рук, принципів зміни напрямків та рівнів, а також способів плавного поєднання елементів у єдину танцювальну композицію.

*Практична частина.* Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; у поєднанні з glide; відкритий; X-база. T-step: правий; лівий; вперед; назад. Kick: вперед; назад; односторонній. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Slide: зі стрибком. Стрибки: Hop; jump. Оберти: звичайний із закидом, без переходу на іншу ногу.

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

*Теоретична частина.* Пояснення структури танцювальних комбінацій, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів. Розгляд чергування слабких і сильних акцентів для створення динаміки та виразності. Ознайомлення із засобами танцювальної виразності та способами їх використання для підкреслення індивідуального стилю виконавця.

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

Вивчення танцювальних номерів «Старт», «Шалений мікс».

### **7. Акробатика (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Пояснення значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Розгляд техніки виконання кожної вправи, правильного положення тіла та дихання для досягнення максимальної ефективності та запобігання травмам.

*Практична частина.* Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст стоячи. Перекид вперед. Перекид боком. Перекид назад. Колесо. Стійка на лопатках з допомогою рук. Складка сидячи. Складка стоячи. Стійка на руках біля опори.

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

### **8. Свята (6 год.)**

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

### **9. Підсумок (3 год.)**

*Практична частина:* заняття-презентація у формі змагань (Battle, Non-stop), перевірка знань термінології сучасного танцю згідно навчальної програми.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

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

*Пізнавальна:*

- ознайомлені з основними поняттями та знаннями, які стосуються shuffle dance;
- знають розминку;
- знають назви елементів, які вони виконують;
- знають мати уявлення про прості рухи shuffle dance.

*Практична:*

- володіють навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;
- вміють виконувати розминку;
- вміють виконувати вправи на розвиток орієнтації в просторі;
- вміють виконувати музично-ритмічні вправи.

*Творча:*

- сформовані творчі здібності вихованців у процесі занять shuffle dance;

*Соціальна:*

- дбайливо ставляться до надбань світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей.

**Умови переведення на основний рівень навчання:**

засвоєння матеріалу початкового рівня;

знання термінології сучасного танцю згідно навчальної програми початкового рівня навчання.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	3	27	30
3.	Ізоляція	3	33	36
4.	Координація	3	33	36
5.	Кроси	3	69	72
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	3	33	36
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Концертна діяльність	6	30	36
9.	Змагання (Battle, Non-stop)	-	36	36
10.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>42</b>	<b>282</b>	<b>324</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. Розігрів (30 год.)**

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

*Практична частина.* Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії. Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу в сторони. Розігрів по колу: ходьба (танцювальним кроком; на пів-пальцях; на п'ятах; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в сторони).

#### **3. Ізоляція (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Позичії рук та ніг.

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

#### **4. Координація (36 год.)**

*Теоретична частина.* Узгодження рухів двох частин тіла одночасно, коли вони працюють у єдиному ритмі та напрямі, з дотриманням балансу, синхронності та плавності.

*Практична частина.* Координація двох центрів в паралельному русі.

#### **5. Кроки (72 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з різними техніками пересувань, стрибків та обертів у танці, їхнім ритмічним і просторовим малюнком. Пояснення ролі положення стоп, роботи колін, тазу й корпусу для збереження стійкості та чіткості виконання. Розгляд координації рухів ніг і рук, принципів зміни напрямків та рівнів, а також способів плавного поєднання елементів у єдину танцювальну композицію.

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

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

*Теоретична частина.* Пояснення структури танцювальних комбінацій, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів. Розгляд чергування слабких і сильних акцентів для створення динаміки та виразності. Ознайомлення із засобами танцювальної виразності та способами їх використання для підкреслення індивідуального стилю виконавця.

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

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

#### **7. Акробатика (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Пояснення значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили, витривалості, гнучкості та

координації. Розгляд техніки виконання кожної вправи, правильного положення тіла та дихання для досягнення максимальної ефективності та запобігання травмам. Техніка безпеки при виконанні вправ.

*Практична частина.* Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Міст стоячи. Перекид вперед, назад. Колесо. Стійка на лопатках без допомоги рук. Складка стоячи. Стійка на руках біля опори.

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

### **8. Концертна діяльність (36 год.)**

*Теоретична частина.* Використання та значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

*Практична частина.* Зведені постановочні репетиції. Виступи на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних). Самостійне користування концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів).

### **9 Свята, змагання (Battle, Non-stop) (36 год.)**

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

### **10 Підсумок (3 год.)**

*Практична частина:* заняття-презентація у формі змагань (Battle, Non-stop), перевірка знань термінології сучасного танцю згідно навчальної програми.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

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

*Пізнавальна:*

- володіють поняттями та знаннями, які стосуються shuffle dance;
- знають термінологію shuffle dance;
- знають основні елементи акробатики;
- знають правила танцювального етикету для shuffle dance.

*Практична:*

- володіють навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;
- вміють виконувати танцювальні номери, передбачені програмою в знайомому середовищі (батьки, однолітки);
- вміють зберігати правильну поставу, положення тулуба, рук, ніг.

*Творча:*

- мають сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним хореографічним мистецтвом;

мають розвинуті естетичні почуття, смак, емоційно–почуттєву сферу.

*Соціальна:*

- дбайливо ставляться до надбань української, світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей;
- прагнуть до самореалізації в соціумі засобами мистецтва, професійного самовизначення.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	3	33	36
3.	Ізоляція	3	33	36
4.	Координація	3	33	36
5.	Кроси	3	33	36
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	6	66	72
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Сценічна/акторська майстерність	6	30	36
9.	Змагання (Battle, Non-stop). Концертна діяльність	–	30	30
10.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>33</b>	<b>291</b>	<b>324</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. Розігрів (36 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Поняття музичної фрази.

*Практична частина.* Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії. Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу в сторони. Розігрів по колу: ходьба (танцювальним кроком; на пів-пальцях; на п'ятах; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в сторони).

#### 3. Ізоляція (36 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Позиції рук та ніг.

*Практична частина.* Нахили голови: вперед-назад; зі сторони в сторону (вухом до плеча). Повороти голови: в праву та ліву сторону; по колу; хрестом; по квадрату. Плечовий пояс: підйом і опускання одночасно двох плечей; одночасний рух двох плечей; Twist плечима; півколо та коло вперед-назад; шейк плечима. Грудна клітина: рухи зі сторони в сторону; зміщення зі сторони

в сторону; підйом грудної клітини вгору та опускання вниз. Пелвіс: рух зі сторони в сторону; вперед-назад; по півколу з права наліво; хрест та квадрат пелвісом. Руки: кругові оберти кистю; кругові оберти ліктьового суглобу. Ноги: кругові оберти стопи; положення flex, point; кругові оберти гомілковим суглобом, нога в повітрі, коліно зігнуте; кругові оберти в тазостегновому суглобі. Позичії рук та ніг.

#### **4. Координація (36 год.)**

*Теоретична частина.* Узгодження рухів двох частин тіла одночасно, коли вони працюють у єдиному ритмі та напрямку, з дотриманням балансу, синхронності та плавності.

*Практична частина.* Координація двох центрів в паралельному русі.

#### **5. Кроси (36 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з різними техніками пересувань, стрибків та обертів у танці, їхнім ритмічним і просторовим малюнком. Пояснення ролі положення стоп, роботи колін, тазу й корпусу для збереження стійкості та чіткості виконання. Аналіз координації рухів ніг і рук, принципів зміни напрямків та рівнів, а також способів плавного поєднання елементів у єдину танцювальну композицію.

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

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

*Теоретична частина.* Пояснення структури танцювальних комбінацій, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів. Розгляд чергування слабких і сильних акцентів для створення динаміки та виразності. Ознайомлення із засобами танцювальної виразності та способами їх використання для підкреслення індивідуального стилю виконавця. Пояснення структури танцювальних комбінацій в танцювальних номерах, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів.

*Практична частина.* Вивчення комбінацій на 32 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця. Вивчення танцювальних номерів «We speak music» (базова частина), «Music Promo», «Пірати».

#### **7. Акробатика (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Пояснення значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Розгляд техніки виконання кожної вправи, правильного

положення тіла та дихання для досягнення максимальної ефективності та запобігання травмам.

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

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

### **8. Сценічна/акторська майстерність (36 год.)**

*Теоретична частина.* Бесіда «Основи сценічної майстерності для танцюристів».

*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.

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

### **9. Змагання (Battle, Non-stop). Концертна діяльність (30 год.)**

*Теоретична частина.* Використання та значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

*Практична частина.* Зведені постановочні репетиції. Виступи на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних). Самостійне користування концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів). Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

### **10. Підсумок (3 год.)**

*Практична частина:* заняття-презентація у формі змагань (Battle, Non-stop), перевірка знань термінології сучасного танцю згідно навчальної програми.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

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

*Пізнавальна:*

- володіють поняттями та знаннями, які стосуються shuffle dance;
- знають термінологію shuffle dance;
- знають основні елементи акробатики;
- знають темпові позначення.

*Практична:*

- володіють навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;

- вміють виконувати танцювальні номери на різноманітних сценічних майданчиках;
- вміють створювати комбінації з кількох рухів.

*Творча:*

- мають сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним хореографічним мистецтвом;
- мають розвинуті естетичні почуття, смак, емоційно–почуттєву сферу.

*Соціальна:*

- дбайливо ставляться до надбань української, світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей;
- прагнуть до самореалізації в соціумі засобами мистецтва, професійного самовизначення.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	3	33	36
3.	Ізоляція	3	33	36
4.	Координація	12	42	54
5.	Кроси	12	60	72
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	18	90	108
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Сценічна/акторська майстерність	3	15	18
9.	Змагання (Battle, Non-stop). Концертна діяльність	–	48	48
10.	Грація	3	15	18
11.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>63</b>	<b>369</b>	<b>432</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. Розігрів (36 год.)**

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

*Практична частина.* Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії. Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу в сторони. Розігрів по колу: ходьба

(танцювальним кроком; на пів-пальцях; на п'ятах; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в сторони).

### **3. Ізоляція (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Позиції рук та ніг.

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

### **4. Координація (54 год.)**

*Теоретична частина.* Узгодження рухів двох частин тіла одночасно, коли вони працюють у єдиному ритмі та напрямку, з дотриманням балансу, синхронності та плавності.

*Практична частина.* Координація двох центрів в паралельному русі.

### **5. Кроси (72 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з різними техніками пересувань, стрибків та обертів у танці, їхнім ритмічним і просторовим малюнком. Пояснення ролі положення стоп, роботи колін, тазу й корпусу для збереження стійкості та чіткості виконання. Розгляд координації рухів ніг і рук, принципів зміни напрямків та рівнів, а також способів плавного поєднання елементів у єдину танцювальну композицію.

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

### **6. Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери) (108 год.)**

*Теоретична частина.* Пояснення структури танцювальних комбінацій, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів. Розгляд чергування слабких і сильних акцентів для створення динаміки та виразності. Ознайомлення із засобами танцювальної виразності та способами їх використання для підкреслення індивідуального стилю виконавця. Пояснення

структури танцювальних комбінацій в танцювальних номерах, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів.

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

Вивчення танцювальних номерів «We speak music» (1 частина). «Music Promo». «Пірати», «Classica».

### **7. Акробатика (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Пояснення значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Розгляд техніки виконання кожної вправи, правильного положення тіла та дихання для досягнення максимальної ефективності та запобігання травмам.

*Практична частина.* Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Колесо. Складка стоячи. Затяжка вбік. Стійка на руках. Міст. Стійка на голові.

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

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

*Теоретична частина.* Поняття конфлікту на сцені. Виховання ритмічності. Оплески та ходьба в ритмі оплесків. «Перемикування швидкостей», «Відлуння».

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

### **9. Змагання (Battle, Non-stop). Концертна діяльність. (48 год.)**

*Практична частина.* Зведені постановочні репетиції. Виступи на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних). Самостійне користування концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів). Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

### **10. Грація (18 год.)**

*Теоретична частина.* Поведінка особи в суспільних рамках.

*Практична частина.* Тренінг «Сутність і моральні основи взаємовідносин із однолітками та дорослими». Диспут «Почуття дружби».

### **11. Підсумок (3 год.)**

*Практична частина:* заняття-презентація у формі змагань (Battle, Non-stop), перевірка знань термінології сучасного танцю згідно навчальної програми.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

### *Пізнавальна:*

- володіють поняттями та знаннями, які стосуються shuffle dance;
- знають термінологію shuffle dance;
- знають елементи акробатики;
- знають основні стилі та напрями shuffle dance;
- знають діючий репертуар колективу.

### *Практична:*

- володіють навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;
- вміють виконувати танцювальні номери;
- вміють запам'ятовувати послідовність розвитку дій у танцях, заданих композиціях;
- вміють виконувати вивчені рухи та комбінації.

### *Творча:*

- мають сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним хореографічним мистецтвом;
- мають розвинуті естетичні почуття, смак, емоційно–почуттєву сферу.

### *Соціальна:*

- дбайливо ставляться до надбань української, світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей;
- прагнуть до самореалізації в соціумі засобами мистецтва, професійного самовизначення.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	3	33	36
3.	Ізоляція	3	33	36
4.	Координація	12	42	54
5.	Кроси	12	60	72
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	18	90	108
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Сценічна/акторська майстерність	3	15	18
9.	Змагання (Battle, Non-stop). Концертна діяльність	–	48	48
10.	Грація	3	15	18

11.	Підсумок	–	3	3
	Разом	<b>63</b>	<b>369</b>	<b>432</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. Розігрів(36 год.)

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

*Практична частина.* Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії. Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу в сторони. Розігрів по колу: ходьба (танцювальним кроком; на півпальцях; на п'ятах; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в сторони).

### 3. Ізоляція (36 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Позиції рук та ніг.

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

### 4. Координація (54 год.)

*Теоретична частина.* Узгодження рухів двох частин тіла одночасно, коли вони працюють у єдиному ритмі та напрямку, з дотриманням балансу, синхронності та плавності.

*Практична частина.* Координація двох центрів в паралельному русі.

### 5. Кроси (72 год.)

*Теоретична частина.* Ознайомлення з різними техніками пересувань, стрибків та обертів у танці, їхнім ритмічним і просторовим малюнком. Пояснення ролі положення стоп, роботи колін, тазу й корпусу для збереження стійкості та чіткості виконання. Розгляд координації рухів ніг і рук, принципів зміни напрямків та рівнів, а також способів плавного поєднання елементів у єдину танцювальну композицію.

*Практична частина.* Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; X-база; коса база в

виконанням в боки; відкрита база; закрита база. T-step: правий; лівий; вперед; назад; reverse t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній подвійний; боковий. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide); прямий з носком; в повороті. Stomp: на місці; зі зміщенням; з переходом; в русі. Spin: нижній та верхній; та поєднання їх у комбінації. Хрести: односторонній; двосторонній; відкриті; закриті. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; X-поворот (жорсткий).

## **6. Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери) (108 год.)**

*Теоретична частина.* Пояснення структури танцювальних комбінацій, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів. Розгляд чергування слабких і сильних акцентів для створення динаміки та виразності. Ознайомлення із засобами танцювальної виразності та способами їх використання для підкреслення індивідуального стилю виконавця. Пояснення структури танцювальних комбінацій в танцювальних номерах, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів.

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

Вивчення танцювальних номерів «We speak music» (1 та 2 частина), «Music Promo», «Пірати», «Classica», «Чарльстон».

## **7. Акробатика (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Пояснення значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Розгляд техніки виконання кожної вправи, правильного положення тіла та дихання для досягнення максимальної ефективності та запобігання травмам.

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

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

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

*Теоретична частина.* Бесіда «Рішення акторських завдань в танці». Вдосконалення постави та ходи. Вивчення техніки правильної ходи. Вивчення правильної постави. Дуже повільна ходьба. Правильні пози у положенні сидячи. Розвиток виразно діючих рук. Вправи «хвиля», «плавці», «змія», «крила», «пружина», «муха», «схопити – кинути», «кігті».

*Практична частина.* Вхідження організму в тренувальний процес. Тренаж міміки обличчя. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Основи сценічного

мовлення. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

### **9. Змагання (Battle Non-stop) (48 год.)**

*Практична частина.* Зведені постановочні репетиції. Виступи на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних). Самостійне користування концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів). Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

### **10. Грація (18 год.)**

*Теоретична частина.* Значення культури мовлення в спілкуванні, етикет телефонних розмов, сутність моральних взаємовідносин з сусідами, знайомими.

*Практична частина.* Круглий стіл «Життя і сучасне суспільство.» Дискусія «Економічні, екологічні та соціальні проблеми нашого суспільства».

### **11 Підсумок (3 год.)**

*Практична частина:* заняття-презентація у формі змагань (Battle, Non-stop), перевірка знань термінології сучасного танцю згідно навчальної програми.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

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

*Пізнавальна:*

- володіють поняттями та знаннями, які стосуються shuffle dance;
- знають термінологію shuffle dance;
- знають елементи акробатики;
- знають основні стилі та напрями shuffle dance;
- знають діючий репертуар колективу.

*Практична:*

- володіють навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;
- вміють виконувати танцювальні номери;
- вміють виконувати рухи самостійно, узгоджувати рухи в парі та в групі;
- вміють виконувати вивчені рухи та комбінації.

*Творча:*

- сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним хореографічним мистецтвом;
- розвинені естетичні почуття, смак, емоційно-почуттєву сферу.

*Соціальна:*

- дбайливо ставляться до надбань української, світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей;
- прагнуть до самореалізації в соціумі засобами мистецтва, професійного самовизначення.

**Умови переведення на вищий рівень навчання:**

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

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	3	33	36
3.	Ізоляція	3	33	36
4.	Координація	18	54	72
5.	Кроси	18	54	72
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	18	90	108
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Сценічна/акторська майстерність	6	30	36
9.	Змагання (Battle, Non-stop). Концертна діяльність	-	48	48
10.	Грація	3	15	18
11.	Підсумок		3	3
	Разом	<b>78</b>	<b>390</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. Розігрів(36 год.)**

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

*Практична частина.* Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії. Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу в сторони. Розігрів по колу: ходьба (танцювальним кроком; на пів-пальцях; на п'ятах; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в сторони).

#### **3. Ізоляція (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Позичії рук та ніг.

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

#### **4. Координація (72 год.)**

*Теоретична частина.* Узгодження рухів трьох частин тіла одночасно, коли вони працюють у єдиному ритмі та напрямку, з дотриманням балансу, синхронності та плавності.

*Практична частина.* Координація трьох центрів в паралельному русі.

#### **5. Кроки (72 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з різними техніками пересувань, стрибків та обертів у танці, їхнім ритмічним і просторовим малюнком. Пояснення ролі положення стоп, роботи колін, тазу й корпусу для збереження стійкості та чіткості виконання. Розгляд координації рухів ніг і рук, принципів зміни напрямків та рівнів, а також способів плавного поєднання елементів у єдину танцювальну композицію.

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

#### **6. Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери) (108 год.)**

*Теоретична частина.* Пояснення структури танцювальних комбінацій, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів. Розгляд чергування слабких і сильних акцентів для створення динаміки та виразності. Ознайомлення із засобами танцювальної виразності та способами їх використання для підкреслення індивідуального стилю виконавця. Теоретична частина: Ознайомлення з особливостями Shuffle AUS та його підстилями (Hard Style, Soft, New Style, Old School, ROKERS) і стилем MAS, Cutting Shapes, їхньою технікою, ритмом та характерними рисами.

*Практична частина.* Вивчення комбінацій на 64 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювальних номерів «Music Promo», «Пірати», «Classica», «Чарльстон», «Shuffle Jam». Відпрацювання рухів і комбінацій у Shuffle AUS, його підстилях та стилі MAS, Cutting Shapes, із використанням характерної техніки та ритму під музику.

### **7 Акробатика (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Пояснення значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Розгляд техніки виконання кожної вправи, правильного положення тіла та дихання для досягнення максимальної ефективності та запобігання травмам.

*Практична частина.* Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Складка стоячи. Затяжка вбік. Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові. Міст. Колесо в варіаціях.

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

### **8. Сценічна/акторська майстерність (36 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття «сценічної віри». Поняття «сценічне спілкування», «мізансцена».

*Практична частина.* Акробатичні вправи. Перекидання вперед та назад, комплекси «Свічка», «Міст», «Каскад». Скульптурність тіла. Рапідний рух. Вхідження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

### **9. Змагання (Battle, Non-stop). Концертна діяльність (48 год.)**

*Практична частина.* Зведені постановочні репетиції. Виступи на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних). Самостійне користування концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів). Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер класів відомих виконавців shuffle dance.

### **10. Грація (18 год.)**

*Теоретична частина.* Психологія раннього юнацтва та міжособистісні відносини.

*Практична частина.* Диспут «Психологія особливості віку, юнацька субкультура, світ емоцій, моральне саморегулювання, здатність побудувати

власну систему цінностей». Поняття «мужності», «жіночність».

### 11. Підсумок (3 год.)

*Практична частина:* заняття-презентація у формі змагань (Battle, Non-stop), перевірка знань термінології сучасного танцю згідно навчальної програми.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

### *Пізнавальна:*

- володіють поняттями та знаннями, які стосуються shuffle dance;
- знають техніку виконання shuffle dance;
- знають елементи акробатики, які притаманні shuffle dance;
- знають основні стилі виконання shuffle dance;
- знають діючий репертуар колективу.

### *Практична:*

- володіють навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;
- вміють виконувати танцювальні номери;
- вміють виконувати рухи самостійно, узгоджувати рухи в парі та в групі;
- вміють виконувати вивчені рухи та комбінації.

### *Творча:*

- мають сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним хореографічним мистецтвом;
- мають розвинуті естетичні почуття, смак, емоційно–почуттєву сферу.

### *Соціальна:*

- дбайливо ставляться до надбань української, світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей;
- прагнуть до самореалізації в соціумі засобами мистецтва, професійного самовизначення.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	3	27	30
3.	Ізоляція	3	33	36
4.	Координація	18	54	72
5.	Кроси	18	54	72
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	18	90	108

7.	Акробатика	6	30	36
8	Концертна діяльність	3	15	18
9.	Сценічна/акторська майстерність	6	30	36
10.	Змагання (Battle, Non-stop)	-	36	36
11.	Грація	3	15	18
12.	Підсумок		3	3
	Разом	<b>81</b>	<b>387</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. Розігрів(30 год.)

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

*Практична частина.* Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії. Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу в сторони. Розігрів по колу: ходьба (танцювальним кроком; на пів-пальцях; на п'ятах; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в сторони).

### 3. Ізоляція (36 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Позичії рук та ніг.

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

### 4. Координація (72 год.)

*Теоретична частина.* Узгодження рухів двох частин тіла одночасно, коли вони працюють у єдиному ритмі та напрямку, з дотриманням балансу, синхронності та плавності.

*Практична частина.* Координація трьох центрів в паралельному русі.

### 5. Кроси (72 год.)

*Теоретична частина.* Ознайомлення з різними техніками пересувань, стрибків та обертів у танці, їхнім ритмічним і просторовим малюнком. Пояснення ролі положення стоп, роботи колін, тазу й корпусу для збереження стійкості та чіткості виконання. Розгляд координації рухів ніг і рук, принципів

зміни напрямків та рівнів, а також способів плавного поєднання елементів у єдину танцювальну композицію.

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

## **6. Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери) (108 год.)**

*Теоретична частина.* Пояснення структури танцювальних комбінацій, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів. Розгляд чергування слабких і сильних акцентів для створення динаміки та виразності. Ознайомлення із засобами танцювальної виразності та способами їх використання для підкреслення індивідуального стилю виконавця. Ознайомлення з особливостями Shuffle AUS і Shuffle MAS та їх підстилями (Hard Style, Soft, New Style, Old School, ROKERS, Stomp, Pure) і технікою Cutting Shapes, їхнім ритмом, подачею та характерними рухами.

*Практична частина.* Вивчення комбінацій на 64 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювальних номерів «Music Promo», «Пірати», «Classica», «Чарльстон», «Shuffle Jam», «Fusion dance». Відпрацювання елементів і комбінацій Shuffle AUS і Shuffle MAS у різних підстилях та Cutting Shapes, з акцентом на техніку, ритм і зміну напрямів під музику.

## **7 Акробатика (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Пояснення значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Розгляд техніки виконання кожної вправи, правильного положення тіла та дихання для досягнення максимальної ефективності та запобігання травмам.

*Практична частина.* Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Складка стоячи. Затяжка вбік. Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові. Міст. Колесо в варіаціях.

Вправи ЗФП та СФП: згинання і розгинання рук від підлоги (відтискання); присідання на одній нозі («пістолет»); підйом ніг за голову, лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на спині; підйом тулуба лежачи на животі; піднімання ніг лежачи на животі; «човник»; «куточок»; «кут» в упорі з положення сидячи на підлозі; підйом ніг у висі на руках в куточок на

гімнастичній стінці (через зігнуті коліна); скручування тулуба (для м'язів пресу); планка.

### **8. Концертна діяльність (18 год.)**

*Теоретична частина.* Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

*Практична частина.* Зведені постановочні репетиції. Виступи на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних). Самостійне користування концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів).

### **9. Сценічна/акторська майстерність (36 год.)**

*Теоретична 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».

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

### **10. Змагання (Battle , Non-stop ) (36 год.)**

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

### **11. Грація (18 год.)**

*Теоретична частина.* Самопізнання, самоусвідомлення, самовдосконалення, самореалізація. Самопізнання, як передмова самовиховання. Сутність самовиховання. Біопсихічні якості людини.

*Практична частина.* Вивчення методів дослідження характеру особистості. Здібності і навчання. Інтелектуальне і емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення і уява, діагностика і виховання.

### **12. Підсумок (3 год.)**

*Практична частина:* заняття-презентація у формі змагань (Battle, Non-stop), перевірка знань термінології сучасного танцю згідно навчальної програми.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

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

*Пізнавальна:*

- володіють поняттями та знаннями, які стосуються shuffle dance;
- знають техніку виконання shuffle dance ;
- знають елементи акробатики, які притаманні shuffle dance;
- знають основні стилі виконання shuffle dance;
- знають діючий репертуар колективу;
- знають професійні вимоги до артистів хореографічного жанру.

*Практична:*

- володіють навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;
- вміють виконувати танцювальні номери;
- вміють виконувати вивчені рухи та комбінації;
- 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 та артистів хореографічного жанру.

*Творча:*

- мають сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним хореографічним мистецтвом;
- мають розвинуті естетичні почуття, смак, емоційно–почуттєву сферу.

*Соціальна:*

- дбайливо ставляться до надбань української, світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей;
- прагнуть до самореалізації в соціумі засобами мистецтва, професійного самовизначення.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	3	15	18
3.	Ізоляція	3	15	18
4.	Координація	18	54	72
5.	Кроси	18	54	72
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	9	63	72
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Концертна діяльність	3	33	36
9.	Індивідуальна танцювальна підготовка	6	30	36
10.	Сценічна/акторська майстерність	3	33	36
11.	Змагання (Battle, Non-stop)	-	48	48
12.	Грація	3	15	18
13.	Підсумок	-	3	3
	Разом	<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. Розігрів(18 год.)

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

*Практична частина.* Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії. Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу в сторони. Розігрів по колу: ходьба (танцювальним кроком; на пів-пальцях; на п'ятах; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в сторони).

### 3. Ізоляція (18 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Позиції рук та ніг.

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

### 4. Координація (72 год.)

*Теоретична частина.* Узгодження рухів двох частин тіла одночасно, коли вони працюють у єдиному ритмі та напрямку, з дотриманням балансу, синхронності та плавності.

*Практична частина.* Координація чотирьох і більше центрів.

### 5. Кроси (72 год.)

*Теоретична частина.* Ознайомлення з різними техніками пересувань, стрибків та обертів у танці, їхнім ритмічним і просторовим малюнком. Пояснення ролі положення стоп, роботи колін, тазу й корпусу для збереження стійкості та чіткості виконання. Розгляд координації рухів ніг і рук, принципів зміни напрямків та рівнів, а також способів плавного поєднання елементів у єдину танцювальну композицію.

*Практична частина.* Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; X-база в дві лінії; X-база в одну лінію; X-база повільна; X-база плавуча; коса база в виконанням в боки; відкрита база; закрита база; reverse base; по колу; на п'ятку. T-step: правий;

лівий; вперед; назад; reverse t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній подвійний; боковий. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide); прямий з носком; в повороті. Stomp: на місці; зі зміщенням; з переходом; в русі. Spin: нижній та верхній; та поєднання їх у комбінації. Хрести: односторонній; двосторонній; відкриті; закриті. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; X-поворот (жорсткий); навколо уявної осі; оберти на різних рівнях.

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

*Теоретична частина.* Пояснення структури танцювальних комбінацій, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів. Розгляд чергування слабких і сильних акцентів для створення динаміки та виразності. Ознайомлення із засобами танцювальної виразності та способами їх використання для підкреслення індивідуального стилю виконавця. Ознайомлення з особливостями Shuffle AUS і Shuffle MAS, CALI-Каліфорнійський стиль, та їх підстилями (HARD STYLE. SOFT. NEW STYLE. OLD SCHOOL, ROKERS, STOMP. OLD SCHOOL) і технікою Cutting Shapes, їхнім ритмом, подачею та характерними рухами.

*Практична частина.* Вивчення комбінацій на 64 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця.

Вивчення танцювальних номерів «Music Promo», «Пірати», «Classica», «Чарльстон», «Shuffle Jam», «Fusion dance». Відпрацювання елементів і комбінацій Shuffle AUS і Shuffle MAS, Shuffle CALI у різних підстилях та Cutting Shapes, з акцентом на техніку, ритм і зміну напрямів під музику.

## **7 Акробатика (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Пояснення значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Розгляд техніки виконання кожної вправи, правильного положення тіла та дихання для досягнення максимальної ефективності та запобігання травмам.

*Практична частина.* Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекид вперед, назад. Складка стоячи. Затяжка вбік. Стійка на руках. Стійка, міст, встати. Стійка на голові. Міст. Колесо в варіаціях.

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

## **8. Концертна діяльність (36 год.)**

*Теоретична частина.* Значення концертного костюма для створення

сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

*Практична частина.* Зведені постановочні репетиції. Виступи на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних). Самостійне користування концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів).

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

*Теоретична частина.* Вивчення сольних фрагментів. Відпрацювання технічних елементів.

*Практична частина.* Удосконалення техніки виконання.

### **10. Сценічна/акторська майстерність (36 год.)**

*Теоретична частина.* Музичне виконання елементів ритмопластики. Тренаж музично-зумовленого виконання елементів ритмопластики. Прослуховування музичних тем. Обдумування та розповідь за темою. Пластичний показ придуманого.

*Практична частина.* Сценічні падіння. Вправи «Криве дзеркало», «Фантазія на тему», «Німе кіно». Пластичні етюди та постановки з акторськими діями та завданнями. Самостійна розробка та показ. Входження організму в тренувальний процес. Психічні та пізнавальні елементи роботи актора. Зняття м'язових та психологічних затисків. Ритмопластика. Історія та аналіз танців світу. Темпоритм. Основи сценічного руху. Сценічна дія. Сценічна поведінка. Мізансцена. Етюд. Імпровізація. Робота над концертним репертуаром.

### **11. Змагання (Battle, Non-stop) (48 год.)**

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

### **12. Грація (18 год.)**

*Теоретична частина.* Інтелектуальне і емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення і уява, діагностика і виховання. Поняття інтелекту та ерудиції. Природа інтелектуальних здібностей людини.

*Практична частина.* Вправи на розвиток здорово-просторової уяви. Діагностика і виховання логічного мислення. Емоції та почуття. Культура емоцій та їх виховання. Тренінг «Вміння володіти собою». Інтелектуальні ігри.

### **13. Підсумок (3 год.)**

*Практична частина:* заняття-презентація у формі змагань (Battle, Non-stop), перевірка знань термінології сучасного танцю згідно навчальної програми.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

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

*Пізнавальна:*

- володіють поняттями та знаннями, які стосуються shuffle dance;
- знають техніку виконання shuffle dance;
- знають елементи акробатики, які притаманні shuffle dance;
- знають основні стилі виконання shuffle dance;
- знають діючий репертуар колективу;

– знають професійні вимоги до артистів хореографічного жанру.

*Практична:*

- володіють навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;
- вміють виконувати танцювальні номери;
- вміють виконувати вивчені рухи та комбінації;
- 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 та артистів хореографічного жанру.

*Творча:*

- мають сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним хореографічним мистецтвом;
- мають розвинуті естетичні почуття, смак, емоційно–почуттєву сферу.

*Соціальна:*

- дбайливо ставляться до надбань української, світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей;
- прагнуть до самореалізації в соціумі засобами мистецтва, професійного самовизначення.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	–	3
2.	Розігрів	3	15	18
3.	Ізоляція	3	15	18
4.	Координація	3	33	36
5.	Кроси	3	33	36
6.	Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери)	18	84	102
7.	Акробатика	6	30	36
8.	Концертна діяльність	3	33	36
9.	Індивідуальна танцювальна підготовка	18	54	72
10.	Сценічна/акторська майстерність	6	30	36
11.	Змагання (Battle, Non-stop)	-	36	36
12.	Грація	6	30	36
13.	Підсумок		3	3

	Разом	72	396	468
--	-------	----	-----	-----

## 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. Розігрів(18 год.)

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

*Практична частина.* Неактивна розтяжка м'язів загальної взаємодії. Розігрів м'язів шиї. Нахили корпусу в сторони. Розігрів по колу: ходьба (танцювальним кроком; на пів-пальцях; на п'ятах; танцювальним кроком з одночасною роботою рук, нахили в сторони).

### 3. Ізоляція (18 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання рухів. Позиції рук та ніг.

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

### 4. Координація (36 год.)

*Теоретична частина.* Узгодження рухів двох частин тіла одночасно, коли вони працюють у єдиному ритмі та напрямку, з дотриманням балансу, синхронності та плавності.

*Практична частина.* Координація чотирьох і більше центрів.

### 5. Кроси (36 год.)

*Теоретична частина.* Ознайомлення з різними техніками пересувань, стрибків та обертів у танці, їхнім ритмічним і просторовим малюнком. Пояснення ролі положення стоп, роботи колін, тазу й корпусу для збереження стійкості та чіткості виконання. Розгляд координації рухів ніг і рук, принципів зміни напрямків та рівнів, а також способів плавного поєднання елементів у єдину танцювальну композицію.

*Практична частина.* Кроки: простий крок з пальців стопи або з носка; кроки на plié; на півпальцях; схресні кроки. Running man: прямий; косий; хрестовий; у поєднанні з glide; відкритий; закритий; X-база в дві лінії; X-база в одну лінію; X-база повільна; X-база плавуча; коса база в виконанням в боки;

відкрита база; закрита база; reverse base; по колу; на п'ятку. T-step: правий; лівий; вперед; назад; reverse t-step. Kick: вперед; назад; односторонній; двосторонній подвійний; боковий. Charleston. Пружинка: на правій та лівій нозі; їх поєднання. Метелик: вперед та назад. Slide: з стрибком та без стрибку (glide); прямий з носком; в повороті. Stomp: на місці; зі зміщенням; з переходом; в русі. Spin: нижній та верхній; та поєднання їх у комбінації. Хрести: односторонній; двосторонній; відкриті; закриті. Оберти: звичайний з закидом, без переходу на іншу ногу; X-поворот (жорсткий); навколо уявної осі; оберти на різних рівнях.

## **6. Комбінації та імпровізація. Танцювальні етюди (номери) (102 год.)**

*Теоретична частина.* Пояснення структури танцювальних комбінацій, принципів побудови малюнку рухів та зміни ракурсів. Розгляд чергування слабких і сильних акцентів для створення динаміки та виразності. Ознайомлення із засобами танцювальної виразності та способами їх використання для підкреслення індивідуального стилю виконавця. Ознайомлення з особливостями Shuffle AUS і Shuffle MAS, CALI-Каліфорнійський стиль, та їх підстилями (HARD STYLE. SOFT. NEW STYLE. OLD SCHOOL. ROKERS, STOMP. OLD SCHOOL) і технікою Cutting Shapes, їхнім ритмом, подачею та характерними рухами.

*Практична частина.* Вивчення комбінацій на 64 такти. Головна вимога це танцювальність з використанням певного малюнку рухів, різних ракурсів та почергове виконання слабких та сильних рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, яка розкриває індивідуальність виконавця. Відпрацювання елементів і комбінацій Shuffle AUS і Shuffle MAS, Shuffle CALI у різних підстилях та Cutting Shapes, з акцентом на техніку, ритм і зміну напрямів під музику.

Вивчення танцювальних номерів «Music Promo», «Пірати», «Classica «Чарльстон», «Shuffle Jam», «Fusion dance».

## **7 Акробатика (36 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія. Пояснення значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Розгляд техніки виконання кожної вправи, правильного положення тіла та дихання для досягнення максимальної ефективності та запобігання травмам.

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

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

### **8. Концертна діяльність (36 год.)**

*Теоретична частина.* Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

*Практична частина.* Зведені постановочні репетиції. Виступи на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних). Самостійне користування концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів).

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

*Теоретична частина.* Удосконалення техніки виконання. Постановка сольних фрагментів.

*Практична частина.* Відпрацювання технічних елементів. Трюки акробатичної ексцентрики. Пластичні трюки.

### **10 Сценічна/акторська майстерність (36 год.)**

*Теоретична 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».

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

### **11. Змагання (Battle, Non-stop) (36 год.)**

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

### **12. Грація (18 год.)**

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

*Практична частина.* Тренінг проти боягузтва. Заняття з оволодінням сценічної грамоти в процесі ігор, вправ, етюдів, імпровізацій. Інтелектуальна гра «Культура спілкування».

### **12 Підсумок (3 год.)**

*Практична частина:* заняття-презентація у формі змагань (Battle, Non-stop), перевірка знань термінології сучасного танцю згідно навчальної програми.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

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

*Пізнавальна:*

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

*Практична:*

- володіють навичками, методикою виконання вправ та основними елементами shuffle dance;
- 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 різностатевому колективі,
- вміють спілкуватися з глядачем;
- вміють оцінювати власні перспективи, долати психологічні та професійні труднощі, вирішувати творчі проблеми.

*Творча:*

- мають сформовані творчі здібності у процесі оволодіння сучасним хореографічним мистецтвом;
- мають розвинуті естетичні почуття, смак, емоційно–почуттєву сферу.

*Соціальна:*

- дбайливо ставляться до надбань української, світової культури та мистецтва, духовних та матеріальних цінностей;
- прагнуть до самореалізації в соціумі засобами мистецтва, професійного самовизначення;
- прагнуть адаптуватись у суспільстві.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бігус, О.О., Маншилін О.О. Кондратюк Д. О. та ін. , Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2017. 264 с.
2. Єгорова, О. І., Биковська О. В Позашкільна освіта : міжнародний досвід і кращі практики громадянського виховання дітей і молоді. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 148 с.
3. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про позашкільну освіту» від 02.06.2005 р. № 2626-IV.
4. Закон України «Про позашкільну освіту». Освіта України : нормативно-правові документи : зб. нормат. док. / голов. ред. В. Г. Кремень. К. : Міленіум, 2001. С. 229–251.
5. Колногузенко Б.М. Хореографічна композиція: метод. посіб. з курсу «Мистецтво балетмейстера». Харків: ХДАК, 2018. 208с.

6. Кондратюк Д. Основні характеристики джаз-танцю. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. Бігус, О. Маншилін, Д. Кондратюк та ін. Київ : Ліра-К, 2017. С. 169–177.
7. Макарова З.М. Методика виконання сучасних напрямів хореографічного мистецтва: навч. посіб.. Київ: КНУКіМ, 2017. 116 с.
8. 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».
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. Позашкільна освіта: додаткові можливості для розвитку особистості учня / автор. кол.: А. В. Корнієнко, В. В. Мачуський, Г. П. Пустовіт, О. В. Литовченко, О. В. Просіна // Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / Нац. акад. пед. наук України ; [редкол.: В. Г. Кремень (голова), В. І. Луговий (заст. голови), А. М. Гуржій (заст. голови), О. Я. Савченко (заст. голови)]; за заг. ред. В. Г. Кременя. К. : Товариство «Знання» України, 2016. С. 59-67.
11. Стиль викладання в хореографії : навч. посіб. / С. Л. Зубатов. Київ : Видавництво Ліра-К, 2019. 92 с.
12. Стратегія розвитку позашкільної освіти / за ред. проф. О. В. Биковської. К.: ІВЦ АЛКОН, 2018. 96 с.
13. Шалапа С. В. Нова стилістика в мистецтві хореографії: початок ХХ століття. Культура і сучасність. 2017. № 1. С. 163-168.
14. Шалапа С.В., Демещенко В.В. Теорія і методика викладання спортивного танцю: метод. посіб. [укр., англ. м.] К.: СІК Груп, 2017. 332с.
15. Шаріков Д.І. Класифікація сучасної хореографії. К. Видавець Карпенко В.М., 2008. 168 с.
16. Paul Fleckney. Techno Shuffle: Rave Culture & the Melbourne Underground. Видавництво: Melbourne Books. 2018. 328 с.