

Збірник «Навчальні програми з позашкільної освіти.  
(Загальна редакція Биковської О.В., Савенко Н.І.)

## **«ХОРЕОГРАФІЯ ДЛЯ ТЕАТРУ МОДИ»**

Початковий, основний і вищий рівні, 5 років навчання

*(«Схвалено для використання в закладах позашкільної освіти  
Науково-методичною комісією з позашкільної освіти  
Науково-методичної ради з питань освіти  
Міністерства освіти і науки України»,  
протокол від 12.02.2020 № 1)*

*Автор: Л. В. Свердел*

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Мистецтво хореографії має значні можливості у навчанні, вихованні, розвитку учнів, оскільки танець а також пов'язані з ним рухи, розвивають розумові і фізичні здібності дітей, їхні почуття і творчу фантазію.

Важливим елементом навчання техніки ходи ( дефіле) є виконання рухів під музичний супровід, формування ходи, оволодіння технікою шагу, різними варіантами позування та поворотів, розвиває почуття ритму. Ознайомлює з законами подіуму і композиції, оволодінням мистецтва імпровізації, роботи з костюмом та аксесуарами. Чіткість, злагодженість і гармонія рухів сприяє вихованню позитивних рис характеру.

В основу покладена навчальна програма художньо-естетичного напрямку «Сучасного танцю та постановок», яка опублікована в збірнику «Програми з позашкільної освіти» / за ред. Биковської О. В., Савенко Н. І. – К.: ЦПР, 2014. – В. 1 – 340 с

*Метою* програмою є формування у учнів особистісно-ціннісного ставлення до хореографічного мистецтва виховання художніх інтересів, культури здоров'я, розвинути образне мислення та креативність. Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

- *пізнавальної*, що формує інтерес до мистецтва ( музичного і хореографічного);
- *практичної* , що сприяє розвитку фізичних якостей – рухливості, легкості, спритності, формування краси й виразності виконання рухів;
- *творчої* , що сприяє вихованню потреби у сприйманні та інтерпретації музичних творів і хореографічних постановок;
- *соціальної*, що формує досвідактивної художньо-естетичної діяльності, стимулювання проявів імпровізації.

Програмою передбачається 5 років навчання:

початковий рівень - один рік — 144 годин на рік, 4 годин на тиждень;  
основний рівень - три роки — 216 годин на рік, 6 годин на тиждень;  
вищий рівень - один рік — 216 години на рік, 6 годин на тиждень.

Програма початкового рівня розрахована на дітей віком від 6 до 8 років і передбачає ознайомлення з початковою хореографією, танцювальною-абеткою, технічними вправами на координацію рухів.

Програма основного рівня розрахована на дітей віком від 9 до 14 років і передбачає оволодіння навичками пластики, ходи, ритмічності, гнучкості у танці як засоби музично-акторської виразності, основами театральної діяльності та модельної ходи.

За програмою вищого рівня навчаються діти 14 – 17 років. Методами опрацювання навчального матеріалу є:

- словесні: бесіда, розповідь, пояснення, інструктаж;
- наочні: метод ілюстрацій, метод демонстрацій, показу;
- практичні (тренувальні вправи, індивідуальні та творчі завдання);
- репродуктивні (відтворювальні вправи);
- частково-пошукові (виконання за зразком, під керівництвом педагога);
- пояснювальна-ілюстративні (демонстрація наочного навчання, організація сприймання, спостереження);
- самостійної роботи;
- методи стимулювання навчальної діяльності;
- методи формування пізнавального інтересу (пізнавальні ігри, навчальні дискусії, створення ситуації успіху);
- контролю і самоконтролю.

Для розширення світогляду дітей, залучення їх до хореографічного мистецтва, програмою передбачено відвідування концертів, участь у різноманітних фестивалях і конкурсах, зустрічі з професійними хореографами, а також участь членів танцювального колективу в інших культурно-масових заходах.

Поняття техніки безпеки та життєдіяльності є наскрізними і передбачає проведення інструктажу в довільній формі.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може внести зміни й доповнення у зміст програми, плануючи свою роботу з урахуванням інтересів учнів, станом матеріально- технічної бази закладу.

### Початковий рівень

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Ритміка. Колективно-порядкові й ритмічні вправи	2	22	24
3.	Рухи на координацію	2	12	14
4.	Танцювальна азбука. Вправи біля	2	16	18

	станка, вправи на середині залу			
5.	Найпростіші танцювальні елементи	2	12	14
6.	Сучасна ритмотактика. Невеликі композиції	2	18	20
7.	Танцювальні елементи класичного руху	2	6	8
8.	Азбука модельної ходи	2	12	14
9.	Розвиток артистичної виразності	2	18	20
10.	Акторська майстерність. Імпровізація	-	8	8
11.	Підсумок	-	2	2
	Разом:	18	126	144

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* Мета і завдання програми. Техніка безпеки життєдіяльності.

### 2. Ритміка. Колективно-порядкові й ритмічні вправи (24 год.)

*Теоретична частина.* Поняття кола, колони, шеренги, інтервалу.

*Практична частина.* Постановка корпусу, рук, ніг, голови. Виконання перебудов у малюнках: коло, колона, шеренга, інтервал. Повороти праворуч, ліворуч. Марширування: марш по одному по колу; перебудови праворуч, ліворуч через одного; з'єднання у пари, четвірки; перебудови парами, четвірками. Перебудови під час марширування - з колони по одному в пари.

### 3. Рухи на координацію (14 год.)

*Теоретична частина.* Назви вправ на координацію рухів, витривалість, вироблення сили навантаження.

*Практична частина.* Вправи на координацію рук. Вправи на координацію ніг. Стрибки, біг на місці. Вироблення сили навантаження (підйом ніг лежачи; підйом корпусу; підтягування ніг до живота; присідання).

### 4. Танцювальна азбука. Вправи біля станка. Вправи на середині залу (18 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія класичного танцю.

*Практична частина.* Вправи на середині зали: вправи для голови (повороти, нахили); положення рук (підготовче положення; на поясі; тримаючись за

спідницю (у дівчат), за спиною (у хлопців); положення рук у парі (тримаючись за одну руку, вільна рука на поясі; обидві руки з'єднані навхрест); позиції рук (I позиція; III позиція; II позиція (як найскладніша, вивчається останньою)).

### **1. Найпростіші танцювальні елементи (14 год.)**

*Теоретична частина.* Основні елементами танцю.

*Практична частина.* Вивчення основних елементів танцю: простий танцювальний крок; притупування; підскоки; повороти.

### **2. Сучасна ритмотактика. Невеликі композиції (20 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття «такт» та «ритм».

*Практична частина.* Розвиток музично-слухового сприймання: уважне прослуховування музичного супроводу; оплески в темпі музики; відтворення за допомогою оплесків нескладних ритмічних малюнків.

Рухова імпровізація відповідно до музичного супроводу: динамічні відтінки твору (*forte* і *piano* – голосно і тихо); вправи на розвиток уяви. Розвиток емоційного сприймання музики: передача музичного образу через рух; розвиток творчої уяви, артистизму. Розучування невеликих композицій під сучасний музичний супровід.

### **7. Танцювальні елементи класичного руху (8 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія елементів класичного руху.

*Практична частина.* Вправи для рук. Позиції ніг (I, II, III прямі та вільні, I і III виворотні позиції). Напівприсідання по I вільній позиції ніг («*demi-plié*»). Ковзний рух носком по підлозі по I вільній позиції ніг в бік («*battement tendu*»). Піднімання на півпальцях по I вільній позиції ніг («*releve*»). Стрибки: підскоки на місці; по I прямій позиції; із зігнутими у колінах ногами. Підготовка до *tourchaines* та інших обертів.

### **8. Азбука модельної ходи (14 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття дефіле. Музика і рух.

*Практична частина.* Техніка кроку. Вправи на рух під музику в різному темпі.

### **9. Розвиток артистичної виразності (20 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з поняттям «виразність».

*Практична частина.* Ігрові вправи на конкретно задану тему, проявляється артистизм: хмара, долоньки, дзеркало, жива картина, різні почуття.

## 10. Акторська майстерність. Імпровізація (8 год.)

*Практична частина.* Ігрові вправи, де необхідним елементом є прояв акторських умінь, вміння імпровізувати під задану музику.

## 11. Підсумок (2год.)

*Практична частина.* Підбиття підсумків.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки;
- основні позиції, техніку ходи та поставу;
- азбуку модельної ходи

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- виконувати танцювальні рухи;
- виконувати етюдні композиції;
- виконувати зупинки та повороти

*Вихованці мають набути досвід:*

- виконання танцювальних вправ і рухів;
- закріплення на практиці набутих знань

### Основний рівень, перший рік навчання

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Ритміка. Елементи музичної грамоти і ритмічні вправи	2	22	24
3.	Модельна хода.(Дефіле)	2	20	22
4.	Технічні вправи на координацію рухів. Вправи на витривалість	2	16	18
5.	Елементи класичного і народного танцю	2	20	22
6.	Сучасна ритмотактика. Партерна гімнастика	4	26	30

7.	Танцювальні комбінації	2	28	30
8.	Розвиток артистичної виразності	2	26	28
9.	Елементи та композиції сучасної і народної хореографії	2	26	28
10.	Конкурси, фестивалі	-	10	10
11.	Підсумок	-	2	2
	Разом	20	196	216

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* Знайомство з групою, інформування дітей про план роботи гуртка, інструктаж з безпеки життєдіяльності.

### 2. Ритміка. Елементи музичної грамоти і ритмічні вправи (24 год.)

*Теоретична частина.* Ознайомлення з ритмічними вправами, музичними іграми, які сприяють розвитку музикальності.

*Практична частина.* Розвиток музично-слухового сприймання: уважне прослуховування музичного супроводу; оплески в темпі музики; відтворення за допомогою оплесків нескладних ритмічних малюнків.

Рухова імпровізація відповідно до музичного супроводу: динамічні відтінки твору (*forte* і *piano* – голосно і тихо); вправи на розвиток уяви.

Розвиток емоційного сприймання музики: передача музичного образу через рух; розвиток творчої уяви, артистизму.

### 3. Модельна хода. Дефіле (22 год.)

*Теоретична частина.* Поняття дефіле. Історія дефіле. Модельна хода.

*Практична частина.* Техніка кроку. Відпрацювання чергування руху та зупинки. Відпрацювання дефіле під музику та без музичного супроводу. Вправи на орієнтування в просторі.

### 4. Технічні вправи на координацію рухів. Вправи на витривалість (18 год.)

*Теоретична частина.* Ознайомлення з вправами на всі види м'язів. Вивчення технічних вправ на координацію рухів.

*Практична частина.* Розминка. Вправи на всі групи м'язів: вправи для суглобів рук; нахили тулуба (в сторони, вперед-назад); повороти корпусу; вправи для тазостегнового суглобу; вправи для ніг; вправи для шийного відділу.

Вправи на координацію рухів: вправи на координацію рук; вправи на координацію ніг; на координацію тулуба.

Вправи на витривалість: стрибки; біг на місці.

## **5. Елементи класичного і народного танцю (22 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення термінології класичного та народного танцю.

*Практична частина.* Основні елементи класичного танцю. Положення рук: підготовче положення; на поясі; тримаючись за спідницю (у дівчат), за спиною (у хлопців); положення рук у парі (тримаючись за одну руку, вільна рука на поясі; обидві руки з'єднані навхрест).

Позиції рук: I позиція; III позиція; II позиція (як найскладніша, вивчається останньою).

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

Основні елементи народного танцю - оберти; присядки; великі стрибки; малі стрибки; голубці; тинки; дрібушки; вихиласи та інші спільні рухи; доріжки (припадання); танцювальний біг; танцювальні кроки.

## **6. Сучасна ритмотактика. Партнерна гімнастика (30 год.)**

*Теоретична частина.* Робота над музичним слуховим сприйманням сучасних ритмів. Назви вправ партнерської (партерної) гімнастики. Правила вірного розтягування м'язів.

*Практична частина.* Розвиток музично-слухового сприймання: уважне прослуховування музичного супроводу; початок та закінчення рухів разом із музикою; оплески в темпі музики; вправи на розвиток уваги.

Партерна гімнастика: вправи для підйомів; нахили корпусу вперед до підлоги; підйоми вгору правої та лівої ноги по чергово та обох ніг разом.

Вправи: «Велосипед», «Літак», «Кільце», «Кошик», «Котик», «Метелик», «Ножиці» (для розвитку преса). Розтяжка.

## **7. Танцювальні комбінації (30 год.)**

*Теоретична частина.* Перегляд наочних матеріалів.

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

## **8. Розвиток артистичної виразності (28 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з поняттям «артистизм».

*Практична частина.* Розвиток артистизму через ігрові вправи, де діти проявляють свою фантазію.

Ігрові вправи: «Крамниця іграшок», «Станцюй музику», «На ринку», «Покажи дерево», «Покажи тварину», «Покажи, як рухається кішка».

## **9. Елементи та композиції сучасної та народної хореографії (28 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з темами сучасної та народної хореографії. Вивчення невеликих композицій з основних рухів.

*Практична частина.* Елементи сучасного танцю: хіп-хоп; контемпорарі; модерн; гоу-гоу.

Елементи народного танцю: дрібушки; вихиляси та інші спільні рухи; доріжки (припадання); танцювальний біг; танцювальні кроки.

Вивчення невеликих композицій з основних рухів.

## **10. Конкурси, фестивалі (10 год.)**

*Практична частина.* Участь у конкурсах, фестивалях, тощо.

## **11. Підсумок (2 год.)**

*Практична частина.* Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- основні позиції, техніку ходи та поставу;
- назви танцювальних рухів;
- поняття театральної дії;
- поняття темпу в дефіле, модельної постави, руху та поворотів у стилях дефіле.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- виконувати танцювальні рухи;
- рухатись у вільному стилі дефіле;
- виражати емоції у імпровізаціях під час дефіле.

*Вихованці мають набути досвід:*

- закріплення на практиці набутих знань;
- виконання танцювальних вправ і рухів;
- роботи на сцені та за лаштунками.

## Основний рівень, другий рік навчання

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Технічні вправи на координацію рухів, вправи на витривалість	-	18	18
3.	Азбука дефіле. Стили модельної ходи.	2	20	22
4.	Екзерис біля станка	2	10	12
5.	Танцювальні вправи під музичний супровід		20	20
6.	Елементи класичного танцю	-	16	16
7.	Акторська майстерність. Імпровізація	-	18	18
8.	Танцювальні елементи сучасної і народної хореографії	-	24	24
9.	Танцювальні композиції. Етюдна робота	-	24	24
10.	Розвиток артистичної виразності	-	24	24
11.	Творчо-постановча робота	-	24	24
12.	Конкурси, фестивалі		10	10
13.	Підсумок		2	2
	Разом	6	210	216

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (2 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка на навчальний рік. Правила поведінки в колективі. Правила безпеки на заняттях.

#### 2. Технічні вправи на координацію рухів, вправи на витривалість (18 год.)

*Теоретична частина.* Ознайомлення з вправами на всі групи м'язів.

*Практична частина.* Вправи на всі групи м'язів: вправи для суглобів рук; нахили тулуба (в сторони, вперед-назад); повороти корпусу; вправи для тазостегнового суглобу; вправи для ніг; вправи для шийного відділу.

Вправи на координацію рухів; вправи на координацію рук; вправи на координацію ніг; на координацію тулуба.

Вправи на витривалість: стрибки; біг на місці.

### **3. Азбука дефіле. Стилї модельної ходи (22 год.)**

*Теоретична частина.* Види модельних постав

*Практична частина.* Вправи на відпрацювання чергування руху та зупинки-фіксації. Відпрацювання дефіле під музику зі складним ритмічним малюнком. Відпрацювання елементів модельної ходи: модельна постава, рух по прямій лінії, крок зиг-заг. Відпрацювання техніки кроку.

### **4. Екзерсис біля станка (12 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення деяких основних елементів, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного уроку.

*Практична частина.* Виконання легкодоступних комбінацій класичних елементів танцю біля станка. Повільне виконання кожної з позицій під рахунок та музику. Паралельне вивчення правильної постави тулуба: спини, живота та стегон. Зміцнення м'язів пресу шляхом виконання вправ.

### **5. Танцювальні вправи під музичний супровід (20 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення основних елементів народного та естрадного танцю.

*Практична частина.* Елементи естрадного танцю: хіп-хоп; джаз фанк; гоу-гоу.

Елементи народної хореографії: положення рук у групових танцях (виконавці стоять пліч-о-пліч); вправи для рук; «Вірьовочка» з участю рук; «Тинок» з участю рук; «Вихилясник»; «Вихилясник» в оберті; «Упадання» на місці та з просуванням; підготовчі вправи до «Голубців» (вивчаються біля станка); присядка (біля станка); «Повзунець» з опорою на руку; «Розніжка» на підлозі; оберти по діагоналі; оберти на місці.

### **6. Елементи класичного танцю (16 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення термінології, особливостей та правил виконання елементів класичного танцю. Ознайомлення з поняттям «passé par terre»

*Практична частина.* Продовження роботи над постановкою рук, ніг, корпусу, голови. Повторення і подальше опанування елементів класичного танцю: Позиції ніг (V позиція); Demi-plié по I-III, V позиціях;

Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух, у міру засвоєння – 1 такт; Grand plié по I, II позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух; Battement tendu по I-III позиціях убік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти,

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

### **7. Акторська майстерність. Імпровізація. (18 год.)**

*Теоретична частина.* Вправи з акторської майстерності для природного і правдивого поведіння на сцені. Ознайомлення з танцювальною імпровізацією.

*Практична частина.* Вправи акторської майстерності: «Хлоп-топ-ритм» «Бавовна» («Бавовна - прискорення», «Бавовна-відповідь» «Хлопки хаотичні», «Бавовна - увага» «Ходьба по сцені» «Вправа на м'язове розслаблення і напруга» «Коробка передач - 5 швидкостей» «Повтори рух» «Рух в запропонованих обставинах». «Місток» «Повітря, жалі, камінь» «Прибудова»

Вправи з імпровізації: “У лісі” “Новини” “Дзеркало” “Спортивне знаряддя” “Показ костюмів на подіумі”.

### **8. Танцювальні елементи сучасної і народної хореографії (24 год.)**

*Теоретична частина.* Вдосконалення елементів сучасної і народної хореографії.

*Практична частина.* Елементи сучасної хореографії: Хіп-хоп; Джаз фанк; Гоу-гоу

Елементи народної хореографії: «Голубці»; «Віршовочка» з винесенням ноги на каблук; «Тинок» з високим підніманням колін; «Угинання» на місці та з просуванням вбік; «Припадання»; «Бігунець» з участю рук (руки в першому положенні, долоні донизу); «Зальотний» крок; різновиди дрібного вистукування в характері українського народно-сценічного танцю («Дрібушка» на підскоках, перемінні «Дрібушки»)

### **9. Танцювальні композиції. Етюдна робота (24 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з поняттям «ідея танцювального номера». Перегляд наочних відеоматеріалів.

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

### **1. Розвиток артистичної виразності (24 год.)**

*Теоретична частина.* Відпрацювання артистичної виразності в процесі виконання танцювальних елементів, комбінацій, етюдів. Необхідне спрямування

дітей на правильність і вільність виконання завдань для розвитку артистичної виразності.

*Практична частина.* Ігрові вправи: “Крамниця іграшок”; “Станцюй музику”: “На ринку”; “Покажи тварину”; “Покажи, як рухається кішка”

### **11. Творчо-постановча робота (24 год).**

*Теоретична частина.* Розвиток уваги учня за дотримання своєї позиції у постановці синхронність виконання танцювальних елементів.

*Практична частина.* Закріплення основних постановочних малюнків. Вивчення нових, відпрацювання вивчених раніше танцювальних комбінацій та постановка номерів.

### **12. Конкурси, фестивалі (10 год.)**

*Практична частина.* Участь у конкурсах та фестивалях.

### **13. Підсумок (2 год.)**

*Практична частина.* Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки;
- основні танцювальні рухи та азбуку сценічного кроку;
- основні позиції, техніку ходи та постави.

*Вихованці мають вміти і застосовувати :*

- виконувати танцювальні рухи;
- створювати сценічний образ до кожної тематичної колекції;
- володіти основними танцювальними рухами та азбукою сценічного кроку.

*Вихованці мають набути досвід:*

- у розвитку акторської майстерності та виразності рухів;
- у створенні сценічного образу до кожної тематичної колекції;
- у закріпленні на практиці набутих знань.

**Основний рівень, третій рік навчання**

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		Теоретичні	Практичні	Усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Дефіле.Стили модельної ходи. Схеми дефіле	2	24	26
3.	Елементи класичного уроку. Партерна гімнастика.	-	14	14
4.	Розминка. Вправи по діагоналі.	-	12	12
5.	Робота над рухами і корпусом в сучасній ритмотактиці.	-	18	18
6.	Ритмічні структури, основні танцювальні позиції. Інструктаж.	2	26	28
7.	Мистецтво сценічного руху.	-	20	20
8.	Елементи сучасної хореографії.	-	18	18
9.	Розвиток артистичної виразності.	2	12	14
10.	Танцювальні композиції, етюди народної тематики. Творчо-постановча робота.	-	28	28
11.	Акторська майстерність.	-	24	24
12.	Конкурси, фестивалі	-	10	10
13.	Підсумок	-	2	2
	Разом	8	192	216

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1.Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* Інструктаж з техніки безпеки та життєдіяльності. Ознайомлення з планом роботи гуртка на рік.

### 2. Дефіле.Стили модельної ходи. Схеми дефіле (26 год.)

*Теоретична частина.* Вільний та класичний стилі.Прості схеми у вільному та класичному стилях

*Практична частина.*Тренувальні вправи на засвоєння елементів вільного стилю:подіумного кроку, постав,ритму руху,поворотів,роботи рук та голови.Тренувальні вправи на засвоєння елементів класичного стилю:манери ходи,видів постав,ритму руху,роботи рук та голови,розвороту.

Вивчення зв'язок модельних елементів,простих навчальних схем з нових вивчених елементів.Вільне дефіле.

### **3.Елементи класичного уроку. Партерна гімнастика (14 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення термінології класичного танцю, партерної гімнастики, особливостей та правила виконання вправ.

*Практична частина.* Елементи класичного уроку: 1. Battement soutenu у сторону, вперед, назад носком у підлогу на всій стопі. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух. 2. Battement relevé lent на 45° в усіх напрямках по I і V позиції. У другому півріччі – на 90° в усіх напрямках. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух. 3. Battement fondu вбік, вперед, назад носок на підлогу. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух. 4. Battement frappé вбік, вперед, назад носком у підлогу. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4. 5. Battement frappé на 45° в усіх напрямках. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4. 13. Petit battement sur le cou-de-pied із акцентом вперед і назад. Музичний розмір: 2/4.

Закріплення та удосконалення результатів досягнутих в попередні роки. Продовжується опанування вправ вивчених впродовж підготовчого рівня та першого і другого років навчання, але прискорюється темп виконання, збільшується кількість повторів, ускладнюються комбінації вивчених рухів.

### **4.Розминка. Вправи по діагоналі. (12 год.)**

*Теоретична частина.* 1. Вивчається новий комплекс розминки спрямований на розвиток м'язів верхньої та нижньої частини тіла.

*Практична частина.* Розминка. Нахили голови направо, наліво, вперед і назад. Повороти голови направо і наліво. Рухи головою вперед і назад, з боку в бік. Рухи плечима вгору і вниз по вісім разів. Рухи діафрагмою вперед і назад на 2 і на 4. Нахили корпусу вправо, вліво, вперед і назад з руками. Підйом на півпальцях вгору і маленьке присідання (demi plie) у 6 позиції. Рухи правої і лівої ніг з 6 позиції (п'ята, носок, п'ятка, носок) у 2 позицію і назад. Кроки з підніманням коліна вгору (носок в підлогу). Стрибки на місці у 6 позиції, перехресні. Вдих - руки вгору, нахил вниз - руки на підлогу. 10. Вправи для міміки з емоційним навантаженням. Вдосконалення раніше вивчених вправ по діагоналі.

### **5.Робота над рухами і корпусом в сучасній ритмотактиці (18 год.)**

*Теоретична частина.* Повторення сучасної ритмотактики.

*Практична частина.* 1. Стили і ритми сучасних танців. Елементи та технічні прийоми сучасного танцю. Елементи спортивної акробатики і партерної

гімнастики. Вправи на розвиток гнучкості, пластичності тіла. 5. Сучасна обробка народно-сценічного танцю. 6. Рухова імпровізація на музику; на тему.

### **6.Ритмічні структури, основні танцювальні позиції. Інструктаж (28 год.)**

*Теоретична частина.* Основні танцювальні позиції.

*Практична частина.* Повторення основних танцювальних позицій рук та ніг. Вдосконалення ритмічних вправ.

### **3. Мистецтво сценічного руху (20 год.)**

*Теоретична частина.* Повторення термінів основних видів хореографії.

*Практична частина.* 1.Класичний танець; 2.Народний танець; 3.Естрадний танець

### **8.Елементи сучасної хореографії (18 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з новими елементами сучасної хореографії

*Практична частина.* 1.Тектонік. 2.Мамба. 3.Зук

4.Хастл

### **9.Розвиток артистичної виразності (14 год.)**

*Теоретична частина.* Повторення ігрових вправ на розвиток артистичної виразності.

*Практична частина.* Вдосконалення раніше вивчених ігор спрямованих на розвиток артистичної виразності.

### **10.Танцювальні композиції, етюди народної тематики. Творчо - постановча робота (28 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з поняттям «ідея танцювального номера». Перегляд наочних відеоматеріалів.

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

### **11.Акторська майстерність. (24 год.)**

*Теоретична частина.* Повторення основ акторської майстерності.

*Практична частина.* Повторення та вдосконалення вправ на акторську майстерність.

## 12. Конкурси, фестивалі (10 год.)

*Практична частина.* Участь у конкурсах та фестивалях.

## 13. Підсумок (2 год.)

*Практична частина.* Звітній концерт.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Учні мають знати і розуміти:*

- навчальний матеріал попередніх трьох років навчання;
- назви танцювальних рухів;
- правила виконання танцювальних вправ і рухів.

*Учні мають вміти і застосовувати:*

- виразно, правильно і ритмічно виконувати під музичний супровід танцювальні вправи;
- виконувати етюди композиції;
- передавати характерні рухи танців.

*Учні мають набути досвід:*

- у виконанні танцювальних вправ і рухів;
- у закріпленні на практиці набутих знань.

### Вищий рівень НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		Теоретичні	Практичні	Усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Розминка. Технічні вправи на координацію рухів, вправи на витривалість.	-	14	14
3.	Стретчінг. Елементи класичного уроку. Партерна гімнастика.	-	18	18
4.	Рухи в сучасній ритмотактиці.	-	22	22
5.	Модельна хода. Стили модельної	2	24	26

	ходи.Схеми дефіле.			
6.	Екзерис біля станка. Інструктаж.	4	10	14
7.	Елементи композиції народної та сучасної хореографії.	-	32	32
8.	Акторська майстерність. Імпровізація	-	20	20
9.	Мистецтво сценічного руху	-	16	16
10.	Розвиток артистичної виразності.	-	22	22
11.	Творчо – постановча робота. Перебудови в малюнках танцю. Етюдна робота.	-	18	18
12.	Бесіди, екскурсії.	-	10	10
13.	Підсумок	-	2	2
	Разом	8	208	216

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **1.Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з планом роботи гуртка на навчальний рік. Правила поведінки в колективі. Правила безпеки на заняттях

### **2.Розминка. Технічні вправи на координацію рухів, вправи на витривалість (14 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення складніших вправ на координацію рухів та витривалість.

*Практична частина.* Розминка, відповідна до фізичних властивостей учнів даної вікової категорії. Ускладнення раніше вивчених вправ на координацію та витривалість.

### **3. Стретчінг. Елементи класичного уроку.Партнерна гімнастика (18 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення термінології, особливостей та правил виконання вправ партерної гімнастики.

Вивчення термінології, особливостей та правил виконання елементів класичного танцю. Ознайомлення з поняттям “стретчінг”.

*Практична частина.* Продовжується опанування вправ, вивчених впродовж підготовчого рівня навчання, але прискорюється темп виконання, збільшується кількість повторів. Додаються складніші вправи. 1. Вправа для стоп. 2. Вправи для спини. 3. Вправа для пресу. 4. Вправа для розвитку координації. 5. Вправи

для розвитку сили м'язів. 6. Вправи для розвитку танцювального кроку та розтяжки.

*Практична частина.* 1. Точки залу. 2. Положення корпусу en face. 3. Положення та позиції рук (підготовче положення, I, II, III позиції). 4. Port de bras підготовче. Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів. 5. Demi-plié по I-III позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух 6. Battement tendu по I і III позиціях убік, вперед Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт. 7. Relevé на півпальцях по I прямій позиції з витягнутих ніг Музичний розмір: 4/4, 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – 2/4. 8. Pas польки.

#### **4. Рухи в сучасній ритмотактиці. (22 год.)**

*Теоретична частина.* Особливості правил виконання вправ над рухами і корпусом.

*Практична частина.* Вдосконалення раніше вивчених вправ над рухами і корпусом в сучасній ритмотактиці. Вивчення невеликих композицій на основі раніше вивченого матеріалу.

#### **5. Модельна хода. Стили модельної ходи. Схеми дефіле (26 год.)**

*Теоретична частина.* Види модельних постав. Характерне дефіле. Індивідуальні схеми–презентації.

*Практична частина.* Вправи на відпрацювання чергування руху та зупинки-фіксації. Відпрацювання дефіле під музику зі складним ритмічним малюнком (прискорення та уповільнення ритму, зникнення ритму, зміна ритмічного малюнку). Відпрацювання елементів модельної ходи. Відпрацювання техніки кроку. Просторовий рух. Вправи на орієнтування в просторі.

Тренувальні вправи на засвоєння елементів вільного стилю: подіумного кроку, постав, ритму руху, поворотів, роботи рук і голови. Тренувальні вправи на засвоєння елементів класичного стилю: манери ходи, видів постав, ритму руху, роботи рук та голови, розвороту.

Тренувальні вправи: рух на подіумі, вхід і вихід; правила постановки схем дефіле на подіумі та сцені. Вивчення зв'язок модельних елементів, простих навчальних схем з нових вивчених елементів. Вільне дефіле (імпровізація). Дефіле під характерну сюжетну музику зі складним ритмічним малюнком, передача настрою музики в дефіле.

#### **6. Екзерс біля станка. Проведення інструктажу (14 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю. Проведення повторного інструктажу.

*Практична частина.* Навчальні комбінації виконуються тримаючись однією рукою за палку з правої та лівої ноги. Спочатку положення голови – en face (прямо), надалі – згідно з правилами переведення голови, напрямками повороту голови та погляду. 1. Demi-plié та grand plié по IV позиції. Музичний розмір: 4/4. 2. Battement tendu pour le pied (double battement tendu) по I і V позиціях: - із опусканням п'яти в II позицію; - із demi-plié в II позицію; Музичний розмір: 4/4, 1 такт, у другому півріччі – на 2/4 кожний рух. 3. Battement tendu jeté з demi-plié по I і V позиціях вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 2/4. 4. Battement tendu jeté riqué по I і V позиціях вбік, вперед, назад. Riqué – на 1/4 кожне. Музичний розмір: 2/4. 5. Rond de jambe par terre en dehors і en dedans на demi-plié. Музичний розмір: 4/4.

## **7. Елементи та композиції сучасної і народної хореографії (32 год.)**

*Теоретична частина.* Українські народні танці. Загальна характеристика сучасного танцю. Історія виникнення та розвитку джаз-модерн танцю. Ознайомлення з поняттями: «поза collapse», «релаксація», «ізоляція».

*Практична частина.* Елементи українського народно-сценічного танцю: уклін жіночий – руки тримаються на грудях, виконується на місці або з просуванням вперед та назад; одиночні та парні положення рук; вправи для рук з використанням позицій рук та поз тіла характерних для українського народно-сценічного танцю; притупи: одинарні; подвійні; потрійні; середній «Тинок»; «Віршовочка»; простий танцювальний крок з просуванням вперед та назад; крок з підбора; кроки-переступання на півпальцях з просуванням і поворотом (вперед, вбік, назад); перемінний крок; «Бігунець»; підготовчі вправи до присядок (вивчаються біля станка); присядка «М'ячик» (вивчається біля станка); оберти на підскоках по діагоналі.

Елементи сучасної хореографії: Рок-н-ролл: основний рух; закрита позиція; позиція променаду; відкрита позиція. Твіст (основний рух) Стиль «диско»: «кік» з перебіганням назад, вбік, на місці; різні види chaser; стрибки grand jeté, jeté entourant. Джаз-модерн: Ізоляція: 1) Голова: - Нахили вперед та назад. - Нахили вправо-вліво. Повороти вправо-вліво. «Хрест», «квадрат», починати вправо, потім вліво. 2) Плечі: Підйом одного чи двох плечей вгору. Рух вперед-назад. Twist плечей. Комбінації. 3) Грудна клітка: Рух вперед-назад.- Рух вправо-вліво. Підйом та скидання. 4) Pelvis: Рух вперед-назад. Рух вправо-вліво. «Хрест». 5) Руки: - Витягнуті (попереду, вгорі, позаду). Кожна частина – кисть, передпліччя – може рухатись ізольовано або разом. Положення рук, які використовуються

різними системами танцю, більш вільні (нейтральне, або підготовче положення, прес-позитив) Вивчення композицій з раніше вивчених елементів сучасної хореографії та народної.

### **8.Акторська майстерність. Імпровізація (20 год.)**

*Теоретична частина.* Виховання естетичної культури.

*Практична частина.* Вправи на уяву,технічність,імпровізацію. ходьба вперед і спиною; швидка хода вперед і спиною; біг уперед і спиною; ходьба навколiшки і спиною; вправа “Фотоапарат” вправа “Малюємо слова” вправа ”Асоціації” вправа “Монолог речі”

### **9.Мистецтво сценічного руху (16 год.)**

*Теоретична частина.* Вдосконалення основних видів хореографії.

*Практична частина.* Вивчення і повторення композицій в різних стилях хореографії. Опрацювання виразності,координації рухів. Вивчення уміння показувати і доносити до глядача суть і характер танцю, етюд, комбінації.

### **10.Розвиток артистичної виразності (22 год.)**

*Теоретична частина.* Вдосконалення і ускладнення вправ на артистизм

*Практична частина.* Відпрацювання танцювальних елементів, жестів, мiміки, пози, малюнку, сюжету. Повторення вправ на артистичну виразність.

### **11.Творчо-постановча робота. Перебудови в малюнках танцю. Етюдна робота (18 год.)**

*Теоретична частина.* Перегляд наочних відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів). Обговорення вражень від побачених постановок.

*Практична частина.* Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару. Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях. Вивчення танцювальних етюдів.

### **12. Конкурси, фестивалі. (10 год.)**

*Практична частина.* Участь у конкурсах та фестивалях.

### **13. Підсумок (2 год.)**

*Практична частина.* Звітній концерт.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Учні мають знати і розуміти:*

- термінологію класичного, народного та сучасного танцю;
- виразні засоби танцю.

*Учні мають вміти і застосовувати:*

- вірно виконувати рухи передбачені програмою навчання
- застосовувати набуті вміння і навички при виконанні вправ різних частин уроку;
- самостійно опрацьовувати навчальний матеріал;
- технічно та музикально демонструвати елементи народного, естрадного та сучасного танцю;
- виконувати танцювальні композиції та розуміти стилістику виконання;
- подавати себе та виразно демонструвати костюм;
- вільно володіти вправами партерської гімнастики.

*Учні мають набути досвід:*

- у відтворенні етюдів з акторської майстерності, вільного виконання танцювальних композицій різного рівня складності та власних партій у постановках;
- у розробці легкої ходи, а також танцювального кроку;
- у розвитку фізичних здібностей: виворітність ніг, легкий стрибок, гнучкість, великий крок, стійкість, а також удосконалення м'язів тіла та оволодіння вільними пластичними рухами, витривалість;
- у закріпленні на практиці набутих знань.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бекина С.И. Музыка и движение/ С.И. Бекина – М.: 1083.- 221 с.
2. Васильева Т.К. Секрет танца / ( Сост. Т.К. Васильева).- СПб.: Диамант: Золотой век, 1997. – 478, (1) с.: илл.
3. Визитей Н.Н. Спорт и эстетическая деятельность / Отв.ред. В.Я. Кречиков.- Кишинев: Штиинца, 1982.- 183 с.
4. Горшкова В.Г. Учимся танцевать. Путь к творчеству.- М.,1993.
5. Ельяш Н. Образы танца. М.: Искусство, 1970.
6. Кандинский В.В. О сценической композиции// Изобразительное искусство. 1919. № 1.
7. Луговая Е.К. Философия танца.- СПб.: Изд-во Унта, 2008.- 131 с.

8. Барсук Н.В. Фенікс,2002, А.П. Тараканова «Танці в сучасних ритмах в-во «Нова книга» Вінниця 2014
9. Шалапа С.В. «Теорія і методика викладання спортивного танцю» підручник м. Київ 2015 рік ( Національна академія керівних кадрів культури і мистецтв).