

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ СВЯТОШИНСЬКОЇ РАЙОННОЇ В МІСТІ КИЄВІ  
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
ЦЕНТР ПОЗАШКІЛЬНОЇ РОБОТИ СВЯТОШИНСЬКОГО РАЙОНУ МІСТА КИЄВА

«ПОГОДЖЕНО»

Протокол засідання науково-  
методичної ради Центру позашкільної  
роботи Святошинського району міста  
Києва

25 серпня 2020 року №1

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Протокол засідання педагогічної ради  
Центру позашкільної роботи  
Святошинського району міста Києва

8 вересня 2020 року №1

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**ХОРЕОГРАФІЧНОГО КОЛЕКТИВУ**

Початковий, основний та вищий рівні  
6 років навчання

Укладачі:

Роман В.Я., художній керівник

Штефан О.В., методист

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фундаментом хореографічного мистецтва є класичний танець, який, як найбільш універсальна система, широко використовується в дитячій аматорській творчості, оскільки сприяє гармонійному фізичному та естетичному розвитку дітей, формує високу виконавську майстерність та сценічну культуру.

Актуальність даної програми полягає в тому, що хореографія є однією із доступних і перспективних форм естетичного виховання дітей, що забезпечує більш повний розвиток індивідуальних та хореографічних здібностей гуртківців різних вікових періодів.

Навчальна програма реалізується в гуртках, секціях, творчих об'єднаннях художньо-естетичного напрямку закладів позашкільної освіти та спрямована на вихованців від 5 до 18 років.

Метою навчальної програми є – формування ключових компетентностей особистості засобами хореографічного мистецтва.

Завдання навчальної програми полягають у формуванні таких компетентностей: *пізнавальної*, яка передбачає формування системи знань та уявлень про сутність, види та жанри хореографічного мистецтва, особливості художньо-образної мови мистецтв, термінологію і хореографічну лексику;

*практичної*, яка передбачає набуття виконавських умінь та навичок, формування і розвиток хореографічних, музично-ритмічних, фізичних здібностей;

*творчої*, яка передбачає розширення і збагачення художньо-естетичного та емоційно-естетичний досвіду дітей; опанування художніх умінь та навичок в практичній діяльності; розвиток уяви, фантазії, уваги, спостережливості, пам'яті, волі, художньо-образного мислення;

*соціальної*, яка передбачає формування навичок самостійної та колективної роботи, самоконтролю та взаємоконтролю, почуття відповідальності, працьовитості, вміння працювати в колективі.

Програма передбачає навчання вихованців у групах початкового, основного та вищого рівнів і розрахована на 6 років навчання. На опрацювання навчального матеріалу відводиться така кількість годин:

початковий рівень (2 роки навчання) - 144 год. (4 год./тиждень), (діти 5-8 років);  
основний рівень (2 роки навчання) - 216 год. (6 год. /тиждень); (діти 8-11 років);  
вищий рівень (2 роки навчання) - 324 год. (9 год./тиждень. (діти 12-18 років).

Групи формуються залежно від віку, року навчання та попередньої підготовки дітей. До гуртка приймаються усі діти, які хочуть танцювати та не мають протипоказань до

фізичних навантажень.

Перші заняття кожного навчального року є організаційними. На них розглядаються питання дотримання санітарно-гігієнічних норм, виконання вимог правил безпеки, попередження дитячого травматизму, дотримання вимог щодо зовнішнього вигляду, правил поведінки у приміщенні, на вулиці та у громадських місцях.

Навчальна програма початкового рівня (основи хореографії) включає в себе не тільки базові хореографічні елементи, а й передбачає поступову фізичну підготовку дітей із врахуванням вікових можливостей. До програми увійшли сюжетні, ігрові та стилізовані танці, що розвивають у дітей емоційність, уяву, акторську майстерність тощо. Робота спрямована на активізацію і розвиток хореографічних та творчих здібностей дітей, музикальності, артистизму.

Програма основного та вищого рівнів розрахована, перш за все, на опанування класичної хореографії. Заняття з класичного танцю складається з екзерсисів біля станка та на середині зали, *adagio* і *allegro*. Екзерсис біля станка вивчається спочатку тримаючись обома руками за станок, в подальшому – однією; стоячи спочатку на повній стопі, потім – напівпальцях. У екзерсисі біля станка закладається фундамент знань майбутнього танцівника: робляться перші кроки в освоєнні координації рухів і отримується апломб; вивчається постановка корпусу, рук, ніг і голови; виробляється сила і еластичність м'язів, гнучкість корпусу; розвивається виворотність ніг і танцювальний крок; закладаються основи для стрибка; отримуються перші навички свідомості і виразності виконання рухів. Після засвоєння основних рухів класичного танцю біля станка починається вивчення екзерсису на середині зали, згодом додаються *adagio* та *allegro*.

З першого року основного рівня навчання починається вивчення українського стилізованого народного танцю. Програмою передбачено вивчення рухів на середині зали, оскільки основна увага приділяється класичному танцю. Попри це, при необхідності керівники можуть проводити екзерсис біля станка за загальноприйнятою методикою викладання стилізованого народного танцю.

На другому році основного рівня навчання діти починають ознайомлення з основами різних видів сучасного хореографічного мистецтва, а саме: джаз-танець, неокласика. Адже сучасні танці з їх стрімкими ритмами, незвичайними і складними положеннями тіла добре розвивають витривалість, координацію та пластику рухів, вестибулярний апарат, серцево-судинну та дихальну системи.

Навчання за програмою вищого рівня спрямоване на допрофесійну підготовку гуртківців та сприяє вибору подальшої професійної діяльності. Вихованці набувають

навичок самостійної творчої роботи з постановки комбінацій та етюдів різних хореографічних напрямів.

Основними формами навчально-виховної діяльності є: колективні, групові та індивідуальні заняття (навчально-тренувальні заняття, майстер-класи, індивідуальні заняття, репетиції, концертні виступи, фестивалі, перегляд театральних вистав та концертів).

Методами опрацювання навчального матеріалу є:

- словесні: розповідь, пояснення, інструктаж;
- наочні: метод демонстрацій, показу;
- практичні (тренувальні вправи, індивідуальні та творчі завдання);
- репродуктивні (відтворювальні вправи);
- самостійної роботи;
- методи формування пізнавального інтересу (пізнавальні ігри, навчальні дискусії, створення ситуації успіху);
- контролю і самоконтролю.

Формами контролю за результативністю навчання є підсумкові, залікові заняття, опитування, захист творчих робіт, участь в конкурсах, фестивалях, концертах.

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

При розробці програми були використані «Програма гуртка класичного танцю» автора Л. Ю. Цветкової («Збірник програм для творчих об'єднань позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів. Художньо-естетичний напрям: Хореографія. Театр / А. Г. Божко, М. В. Веліт, І. В. Валуйко та ін. – Суми: ТОВ Видавництво «АНТЕЙ», 2005») та навчальна програма «Хореографія» авторів Захарової О. К., Козинко Л.Л. (схвалено Комісією з позашкільної освіти Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України , протокол №2 від 09.04.2014, лист ПТЗО від 07.07.2014 №14. 1/12 - Г - 1128).

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1	Вступ	1	1	2
2	Колективно-порядкові вправи	2	18	20
3	Вправи на підлозі (партерна гімнастика)	2	22	24
4	Музично-ритмічні вправи	2	46	48
5	Танцювальні етюди, постановочно-репетиційна робота	4	24	28
6	Музичні ігри	2	18	20
7	Підсумок		2	2
8	<b>Разом</b>			<b>144</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Мета, завдання та зміст роботи. Правила поведінки в колективі. Правила безпеки життєдіяльності. Техніка безпеки в танцювальному класі.

*Практична частина.* Музична гра «Мишки» (Додаток 2)

**2. Колективно-порядкові вправи (20 год.)**

*Теоретична частина.* «Коло», «колона», «шеренга», «інтервал».

*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; з пар в колони; побудова кола з колони; вільне розміщення в залі.

### **3. Вправи на підлозі (партерна гімнастика) (24 год.)**

*Теоретична частина.* Назви вправ партерної гімнастики. Основні закони правильного дихання під час виконання вправ на підлозі.

*Практична частина .* 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. (Додаток 1)

### **4. Музично-ритмічні вправи (48 год.)**

*Теоретична частина.* Темп - швидкий, помірний, повільний та динамічні відтінки (голосно, тихо) музичного супроводу. Позиції рук. Позиції ніг.

*Практична частина.* 1. Розвиток музично-слухового сприймання: уважне прослуховування музичного супроводу; початок та закінчення рухів разом із музикою; оплески в темпі музики; вправи на розвиток уваги.

2. Вправи для голови: повороти; нахили.

3. Положення рук: на поясі; тримаючись за спідницю (у дівчат), за спиною (у хлопців); положення рук у парі (тримаючись за одну руку, вільна рука на поясі).

4. Позиції рук: підготовче положення; I позиція; III позиція.

5. Позиції ніг: I вільна та пряма позиції; II вільна та пряма позиції.

6. Основні кроки: крок на півпальцях; крок на п'ятах; крок з високим підніманням колін; крок у бік; крок у бік з присіданням по I прямій позиції; простий танцювальний крок; підскоки в просуванні; перемінний крок; pas галопу.

7. Стрибки.

8. Уклін дівчаток та хлопчиків.

### **5. Танцювальні етюди, постановочно-репетиційна робота (28 год.)**

*Теоретична частина.* «Образ» та «сюжет».

*Практична частина.* Вивчення танцювальних етюдів, створених на основі попередньо засвоєного матеріалу: «Курчата», «Гномики», «Веселі мавпочки», «Ось яка ялинка», «Сніжинки», «Спортивна хвилинка».

### **6. Музичні ігри (20 год.)**

*Теоретична частина.* Правила участі в іграх.

*Практична частина.* Ігри «Ластівки, горобці і півні», «Пташки і автомобіль», «Пташки і лисичка», «Гномики», «Горобчики». (Додаток 2)

### **7. Підсумок (2 год.)**

*Практична частина.* Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- основні танцювальні елементи;
- назви вправ партерної гімнастики;
- позиції ніг: I та II вільну та пряму позиції;
- позиції рук: I та III позиції, підготовче положення рук;
- поняття: «коло», «колона», «шеренга», «інтервал», «темп», «динамічні відтінки», «образ», «сюжет».

*Вихованці мають уміти і застосовувати:*

- марширувати, розходитись у різні малюнки, виконувати повороти праворуч, ліворуч;

- виконувати музично-ритмічні вправи під музику;
- виконувати вправи партерної гімнастики;
- виконувати основні танцювальні кроки та рухи;
- виконувати танцювальні етюди основані на попередньо вивченому матеріалі.

*Вихованці мають набути досвід:*

- виконання музично-ритмічних вправ під музику;
- виконання вправ партерної гімнастики;
- виконання основних танцювальних кроків;
- виконання танцювальних рухів;
- музичних ігор;
- виконання танцювальних етюдів основаних на попередньо вивченому матеріалі.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1	Вступ	1	1	2
2	Колективно-порядкові вправи, основні кроки	2	18	20
3	Вправи на підлозі (партерна гімнастика)	2	22	24
4	Музично-ритмічні вправи	2	18	20
5	Вправи класичного танцю та вправи на середині зали	4	24	28
6	Навчально-тренувальні вправи	2	18	20
7	Танцювальні етюди, постановочно-репетиційна робота	4	24	28



8	Підсумок		2	2
		<b>Разом</b>		<b>144</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* Мета, завдання та зміст роботи. Правила поведінки в колективі. Правила безпеки життєдіяльності. Техніка безпеки в танцювальному класі.

*Практична частина.* Музична гра «Пташки і автомобіль». (Додаток 2)

### 2. Колективно-порядкові вправи (20 год.)

*Теоретична частина.* «Діагональ», «ланцюжок», «равлик».

*Практична частина.* 1. Постановка корпусу, рук, ніг, голови.

2. Повороти праворуч, ліворуч.

3. Виконання перебудов у малюнках: коло; колона; шеренга; інтервал; діагональ; ланцюжок; равлик.

4. Марширування: марш по одному по колу; перебудови праворуч, ліворуч через одного; з'єднання у пари, четвірки; перебудови парами, четвірками; марш по діагоналі; марш на півпальцях, п'ятах; марш з високим підніманням колін.

5. Перебудови під час марширування: з колони по одному в пари; з пар в колони; з колони по два в колони по чотири; побудова кола з колони; вільне розміщення в залі.

6. Основні кроки: крок з «носка», з п'яти, простий танцювальний крок, підскоки, перемінний крок, pas галопу, pas chasse, pas польки, гуцульський кривий крок, приставний бічний крок.

### 3. Вправи на підлозі (партерна гімнастика) (24 год.)

*Теоретична частина.* Назви вправ партерної гімнастики. Правила вірного розтягування м'язів.

*Практична частина* . Вправи для підйомів стоп. Нахили корпусу вперед до підлоги. Вправи «Ножиці», «Літак», «Човник», «Козенята», «Потяг». Розтяжка. (Додаток 3)

#### **4. Музично-ритмічні вправи (20 год.)**

*Теоретична частина.* «Такт» та «затакт». Рухова імпровізація.

*Практична частина.* 1. Розвиток музично-слухового сприймання: уважне прослуховування музичного супроводу; оплески в темпі музики; відтворення за допомогою оплесків нескладних ритмічних малюнків.

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

3. Створення музичного образу через рух.

#### **5. Вправи класичного танцю та вправи на середині зали (28 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія класичного танцю. Музичні розміри, такти.

*Практична частина.* Вправи на середині зали: 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). 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). Маленьке присідання по I вільній позиції ніг («*demi-plié*»). Ковзний рух носком по підлозі по I вільній позиції ніг в бік («*battement tendu*»). Піднімання на півпальці по I вільній позиції ніг («*relevé*»). Стрибки: підскоки на місці; по I прямій позиції; із зігнутими в колінах ногами. Підготовка до *tour chainés* та інших обертів.

#### **6. Навчально-тренувальні вправи (20 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія українського народного танцю.

*Практична частина.* Вивчення елементів українського народного танцю: Притупи (одинарні, подвійні, потрійні). Оплески. «Вихилясник». «Куточок» з винесенням ноги вбік на п'яту. «М'ячики», «розніжка» (обличчям до станка для хлопців). «Пружинка». «Увиванець». «Чосанка». «Тропіток».

## **7. Танцювальні етюди, постановочно-репетиційна робота (28 год.)**

*Теоретична частина.* «Ідея танцювального номера». Перегляд наочних відеоматеріалів.

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

## **8. Підсумок (2 год.)**

*Практична частина.* Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти :*

- термінологію класичного та українського народного танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання;
- поняття: «діагональ», «ланцюжок», «равлик», «такт», «затакт та «ідея танцювального номера»:
- позиції ніг: I, II, III прями та вільні, I і III виворотні позиції, позиції рук (I, III, II), підготовче положення рук;
- розрізняти музичну фразу, такт, затакт та динамічні відтінки твору;
- вправи класичного танцю: маленьке присідання по I вільній позиції ніг («demi plie»); ковзний рух носком по підлозі по I вільній позиції ніг в бік («battement tendu»); піднімання на півпальці по I вільній позиції ніг («releve»).

*Вихованці мають уміти і застосовувати:*

- розходитись через одного;
- марширувати на півпальцях, п'ятах, з високим підніманням колін;
- виконувати вправи партерної гімнастики: піднімання ніг, «Ножиці», «Човник», «Козенята», «Потяг» тощо;
- виконувати вправи класичного танцю: *demi plie, battement tendu, releve*;
- виконувати вправи для голови, рук, підскоки, стрибки: по I прямій позиції, із зігнутими у колінах ногами;
- виконувати танцювальні рухи: «вихилясник», «куточок», «м'ячики», «розніжку», «пружинку», «увиванець», «чосанку», «тропіток» тощо;
- виконувати танцювальні етюди на основі попередньо вивченого матеріалу.

*Вихованці мають набути досвід:*

- виконання вправ партерної гімнастики, класичного та українського народного танцю;
- виконання вправ для голови, рук, підскоків, стрибків: по I прямій позиції, із зігнутими у колінах ногами;
- виконання танцювальних етюдів оснований на попередньо вивченому матеріалі.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	1	2	3
2	Вправи на підлозі (партерна гімнастика)	4	20	24
3	Екзерсис біля станка з класичного танцю	3	33	36

4	Екзерсис на середині зали з класичного танцю	6	42	48
5	Allegro	3	15	18
6	Постановчо-репетиційна робота	5	40	45
7	Фестивалі, конкурси, концерти	-	40	40
8	Підсумок	-	2	2
	<b>Разом</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

*Теоретична частина.* Мета, завдання та зміст роботи. Правила поведінки в колективі. Правила безпеки життєдіяльності. Техніка безпеки в танцювальному класі.

*Практична частина.* Музична гра «Гномики».

### 2. Вправи на підлозі (партерна гімнастика) (24 год.)

*Теоретична частина.* Назви вправ партерної гімнастики. «Координація», «сила м'язів», «танцювальний крок» та «розтяжка».

*Практична частина.* Продовжується опанування вправ, вивчених впродовж початкового рівня навчання, але прискорюється темп виконання, збільшується кількість повторів. Додаються складніші вправи. Вправа для стоп, для спини, для пресу, для розвитку координації, для розвитку сили м'язів, для розвитку танцювального кроку та розтяжки. (Додаток 4).

### 3. Екзерсис біля станка з класичного танцю (36 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання екзерсису біля станка з класичного танцю. «En dehors» та «en dedans».

*Практична частина.* Уклін. Постановка тулубу. Позиції ніг (I, II, III позиції).

Музичний розмір: 4/4, 4 такти. Позиції рук: (I, II, та III позиції). Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів. Demi-plié по I-III позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух. Battement tendu у I і III позиціях убік, вперед. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт. Положення ноги sur le cou-de-pied попереду (основне) та позаду. Спочатку вивчається з положення відкритої у сторону ноги, у міру засвоєння – з положення ноги, відкритої вперед або назад. Положення умовного sur le cou-de-pied. Спочатку вивчається з відкритої у сторону ноги, у міру засвоєння – з III позиції. Relevé на півпальцях у I-III позиціях з витягнутих ніг. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух. Port de bras підготовче. Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів. Pas saute по I позиції. Музичний розмір: 4/4, 2 такти або 2/4, 4 такти.

#### **4. Екзерсис на середині зали з класичного танцю (48 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання екзерсису на середині зали з класичного танцю. «En face».

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

#### **5. Allegro (18 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання allegro.

*Практична частина.* Temps leve saute по I, II позиціях. Музичний розмір: 4/4, 2 такти. Трампліні temps saute по I вільній позиції. Музичний розмір: 4/4, 1 такт. Pas chasse. Музичний розмір: 2/4, 1 такт.

## **7. Постановочно-репетиційна робота (45 год.)**

*Теоретична частина.* Видатні хореографи. Перегляд наочних відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів).

*Практична частина.* Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару. Майстер-класи хореографів за запрошенням.

## **8. Фестивалі, конкурси, концерти (40 год.)**

*Практична частина.* Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях.

## **9. Підсумок (2 год.)**

*Практична частина.* Підбиття підсумків.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- термінологію класичного танцю в обсязі передбаченому даним роком навчання;
- поняття: «en dehors», «en dedans», «en face»;
- поняття «координація», «сила м'язів», «танцювальний крок» та «розтяжка»;
- позиції ніг, рук в класичному танці;
- назви, особливості та правила виконання екзерсису біля станка та на середині зали з класичного танцю.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- методично правильно виконувати рухи передбачені програмою;
- узгоджувати опановані рухи з відповідним темпом і ритмом;
- виконувати танцювальні рухи та елементи відповідно до характерних особливостей музичного супроводу.

*Вихованці мають набути досвід:*

- виконання вправ класичного танцю;
- виконання танцювальних рухів та елементів відповідно до характерних особливостей музичного супроводу.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Вправи на підлозі (партерна гімнастика)	4	23	27
3	Екзерсис біля станка з класичного танцю	6	26	32
4	Екзерсис на середині зали з класичного танцю	8	32	40
5	Allegro	8	20	28
6	Постановчо-репетиційна робота	5	40	45
7	Фестивалі, конкурси, концерти		40	40
8	Підсумок		2	2
	<b>Разом</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* Мета, завдання та зміст роботи. Правила поведінки в колективі. Правила безпеки життєдіяльності. Техніка безпеки в танцювальному класі.

#### 2. Вправи на підлозі (партерна гімнастика) (27 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія та особливості виконання вправ партерної гімнастики.



*Практична частина. (Додаток 6).* Закріплення та удосконалення результатів досягнутих в попередні роки. Продовжується опанування вправ вивчених впродовж початкового рівня навчання, але прискорюється темп виконання, збільшується кількість повторів. Додаються складніші комбінації раніше вивчених вправ.

### **3. Екзерсис біля станка з класичного танцю (32 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання екзерсису біля станка з класичного танцю. «Passé par terre».

*Практична частина.* Повторення та закріплення навичок виконання екзерсису першого року навчання. Продовження роботи над постановкою рук, ніг, корпусу, голови. Повторення і подальше опанування елементарних рухів класичного екзерсису біля станка.

1. Позиції ніг (V позиція). 2. Demi-plié по I-III, V позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух, у міру засвоєння – 1 такт.
3. 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.
4. Grand plié по I, II позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух.
5. Battement tendu з demi-plié по I і III позиціях вбік, вперед, назад Музичний розмір: 4/4, 2 такти.
6. Battement tendu plié-soutenu по I і III позиції вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.
7. 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.
8. Demi rond de jambe par terre. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.
9. Battement frappé вперед, убік, назад носком у підлогу. Музичний розмір 4/4, на 2 такти кожний рух (у II півріччі).
10. Petit battement sur le sou-de-pied (перенесення ноги рівномірне). Музичний розмір:

4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння на 2/4.

11. Relevé на півпальцях по I-III позиціях з витягнутих ніг і з demi-plié. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4.

12. Pas de bourrée simple без переміни ніг. Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.

#### **4. Екзерсис на середині зали з класичного танцю (40 год.)**

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

*Практична частина.* Засвоєння навичок виконання рухів на середині зали. Виховання елементарних навичок координації. Опанування найпростіших port de bras.

1. Demi-plié по I-III, V позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух.

2. Battement tendu по I і III позиціях вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

3. Battement tendu з demi-plié по I і III позиціях убік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти.

4. Passé par terre, у другому півріччі – через demi-plié у I позиції. Музичний розмір: 4/4, 2 такти.

5. Demi rond de jambe par terré. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

6. Перше port de bras. Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів.

7. Pas de bourrée simple без переміни ніг. Спочатку вивчається обличчям до станка. Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.

8. Pas польки.

9. Pas balancé.

10. Оберти на місці: tour на місці по I прямій позиції.

11. Оберти по діагоналі: tour chaînés (підготовка).

#### **5. Allegro (28 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, особливості та правила виконання allegro.

*Практична частина.* Засвоєння навичок виконання стрибків з двох ніг на обидві ноги.

1. Temps levé sauté по II та V позиції. Музичний розмір: 4/4.
2. Pas echappé по II позицію. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.
3. Pas chassé убік по III позиції.

## **6. Постановчо-репетиційна робота (45 год.)**

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

*Практична частина.* Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару.

## **7. Фестивалі, конкурси, концерти. (40 год.)**

*Практична частина.* Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях.

## **8. Підсумок (2 год.)**

*Практична частина.* Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- термінологію класичного танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання;
- поняття «passé par terre» - назви опанованих рухів, мету і завдання кожного з них;
- вправи класичного танцю, які виконуються обличчям до станка, згідно програми;

- вправи класичного танцю, які виконуються на середині зали.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- методично правильно виконувати рухи, передбачені програмою, свідомо дотримуватись правил;
- поєднувати рухи ніг із найпростішими рухами рук;
- узгоджувати опановані рухи з характером музичного супроводу;
- виконувати танцювальні комбінації та етюди на основі вивченого матеріалу.

*Вихованці мають набути досвід:*

- виконання рухів, передбачених програмою;
- узгодження опанованих рухів з характером музичного супроводу;
- виконання танцювальних комбінацій та етюдів на основі вивченого матеріалу.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Екзерсис біля станка з класичного танцю	10	40	50
3	Екзерсис на середині зали з класичного танцю	4	50	54
4	Allegro	2	46	48
5	Елементи сучасного танцю	8	50	58
6	Постановчо-репетиційна робота	10	50	60

7	Фестивалі, конкурси, концерти		48	48
8	Підсумок		4	4
	<b>Разом</b>	<b>36</b>	<b>288</b>	<b>324</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* Мета, завдання та зміст роботи. Правила поведінки в колективі. Правила безпеки життєдіяльності. Техніка безпеки в танцювальному класі.

### 2. Екзерсис біля станка з класичного танцю (50 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, послідовність рухів, особливості та правила виконання екзерсису біля станка з класичного танцю.

*Практична частина.* Розвиток стійкості в різноманітних поворотах і вправах на півпальцях. Введення напівпальців у вправи на середині. Розвиток координації рухів, пластичності рук і корпусу в adagio.

1. Battement tendu pour batteries.
2. Battement fondu:
  - a. на півпальцях;
  - b. із plié-relevé і demi rond de jambe на 45° на всій стопі.
3. Battement double fondu в усіх напрямках.
4. Rond de jambe en l'air en dehors і en dedans.
5. Battement frappé в усіх напрямках на півпальцях.
6. Battement double frappé із relevé на півпальці.
7. Pas tombé: із просуванням, працююча нога у положенні sur le cou-de-pied, носком у підлогу; на місці з півповоротом en dehors et en dedans, працююча нога у положенні sur le cou-de-pied.
8. Petit battement sur le cou-de-pied:
  - a. на півпальцях ;
  - b. із plié-relevé на всій стопі й на півпальцях.
9. Flic-flac.

10. Battement soutenu на 90° в усіх напрямках на півпальцях.
11. Demi rond de jambe на 90° en dehors і en dedans.
12. Трете port-de-bras із ногою, витягнутою на носок назад на demi-plié (розтяжка) без переходу з опорної ноги.
13. Напівоберти на одній нозі en dehors і en dedans з підміною ніг.
14. Preparation і pirouettes з V позиції en dehors і en dedans.

### **3. Екзерсис на середині зали з класичного танцю (54 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, послідовність рухів, особливості та правила виконання екзерсису на середині зали з класичного танцю.

*Практична частина.*

1. Battement tendu en tournant en dehors і en dedans на 1/8, у другому півріччі - на 1/4 кола.
2. Battement tendu jeté en tournant en dehors і en dedans на 1/8, у другому півріччі – на 1/4 кола.
3. Fouetté en dehors і en dedans на 1/4 і 1/2 кола з пози в позу з носком на підлозі.
4. Battement fondu:
  - із plié-relevé; - із plié-relevé і demi rond de jambe на 45° на всій стопі.
5. Battement soutenu на 45° на всій стопі у всіх напрямках.
6. Demi rond de jambe на 90° en dehors і en dedans.
7. Battement développé у всіх напрямках і великих позах.
8. Battement développé passé en face.
9. Grand battement jeté pointé en face.
10. Трете port-de-bras із ногою, витягнутою на носок назад на plié (розтяжка) без переходу з опорної ноги.
11. Pas de bourrée ballotté на croisé і effacé носком у підлогу і на 45°.
12. Pirouettes з V, II, IV позицій en dehors і en dedans.
13. Повороти на 360° у V позиції зі зміною ніг, починаючи із витягнутих ніг і demi-plié.
14. Relevé на півпальці з ногою у положенні sur le cou-de-pied і на 45°.
15. Pas glissade en tournant на 1/2 кола.
16. Pas de bourrée en tournant en dehors і en dedans.
17. Tour: - tour en l'air.

#### 4. Allegro (48 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, послідовність рухів, особливості та правила виконання вправ allegro.

- Практична частина.* 1. Petit i grand changement de pieds en tournant на 1/8, 1/4 та 1/2 оберту.
2. Pas écharré у II позицію en tournant на 1/4 оберту.
3. Pas écharré у II позицію із закінченням на одну ногу, інша у положенні sur le cou-de-pied.
4. Petit i grand écharré в IV позицію на croisé i effacé.
5. Petit pas jeté вбік, уперед, назад en face та у позах.
6. Pas-de-chat із кидком ніг уперед.
7. Sissonne fermé в усіх напрямках у позах.

#### 5. Елементи сучасного танцю (58 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія та особливості виконання вправ різних видів сучасної хореографії. Джаз-модерн танець - вид сучасної хореографії. Африкансько-американське коріння джазового танцю. Розвиток африканського танцю на американському континенті початку XVI століття. Вплив «білих» на культуру негрів-рабів. Місце джазового танцю в сучасній хореографії. Виразні засоби джаз-модерн танцю. Значення пози, жесту, міміки, пантоміми як виразних засобів у джазовому танці. Поза «collapse», «релаксація», «ізоляція», «поліцентрія», «поліритмія», «координація», «опозиція», «мультиплікація».

*Практична частина.*

- I. Рок-н-ролл: основний рух; закрыта позиція; позиція променаду; відкрита позиція.
- II. Твіст (основний рух) .
- III. Стил «диско»: «кік» з перебіганням назад, вбік, на місці; різні види chaser; стрибки grand jeté, jeté en tournant.
- IV. 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-позиції).
- 6) Ноги: позиції ніг: I, II, III, V, out позиції та паралельні позиції, положення point, flex, Demi-plié, plié-relevé по out та паралельних позиціях, Battement tendu, Battement tendu jeté.
- 7) Вправи для розвитку рухливості хребта: стиснення та розширення (contraction, release); role down та role up; side stretch; tilt.
- 8) Розігрів на середині: нахили, вправи на напруження та розслаблення, вправи для розвитку рухливості хребта, Demi-plié у паралельних та виворітних позиціях.
- 9) Крос (переміщення у просторі): Flat step; координація flat step і голови: нахили голови вперед-назад на кожні 2 кроки, нахили голови вправо-вліво на кожні 2 кроки. Координація flat step із плечима: підйом плечей угору на кожний крок, Frast вперед-назад на 2 кроки. Координація flat step із frast грудною кліткою вперед (руки у jack-pozishn). Координація flat step із рухом pelvis: вперед-назад на кожний крок, вправо-вліво на 2 кроки.

V. Диско : «Велосипед» у різних напрямках. Підскакування, подвійне підскакування. Підбивки з короткою фіксацією пози. «Kik» з перебіганням назад, вбік, на місці. Відтягування з нахилом корпусу на робочу ногу і використання кругових рухів від ліктя. Присідання, зіскакування, різні види pas chassé. Стрибки grand jeté, jeté en tournant. Pirouette. Кругові вправи для рук, з різкою зміною напрямків руху.

VI. Хіп-хоп: Bounce. «Велосипед» зіскакуванням у центробаланс. «Скручування». Положення lay out. «Loking».

## **6. Постановочо-репетиційна робота (60 год.)**

*Теоретична частина.* Видатні хореографи. Перегляд наочних відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів). Обговорення вражень від побачених постановок. Зв'язок музики і танцю. Хореографія очима видатних художників. Теорія побудови номеру.

*Практична частина.* Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару. Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях. Створення учасниками колективу танцювальних композицій, етюдів та фрагментів танців



самостійно.

## **7. Фестивалі, конкурси, концерти (48 год.)**

*Практична частина.* Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях. Перегляд балетних вистав. Творчі зустрічі з гуртківцями інших танцювальних колективів. Творчі зустрічі з відомими танцівниками та хореографами.

## **8. Підсумок (4 год.)**

*Практична частина.* Підбиття підсумків.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- термінологію класичного та сучасного танців у обсязі передбаченому даним роком навчання;
- правила виконання тренувальних вправ біля станка та на середині зали;
- назви та особливості виконання основних рухів сучасного танцю.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- виконувати рухи передбачені програмою навчання;
- виконувати тренувальні вправи екзерсису біля станка та на середині зали;
- володіти прийомами координації, пластично і музикально поєднувати рухи в єдиний хореографічний малюнок;
- виконувати обертальні рухи, *pirouettes* з визначених програмою прийомів;
- виконувати основні рухи сучасного танцю;
- створювати танцювальні етюди в межах опанованого матеріалу, свідомо підходячи до відповідності музичного і хореографічного тексту.
- узгоджувати рухи рук, корпусу з прийомами поштовху і приземлення у вправах *allegro*;
- виконувати технічно важкі вправи;

*Вихованці мають набутти досвід:*

- виконання рухів передбачених програмою навчання;
- виконання тренувальних вправ екзерсису біля станка та на середині зали;
- виконання основних рухів сучасного танцю;

- створення танцювальних етюдів в межах опанованого матеріалу, свідомо підходячи до відповідності музичного і хореографічного тексту.

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

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Екзерсис біля станка з класичного танцю	8	42	50
3	Екзерсис на середині зали з класичного танцю	3	51	54
4	Allegro	2	46	48
5	Елементи сучасного танцю	8	50	58
6	Постановчо-репетиційна робота	10	50	60
7	Фестивалі, конкурси, концерти		48	48
8	Підсумок	-	4	4
	<b>Разом</b>	<b>33</b>	<b>291</b>	<b>324</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (4 год.)

*Теоретична частина.* Мета, завдання та зміст роботи. Правила поведінки в колективі. Правила безпеки життєдіяльності. Техніка безпеки в танцювальному класі.

#### 2. Екзерсис біля станка з класичного танцю (48 год.)

*Теоретична частина.* Термінологія, послідовність рухів, особливості та правила виконання екзерсису біля станка з класичного танцю.

*Практична частина.* Технічне ускладнення вправ біля станка. Продовження роботи над розвитком координації, пластичності при переході з пози в позу в adagio, виразності й музикальності виконання.

1. Battement développé plié-relevé на всій стопі en face.
2. Relevé на півпальці, працююча нога піднята у будь-якому напрямку на 90°.
3. Pirouette sur le cou-de-pied en dehors і en dedans, починаючи з відкритої ноги вбік на 45°.
4. Grand rond de jambe développé en dehors і en dedans.
5. Grand battement jeté з passé по I позиції із закінченням на носок вперед або назад.

### **3. Екзерсис на середині зали з класичного танцю (54 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, послідовність рухів, особливості та правил виконання екзерсису на середині зали з класичного танцю.

*Практична частина.*

1. Rond de jambe par terre en tournant en dehors і en dedans на 1/8 і 1/4 кола.
2. Battement fondu: на півпальцях; у позах на всій стопі; double на всій стопі en face.
3. Battement soutenu на 45° на півпальцях в усіх напрямках.
4. Battement frappé на півпальцях .
5. Petit battement sur le cou-de-pied на півпальцях.
6. Rond de jambe en l'air en dehors і en dedans.
7. Battement relevé lent і battement développé: - plié-relevé з ногою на 90°; - з переходом з ноги на ногу у великих позах.
8. Demi rond de jambe développé en dehors і en dedans.
9. Grand battement jeté і grand battement jeté pointé у великих позах.
10. Temps lié на 90° з переходом на всю стопу.
11. Третє port-de-bras з ногою, витягнутою на носок на plié (розтяжка) з переходом з опорної ноги.
12. Pas glissade en tournant en dehors і en dedans з просуванням у сторону і по діагоналі по повному оберту (2-4 рази).
13. Виконання port-de-bras: п'яте port-de-bras bras – нога витягнута на носок вперед-назад; шосте port-de-bras bras.

14. Pirouettes en dehors i en dedans із V, II, IV позицій із закінченням у IV позицію (1 оберт).

15. Pas de bourrie dessus-dessous en face.

16. Виконання обертів: fouetté.

#### **4. Allegro (48 год.)**

*Теоретична частина.* Термінологія, послідовності рухів, особливості та правила виконання вправ allegro.

*Практична частина.* 1. Pas échappé по II позиції en tournant на 1/2 оберта.

2. Temps levé з ногою у положенні sur le cou-de-pied.

3. Double pas assemblé.

4. Pas assemblé на 45° з просуванням в усіх напрямках.

5. Pas jeté із просуванням в усіх напрямках і в маленьких позах із ногою у положенні sur le cou-de-pied і на 45°.

6. Pas-de-chat (із кидком ніг назад).

7. Sissonne ouverte par développé на 45° в усіх напрямках en face, у другому півріччі – у маленьких позах.

8. Sissonne ouverte par jeté із просуванням.

9. Sissonne tombée в усіх напрямках en face і в маленьких позах.

10. Pas ballonné вбік, уперед, назад en face та в позах на місці та з просуванням.

#### **5. Елементи сучасних танців (58 год.)**

*Теоретична частина.* Взаємозв'язок та вплив сучасної джазової музики на подальший розвиток джазового танцю. Модерн танець - причина виникнення. Перші виконавці танцю модерн. Злиття танцю модерн і джазового танцю.

*Практична частина.* I. Партер:

1. Вправи для розвитку рухливості хребта: - в положенні frog position округлення та випрямлення спини; - bounce, нахили спини; - відкидання назад, зберігаючи витягнуте положення спини.

2. Вправи stretch характеру: - battement developpe з положення frog position вперед та вбік; - bounce торсом вперед, ноги у I позиції; - лягти на спину поступово, опускаючи хребець за хребцем, підвестися з голови; - лежачи на спині, grand battement вперед догори, з підніманням pelvis, з підніманням pelvis та голови; - сидячи по II позиції ніг, II позиції рук: construction з диханням; - low back у frog position; - construction-release у

положенні сидячи на колінах, у положенні з опорою на коліна та кисті.

## II. Ізоляція:

1. Голова:- «квадрат»; - zundari – «хрест»; - swing півкола та повне коло.
2. Плечі:- підйом одного або двох плечей угору; - опустити вниз плечі, кисть – flex; - півколо плечима назад та у зворотному напрямку; - twist плечима, кисть – jazz hand; руки перед торсом, у V позиції попереду, опустити руки; - півколо одним плечем, з'єднуючи з невеликим drop торса вперед, коліна зігнуті, підйом на півпальці.
3. Грудна клітка: - frast вліво-вправо – руки у II позиції, потім поступово опускаючи руки донизу; - різкий рух ліктями назад, грудна клітина вперед, pelvis назад; - опозиційний рух: руки вперед, грудна клітина назад, pelvis вперед;
4. Руки: - руки перед грудьми, опустити лікті вниз, витягнути руки догори, перевести вбік (II позиція); - повторити все у зворотному напрямку; - кожна рука окремо, потім ліва рука доганяє праву.
5. Pelvis:- «хрест», кисть jazz hand; - «квадрат»; - підйом стегна угору (hip lift); - frast pelvis вперед, сінкоповано назад-вперед-назад; - повторити з акцентом назад, вправо та вліво.

## III. Координація:

1. Demi-plié, plié-relevé по out та паралельним позиціям.
2. Battement tendu вперед з demi-plié по IV паралельній позиції «хрестом».
3. Grand-plié з I out-позиції у II паралельну позицію, витягнути коліна та flat back.
4. Вправи перейняті з уроку класичного танцю.
5. Вправи на розігрів стопи та гомілки.

## IV. Крок (переміщення у просторі):

1. Крок через ковзання всією стопою по підлозі, до витягнутого носка.
2. Крок з носка з опозиційним рухом рук на всій стопі і на demi-plié.
3. Крок в demi-plié з twist торса.
4. Triplet.
5. Triplet із опозиційним рухом рук. На tomber рука піднімається до I позиції, коли кроки на півпальцях – руки вільно розхитуються вперед-назад.
6. Sauté по out та паралельних позиціях.
7. Розслаблення.

## 6. Постановочно-репетиційна робота (60 год.)

*Теоретична частина.* Видатні сучасні хореографи. Перегляд наочних відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів). Обговорення вражень від побачених постановок. Зв'язок музики і танцю. Хореографія очима видатних художників. Теорія побудови хореографічного номеру. Творча імпровізація.

*Практична частина.* Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару. Створення танцювальних комбінацій, етюдів та хореографічних композицій, творчих імпровізацій на задану тему учасниками колективу.

## **7. Фестивалі, конкурси, концерти (48 год.)**

*Практична частина.* Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях. Перегляд балетних вистав. Творчі зустрічі з гуртківцями інших танцювальних колективів. Творчі зустрічі з відомими танцівниками та хореографами.

## **8. Підсумок (4 год.)**

*Практична частина.* Підбиття підсумків.

# **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- термінологію класичного та сучасного танців у обсязі передбаченому даним роком навчання;
- вправи класичного екзерсису згідно з програмою біля станка та на середині;
- прийоми виконання поз, рухів із різноманітним емоційним наповненням;
- відповідні приклади в текстах певної балетної вистави;
- назви основних рухів сучасного танцю.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- впевнено дотримуючись правил, виконувати вправи, передбачені програмою;
- розподіляти силове навантаження у технічно складних рухах, *allegro*;
- створювати танцювальні етюди в межах опанованого матеріалу, свідомо підходячи до відповідності музичного і хореографічного тексту;
- аналізувати побачені концертні номери, фрагменти або балетні вистави на рівні здобутих знань і вмінь;
- виконувати основні рухи сучасного танцю;

- вільно імпровізувати на визначену тему.

*Вихованці мають набути досвід:*

- розподілу силового навантаження у технічно складних рухах, allegro;
- основних рухів сучасного танцю;
- самостійного створення комбінації, етюдів та хореографічних композицій;
- створення творчих імпровізацій на задану тему.

## ОРИЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

- хореографічні станки з двома палицями (гладко відполірованими, круглими, діаметром 5-6 см., з відстанню від стіни 30 см, укріпленими на металевих кронштейнах, з відстанню від підлоги 65 та 85 см, проміжок між кронштейнами становить 2,5 м.);
- кімнати для переодягань;
- фортепіано або рояль;
- магнітофон та фонограми;
- концертні костюми.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Вольнский А. Л. Книга ликований. Азбука классического танца / А. Л. Вольнский. – С.Пб. : Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008. – 352 с.
2. Зихлинская Л. Р. Десять уроков классического танца: [для педагогов ст.кл. хореогр. училищ] — К. : Сталь, 2008. — 113с.
3. Зихлинская Л., Мей В. Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ: Практ. пособие по методике преподавания классич. танца в мл. классах (первый год обучения) К.:Логос, 2003. - 360 с.: илл.
4. Методика викладання народно-сценічного танцю. – Частина перша / В. Ф. Володько : Навчально-методичний посібник. – К. : ДАКККиМ, 2002. – 80 с.
5. Методика викладання народно-сценічного танцю. – Частина друга / В. Ф. Володько : Навчально-методичний посібник. – К. : ДАКККиМ, 2003. – 123 с.
6. Методика викладання класичного танцю в школі: Методичні рекомендації / Укл. Л. Ю. Цветкова. - К. : ІЗМН, 1998. - 76 с.
7. Мойсенюк Н. С. Педагогіка: Навчальний посібник - К. : 2001. - 608 с.
8. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. - М. : ВЦХТ, 1998.
9. Прибылов Г. Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М. : АО «Галерея», 1999. - 63 с.
10. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах: методический материал / А. П. Тараканова ; Міністерство освіти України, Ін-т змісту і метод. навч. - Київ : ІЗМН, 1996. - 284 с
- 11.Тараканова А. П. Танцюйте з нами. Навчально-методичний посібник для викладачів хореографії 1-4 класів загальноосвітніх і керівників хореографічних гуртків початкового рівня позашкільних навчальних закладів – Вінниця: НОВА КНИГА, 2010. – 160 с., нот, іл.
- 12.Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручн. - 2-е вид. - К. : Альтерпрес, 2007. - 324 с. : іл.

### Партерна гімнастика

1. Вправи для підйомів: витягування і скорочення ступень ніг у положенні сидячи; лежачи на спині (ноги витягнуті), виконується скорочення та витягування стоп по І прямій та виворотній позиціях; лежачи на спині (ноги витягнуті), виконується розгортання стоп з І прямої в І виворотну позицію і у зворотному напрямку.
2. Нахили корпусу вперед до підлоги (виконується сидячи).
3. Підйоми вгору правої та лівої ноги по чергово та обох ніг разом (виконується лежачи на спині).
4. Вправа «Велосипед» - робота ніг імітує рух під час їзди на велосипеді (виконується лежачи на спині).
5. Вправа «Літак» - руки та ноги одночасно відриваються від землі (виконується лежачи на животі, руки розведені в боки долонями донизу).
6. Вправа «Кільце» - зустрічний рух ніг до голови (виконується лежачи на животі).
7. Вправа «Кошик» - руки утримують ступні ніг та піднімають догори, імітуючи форму кошика (виконується лежачи на животі).
8. Вправа «Котик» - спина прогинається донизу та догори з протилежним рухом голови (виконується спираючись на долоні та коліна).
9. Вправа «Метелик» - робота ніг імітує рух крил метелика (виконується сидячи, ноги з'єднані одна з одною ступнями).
10. Вправи для розвитку преса: «Велосипед», «Ножиці» (виконується лежачи) .
11. Розтяжка: нахили корпусу до правої та лівої ноги (виконуються сидячи, ноги широко розведені в різні боки); шпагати повздовжні та поперечний.

### Опис правил музичних ігор

#### 1. «Мишки».

Хід гри: діти сидять під стінками залу - мишки, грім сидить на стільчику в кутку.

«Вийшли мишки на узлісся» - навшпиньках йдуть з лісу на галявину; «Відшукати хотіли сушку» - поставити долоньку до лоба, шукає сушку; «Раз, два, три, чотири, п'ять» - плескаємо в долоні 5 разів; «Раптом пролунав грім з небес» - присісти, закривши голову руками; «Втекли мишки в ліс» - втекти на місце, а грім доганяє. Кого зловили, той стає громом.

## 2. «Ластівки, горобці і півні».

Хід гри: діти стоять по колу або вільно по залу. Кожному способу відповідає своя музика. Ластівки - «літають» (швидко бігають на носочках і махають крилами); Горобці - сидять навпочіпки, клюють зернятка, стрибають по залу; Півні - важливо походжають по залу крила за спиною.

## 3. «Пташки і автомобіль».

Хід гри: діти сідають на стільчики або лавочки на одній стороні майданчика або кімнати. Це пташки в гніздечках. На протилежній стороні стає педагог. Він зображує автомобіль. Після слів педагога «Полетіли, пташки, на доріжку» діти піднімаються зі стільців, бігають по майданчику, розмахуючи руками - крильцями. За сигналом педагога «Автомобіль їде, летить, пташки, в свої гніздечка!» автомобіль виїжджає з гаража, пташки відлітають у гнізда (сідають на стільці). Автомобіль повертається в гараж. Спочатку в грі бере участь невелика група (10-12) дітей, з часом грають може бути більше. Необхідно попередньо показати дітям, як літають пташки, як вони клюють зернятка, проробити ці рухи разом з дітьми, потім можна ввести в гру роль автомобіля. Спочатку цю роль бере на себе педагог, і тільки після багаторазових повторень гри її можна доручити найбільш активній дитині. Автомобіль повинен рухатися не дуже швидко, щоб дати можливість всім дітям знайти своє місце.

## 4. «Пташки і лисичка».

Хід гри: одна дитина - лисиця, інші діти – пташки. Пташкам холодно на вулиці і вони роблять підскок то на одній ніжці, то на іншій. Але лісом тихо йде лисичка, вона побачила пташок і тихенько підкрадеться до них, щоб когось зловити. Але пташки, побачивши лисицю, злітають (легкий біг на носочках з витягнутим корпусом і махають ручками (крильцями)). Кого лисичка зловила, той стає лисицею. Музичний розмір 2 /4. На «1» - невелике присідання на правій нозі, злегка зігнувши коліно. Ліву ногу відірвати від підлоги і зігнути в коліні. На «2» - підстрибнути на правій нозі, м'яко опуститися, злегка зігнувши коліно. Ліву ногу залишити в тому ж положенні. Рухи

повторюються з тією чи іншою ногою. Можна також виконувати, починаючи з кроку: на «раз» - крок правою ногою вперед, на «і» легкий підскок на правій нозі; на «два» - крок лівою ногою вперед, на «і» легкий підскок на лівій нозі. І так далі.

#### 5. «Гномики».

Хід гри: гномики повертаються з лісу додому. У одних гномиків в руках кошик з грибами, у інших гномиків кошачки з ягодами. Вони втомлені і йдуть звичайним кроком (крок на кожен чверть). Вони підійшли до будиночка, але двері не відкривається. Вони закриті. Хтось оселився в будиночку гномиків. Один гномик тупотить правою ногою (на «раз», «два» - один притупування). Пауза, гномики слухають, але ніхто не відчиняє двері будиночка, тоді всі діти - гномики починають виконувати один притупування. Але знову тиша. Один гномик робить три притупування, (кожен на дві чверті), але знову тиша. Гномики сердяться і виконують притупування, одне притупування на кожен чверть. З будиночка виходить вовк, дітки ховаються. Суть гри в тому, хто кого перехитрить, або вовк зловить когось із гномиків і той стає вовком, або дітки - гномики бігом ховаються в будиночку. Педагог, познайомивши дітей з змістом гри, повинен показати рухи і притупування дітям. 1-4 такт - гномики крокують, 5-8 такт - хочуть відкрити двері, 9-10 такт - Старший гномик тупотить і прислухається. 11-12 такт - Гномики тупають і прислухаються. 13-14 такт - Старший гномик робить притупування і прислухається. 15-16 такт - повтор рухів іншими гномиками. 17-18 такт - всі гномики виконують чотири притупування і прислухаються. 19-20 такт - Гномики ховаються. 21-22 такт - Гномики біжать в будиночок. Після засвоєння притупів, їх потрібно з'єднати з ударами так, щоб хлопки і притупування були з'єднані.

#### 6. «Горобчики».

Хід гри: педагог показує рухи, супроводжуючи їх розповіддю. «Горобчики стрибають легко, тихо, на місці і навколо себе, шукають зернятка і не можуть знайти. Але раптом хтось кинув їм крихту. Побачивши її, пташки горобчики невеликими стрибками просуваються вперед до неї. Підняти крихту, потрібно присісти і стрибнути, зробивши повне присідання.

### Партерна гімнастика

1. Вправа для підйомів - витягування і скорочення стоп у положенні сидячи.
2. Нахили корпусу вперед до підлоги (виконується сидячи).
3. Вправа «Ножиці» - почергове перехрещення ніг (виконується: сидячи, руки на талії; лежачи на спині та животі).
4. Вправа «Літак» - руки та ноги одночасно відриваються від землі (виконується лежачи на животі, руки розведені в боки долонями донизу).
5. Вправа «Човник» - гойдаючись руки та ноги почергово відриваються від землі (виконується лежачи на животі, руки та ноги витягнуті).
6. Вправа «Козенята» - почергові махи ногами (виконується спираючись на долоні та коліна).
7. Вправа «Потяг» - рух вперед та назад за допомогою стегон (виконується сидячи на підлозі, руки притиснуті до тіла).

### Партерна гімнастика

1. Вправа для стоп (розробка підйому) - з положення сидячи на зігнутих ногах піднімаємо коліна від підлоги настільки, щоб корпус залишався на кінчиках пальців, а підйом з силою виштовхувався вперед.
2. Вправи для спини (зміцнення м'язів): із положення лежачи на животі піднімаємо від підлоги ноги (корпус та руки лежать на підлозі); із положення лежачи на животі піднімаємо руки в III позиції та корпус вгору (ноги лежать на підлозі). Вправу чергувати у двох варіантах: у спокійному темпі на 4/4 та з різким підніманням корпусу на кожну чверть.
3. Вправа для преси – виконується із положення лежачи на спині, руки весь час знаходяться у III позиції: на «раз» - підняти корпус у положення сидячи, на «два» - корпус з рівною шиєю нахилити до ніг, на «три» - повернути корпус в положення

сидячи, на «чотири» - покласти корпус на підлогу.

4. Вправа для розвитку координації – виконується із положення лежачи на спині, руки знаходяться в II позиції: на «раз» - підняти корпус у положення сидячи та ліктем правої руки доторкнутися до коліна лівої ноги, на «два» - повернутися у вихідне положення, на «три» - підняти корпус у положення сидячи та ліктем лівої руки доторкнутися до коліна правої ноги, на «чотири» - повернутися у вихідне положення.

5. Вправи для розвитку сили м'язів.

а. Вихідне положення - сісти на підлогу, витягнуті ноги розвести в різні сторони (якнайширше), руки розкриті в сторони, муз. розмір 2/4. На один такт виконати нахил вниз правим плечем до лівої ноги (протихід), намагаючись дістати рукою стопу лівої ноги, стежити за тим, щоб коліна не згиналися, а спина не сутулилася, зафіксувати положення. На наступний такт повернутися у вихідне положення. Повторити те ж саме в іншу сторону.

б. Вихідне положення - сісти на підлогу, витягнуті ноги розвести в різні сторони (якнайширше), руки розкриті в сторони, муз. розмір 2/4. На один такт виконати нахил вниз, намагаючись грудьми і животом дістати до підлоги, руки витягнуті вперед, зафіксувати це положення. На наступний такт повернутися у вихідну позицію.

в. Вихідне положення - лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, муз. розмір 2/4. На один такт одночасно підняти корпус і витягнуті ноги, утворити кут, руки для рівноваги підняти і розкриті в сторони. На другий такт зафіксувати положення. На третій такт прийти у вихідне положення. На четвертий такт - пауза, розслабити м'язи.

г. Вихідне положення - лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті, муз. розмір 2/4. На перший такт швидко нахилити корпус вниз (скластися навпіл), взятися руками за стопи, притиснутися грудьми до ніг. На другий такт зафіксувати положення. На третій такт повільно підняти корпус, повернутися у вихідне положення. На четвертий такт - пауза, розслабити м'язи.

д. Вихідне положення - лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті, муз. розмір 2/4. На два такти повільно підняти гранично витягнуті (напружені) ноги. На наступні два такти опустити вниз.

6. Вправи для розвитку танцювального кроку та розтяжки.

а. Великі кидки, по черзі з кожної ноги: вихідне положення - лягти на спину, ноги витягнуті у виворітному положенні, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, муз. розмір 2/4. На «раз» різко виконати кидок правою ногою вгору (на 90 ° і вище), ліва нога зберігає витягнуте положення на підлозі. На рахунок «два» і спокійно

опустити витягнуту праву ногу у вихідне положення зберігаючи виворітну позицію ніг. При виконанні кидків у бік техніка виконання така ж.

б. Вихідне положення - лежачи на спині, руки розведені в сторони лежать на підлозі, муз. розмір 2/4. На рахунок «раз і», «два і», «три і», «чотири і» підняти витягнуту ногу вгору, зберігаючи виворітне положення відвести її в бік, утримуючи опорну ногу і таз на підлозі. На наступні «раз і», «два і», «три і», «чотири і» повільно опустити ногу по підлозі у вихідне положення. Повторити вправу з іншої ноги.

с. Вихідне положення - лежачи на спині, ноги витягнуті, руки вздовж корпусу, муз. розмір 4/4. На рахунок «раз і», «два і», «три і», «чотири і» зігнути праву ногу (працюючу) в коліні, руками притиснути стегно правої ноги до грудей, випрямляючи ногу в коліні, необхідно стежити за тим, щоб стегно не зміщувати, при цьому контролювати ліву ногу (опорну), утримуючи її на підлозі у витягнутому і виворітному положенні. На наступні «раз і», «два і», «три і», «чотири і» повільно опустити ногу у вихідне положення. Все повторити з іншої ноги.

*Додаток 5  
до другого року навчання  
основного рівня*

### Позиції і положення рук

#### Позиції рук:

- I, II, III позиції аналогічні I, II, III позиціям класичного танцю;
- IV позиція – руки зігнуті в ліктях, кисті лежать на талії, великий палець позаду, чотири інших, зібрані разом, - попереду. Плечі і лікті спрямовані в боки вздовж прямої лінії;
- V позиція – обидві руки схрещені на рівні грудей, але не торкаються корпусу. Пальці, зібрані разом, лежать зверху плеча різнойменної руки, трохи вище ліктя;
- VI позиція – обидві руки зігнуті в ліктях, які злегка підійняті і спрямовані в боки. Вказівні та середні пальці торкаються потилиці;
- VII позиція – обидві руки зігнуті в ліктях і закладені за спину на талію. Зап'ясток однієї руки лежить на зап'ястку іншої.

#### Положення рук:

- підготовче положення – обидві руки вільно опущені вздовж корпусу, кисті вільні й розгорнуті долонями до корпусу;

- I положення – обидві руки розкриті в боки на висоті між підготовчим положенням та II позицією;
- II положення – обидві руки, округлі у ліктях, розкриті в боки на висоті між III та V позиціями, пальці вільно зібрані і відкриті, долоні дещо розгорнуті догори.

*Додаток 6  
до другого року навчання  
основного рівня*

### Партерна гімнастика

1. Вправа для пресу і зміцнення м'язів поперекового відділу хребта «Берізка» (виконується лежачи на спині): ноги лежать на підлозі, стопи натягнуті, руки вздовж корпусу. Музичний супровід: розмір - 4/4, темп - помірний. На «1, 2» натягнуті ноги піднімаються на 90 градусів, на «3,4» - носки прагнуть вгору, при цьому таз відривається від підлоги, і так само прагне вгору. Повинна утворитися пряма лінія, починаючи від стоп ніг закінчуючи лопатками. Триматися в такому положенні 4 такту 4/4, на «1,2» - таз опускається на підлогу, на «3,4» - ноги опускаються на підлогу.

2. Вправа для розвитку гнучкості «Віконечко» (виконується лежачи на животі): вихідне положення: ноги натягнуті, п'яти разом, руки вздовж корпусу. Музичний супровід: розмір - 4/4, характер - чіткий. На «1» - руки згинаються в ліктях і ставляться біля грудної клітини, на «2» - руки відкриваються в 3 класичну позицію, на «3» - руки розкриваються в сторони (відкриваються в 2 класичну позицію), на «4» - плечовий пояс піднімається якомога вище. У цьому положенні знаходимося 2 такту 4/4. Потім повертаємося у вихідне положення.

3. Вправа для розтягування м'язів ніг «Валіза» в парах. Вихідне положення: ноги розкриті у сторони. Той, хто тягнеться, кладе корпус між ніг, а той, хто тягне, чинить значний тиск на спину, так щоб корпус ліг на підлогу.

4. Вправа «Метелик» в парах. Вихідне положення: ноги зігнуті в колінах, стопи з'єднані. Музичний супровід: розмір - 4/4, характер - плавний, мелодійний. Той, хто тягнеться, лягає животом на стопи, а той, хто тягне, тисне руками на лопатки або лягає своєю спиною на спину цим самим посилюючи тиск.

5. Вправа «Кішечка виляє хвостиком»: вихідне положення - стоячи на колінах, упор на руки, підняти гомілки ніг на 45 від підлоги, підйоми витягнуті, муз. розмір 2/4. На рахунок «раз і» повернути голову і гомілки ніг направо, при цьому коліна



повинні залишатися нерухомими. На рахунок «два і» повернутися у вихідне положення.

6. Вправа на поліпшення гнучкості колінних суглобів. Початкове положення - стоячи на колінах, руки на поясі, муз. розмір 2/4. На один такт («раз і, два і») відхилити таз вправо і сісти на підлогу не нахиляючи корпусу. На наступний такт повернутися в початкове положення. На «3» розкрити гомілки в різні сторони (не відсуваючи коліна один від одного) у виворотному положенні, сісти на підлогу не нахиляючи корпусу. На «4» повернутися в початкове положення. Повторити те ж саме в іншу сторону.

7. Вправа на поліпшення гнучкості хребта «Місток»: вихідне положення - лягти на спину, руки за голову, ноги зігнуті в колінах, муз. розмір 4/4. Зігнути ноги в колінах і поставити стопи в II позицію, при цьому ноги максимально наблизити до корпусу. Опертися об підлогу долонями (кисті рук пальцями повернені у бік плеча), максимально прогнувшись підняти корпус нагору, голову закинути назад. Зафіксувати це положення. Потім, підняти голову, притискаючи підборіддя до грудей, дуже обережно опустити корпус на підлогу у вихідне положення.

8. Вправа на виправлення постави: вихідне положення - лежачи на спині, руки лежать уздовж корпусу долонями вниз, ноги зігнуті в колінах, друга позиція ніг, муз. розмір 2/4. На рахунок «раз і, два і» підняти стегна вгору, не відриваючи лопаток і стоп від підлоги. На рахунок «три і, чотири і» повернутися у вихідне положення.

9. Вправа для розвитку виворотності ніг і танцювального кроку. Початкове положення - лежачи на животі, ноги витягнуті у виворотному положенні, муз. розмір 2/4. На рахунок «раз і, два і, три і, чотири і» підняти витягнуту ногу вгору, зберігаючи виворотне положення. На наступні «раз і, два і, три і, чотири і», повільно опустити ногу у вихідне положення. Цю вправу можна виконувати за допомогою партнера.