

Міністерство освіти і науки України  
Науково-методичний центр середньої освіти

# Програми

для творчих об'єднань позашкільних і  
загальноосвітніх навчальних закладів

**Художньо-естетичний напрям**  
**Хореографія**  
**Театр**

Суми  
ТОВ Видавництво «АНТЕЙ»  
2005

## ЗМІСТ

ПРОГРАМА ХОРЕОГРАФІЧНОГО ГУРТКА.....	3
ПРОГРАМА РОБОТИ АНСАМБЛЮ ТАНЦЮ .....	10
ПРОГРАМА ГУРТКА СУЧАСНОГО ТАНЦЮ.....	28
ПРОГРАМА ГУРТКА КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ .....	53
ПРОГРАМА ГУРТКА НАРОДНОГО ТАНЦЮ.....	81
ПРОГРАМА ГУРТКА СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ .....	126
ПРОГРАМА ГУРТКА «КУЛЬТУРА МОВИ ТА СПІЛКУВАННЯ».....	144
ПРОГРАМА ЛЯЛЬКОВОГО ТЕАТРУ .....	151
ПРОГРАМА ГУРТКА ПАНТОМІМИ .....	177
ПРОГРАМА ЦИРКОВОГО ГУРТКА .....	192

# ПРОГРАМА ХОРЕОГРАФІЧНОГО ГУРТКА

## Пояснювальна записка

Хореографічне мистецтво є багатющим джерелом збагачення особистості. Завдяки систематичній хореографічній освіті та вихованню учні набувають не тільки професійні навички, а збагачуються розвитком цілого комплексу рис: почуттям колективізму, працьовитості, витримки, чуйності, милосердя, що дуже важливо на життєвому шляху.

Програма хореографічного гуртка розроблена на один навчальний рік для танцювальних гуртків Палацу (будинку, центру) дитячої та юнацької творчості. Пропонована програма початкового рівня передбачає засвоєння основ хореографічного мистецтва дітьми без вікового обмеження.

Основне завдання програми – задовольнити зацікавленість дітей у вибраному виді мистецтва, дати вихованцям початкову хореографічну підготовку, сприяти розвитку музикальності, почуттю ритму, формуванню основних рухових навичок, які дадуть змогу дитині визначитися в подальшому хореографічному навчанні.

Програма складається з основних розділів: основи музичного руху, елементи рухів екзерсису класичного та народно-сценічного танцю. танцювальні етюди та танці, а також відомості з народознавства.

Пропонований обсяг змісту програми забезпечує набуття учнем основних знань і навичок із хореографічного мистецтва, які надалі можна застосовувати як у побуті, так і в сценічній діяльності.

У практичній роботі доцільно навчальні години розподілити по семестрах, орієнтуючись на навчально-тематичний план.

## **Організаційна та навчально-виховна робота**

Хореографічний гурток може об'єднувати всіх бажаючих, але фізично здорових дітей. Групи формуються без вікового обмеження, оскільки дана програма орієнтована на перебування вихованця в гуртку один рік для загальної обізнаності та елементарного оволодіння ним загальнодоступними танцювальними елементами. Якщо вихованець виявить зацікавленість у продовженні свого навчання, він може продовжити його в колективі з певного виду хореографічного мистецтва.

Заняття проводяться з розрахунку 2 години x 2 на тиждень. Всього 144 години протягом навчального року. Оскільки в групах даного гуртка можуть бути діти різного віку, то керівник може поділити їх на підгрупи за віковою ознакою. Якщо діти починають займатися вперше в танцювальному гуртку в 10-12 років, для них залишається програма підготовчих вправ першого року навчання, але танцювальні етюди, постановки можуть бути більш складними за змістом на відміну від дітей віком до 7-8 років.

В одній групі повинно бути не більше 15 чоловік. Заняття проводяться в залі, обладнаній станками. Зала повинна бути чистою, світлою, добре провітреною; підлога – дерев'яною. Рояль (піаніно) повинен бути настроєний і поставлений так, щоб концертмейстер міг бачити вихованців.

Крім зали необхідно мати окрему кімнату для переодягання дітей.

(Станок – гладко відполіровані палки, прикріплені до стін кронштейнами на відстані приблизно 80-100см від підлоги і 30см від стіни, паралельно підлозі).

Пропонована програма передбачає систематичний і послідовний розвиток усіх вихованців.

## Навчально-тематичний план

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Основи музичного руху	6	24	30
2	Екзерсис класичного танцю	–	32	32
3	Екзерсис народно-сценічного танцю	–	30	30
4	Відомості з народознавства	10	10	20
5	Танцювальні етюди та танці	–	32	32
	Всього	16	128	144

### ПЕРШИЙ СЕМЕСТР

#### I. Основи музичного руху (20 год.)

*Колективно-порядкові вправи:*

- вільне розміщення на площині;
- ознайомлення з поняттям «лінія», «рівняння», «інтервал», «коло»; повороти «ліворуч», «праворуч»

*Ритмічні вправи:*

- вслуховування в музичне звучання;
- відплескування сильної долі такту (разом, по чергово);
- динамічні відтінки (форте – марширування з оплесками на «раз», піано – без оплесків).

#### II. Елементи екзерсису класичного танцю (16 год.)

(Обличчям до станка):

- поняття про робочу та опорну ногу;
- вправи на розвиток м'язового відчуття (розслаблення та напруга різних м'язових груп);
- позиції ніг 1,2,3;
- Батман тандю вбік, вперед, назад;
- Демі пліє по 1,2,3 позиціях;
- Релеве по 1-й позиції;
- положення Ку де п'є (вперед, назад);
- Пасе по 3 позиції;

- підготовка до Балянсе.

### **III. Елементи екзерсису народно-сценічного танцю (10 год.) (Обличчям до станка):**

- притупи в положенні паралельно розташованих ступнів (одинарний, подвійний);
- переступання на кожному 1/8;
- підготовка до вірьовочки;
- підготовка до вихилясника;
- присядки для хлопчиків (пружинки, м'ячики, жабка).

#### с е р е д и н а

1. Уклін.
2. Позиції рук (підготовча, 1, 2).
3. 1-е пор де бра.
4. Положення рук на поясі за край спіднички в парі.
5. Стрибки звичайні, з підгинанням ніг (у позиції паралельно розташованих ступнів).
6. Легкі стрибки на одній нозі (друга – в положенні ку де п'є).
7. Приставний бічний крок.
8. Крок убік із присіданням у 3-ю позицію.
9. Па галопу.
10. Чосанка.

#### п о к о л у

1. Танцювальний крок (па марше).
2. Перемінний крок.
3. Залітний крок. Крок «Веснянка».
4. Різновиди бігу (нога позаду взахліст, вперед, витягуючи коліно тощо).
5. Бігунець
6. Підстрибування.

### **IV. Відомості з народознавства (10 год.)**

Основні жанри українських народних танців: хороводи, побутові, сюжетні.

Побутові танці, їх основні групи. Різдвяна тема в українських танцях.

## **V. Танцювальні етюди та танці (16 год.)**

«Вовк та семеро козенят», «Курчата», «Музичні змійки», «Метелиця».

Масові танці: «Козачок», «Веселі гуцулята».

## **ДРУГИЙ СЕМЕСТР**

### **I. Основи музичного руху (10 год.)**

*Колективно-порядкові вправи:*

– фігурне марширування (хода на високих півпальцях, на п'ятах з високо піднятими колінами, з підскоком), різноманітні перебудови (з колони в шеренгу і навпаки, з одного кола в два і навпаки, просування по внутрішньому та зовнішньому колі);

– поняття «ланцюжок», «зірочка», «плетінь», «равлик»;

– правила та логіка побудови танцювальних малюнків (спочатку на марші, пізніше на підскоках, перемінному кроці...);

– танцювальні кроки в образах: оленя, журавля, лисиці, кішки, ведмедя, пташки...

*Ритмічні вправи:*

– тривалість нот;

– відплескування тривалостей 2/4, 4/4;

– відплескування нескладних ритмічних малюнків по слуху;

– темп;

– такт, затакт.

### **II. Елементи екзерсису класичного танцю (16 год.) (обличчям до станка):**

– перегинання під лопатками;

– демі пліє в поєднанні з батман тандю;

– гранд пліє;

– батман тандю в усіх напрямках;

– батман жете в усіх напрямках;

– ронд де жамб партер (по точках);

- батман фондю;
- релевелянт (на 45\*);
- гранд батман жете;
- поза круазе

### **III. Елементи народно-сценічного танцю (20 год.)** (обличчям до станка):

- припадання;
- вірьовочка;
- вихилясник;
- притуп (зальотний);
- присядки (з виведенням ноги вперед, присядка-розніжка);
- гусачок.  
*на середині*
- уклін для дівчат та хлопчиків: привітальний, прощальний;
- пор де бра (перші три види);
- па де гаже (зв'язуючий крок);
- положення рук в українському танці;
- стрибки: соте, шонжман де п'є.

### **IV. Відомості з народознавства (10 год.)**

- зустріч весни на Україні. Свято Івана Купала;
- хороводи на тему природи з використанням розваг («Марена». «А вже весна» та інші).

### **V. Танцювальні етюди та танці (16 год.)**

«Сороконіжка», «Чунга-чанга», «Наш друг – Буратіно» «Перші кроки», «Веселі гуцулята», «Український козачок».

### **Орієнтовні вимоги до знань і вмінь вихованців на кінець першого року навчання**

#### **Вихованці повинні знати:**

- танцювальний рух, ритмічна вправа виконується під музичний супровід;



– виражальні засоби музики впливають на ритмічну структуру виконання танцювального руху;

– основні танцювальні позиції.

**Вихованні повинні вміти:**

– визначати темп і характер музики, що супроводжує танцювальні рухи;

– орієнтуватися на площині, координувати свої рухи з музичним супроводом;

– починати рух із початком звучання музики:  
-виконувати танцювальні вправи, поклони.

# ПРОГРАМА РОБОТИ АНСАМБЛЮ ТАНЦЮ

## Пояснювальна записка

Танець – найпоширеніший з видів мистецтва серед дітей. Навчання з усіх напрямків хореографічного мистецтва проводяться у спеціально організованих гуртках. Поширеною організацією занять по танцю в позашкільних навчальних закладах (палацах, будинках, центрах дитячої творчості) є хореографічні гуртки, в яких діти набувають умінь і навичок із виконавської майстерності танців різного походження. Найпоширенішою формою організації навчання в хореографічних гуртках стали ансамблі, в яких поєднуються різновікові групи дітей, а творчу діяльність визначає репертуар та спільна творчість.

Дана програма складена для колективу, який свою діяльність здійснює у формі ансамблю танцю.

Програма розроблена на 8 років навчання і пропонується колективам початкового й основного рівнів. Для початкового рівня – 2 роки навчання, для основного рівня – 6 років навчання. У процесі роботи програму можна змінювати на розсуд керівника, враховуючи конкретні умови для даного колективу.

Представлена програма складається з вправ на музично-руховий розвиток, з навчально-тренажної підготовки та вивчення танцювальних елементів і безпосередньо танців. Головний зміст занять – навчально-підготовча робота і виконання танців. Розділи програми у процентному відношенні розподіляються таким чином: 30 відсотків – музично-рухові вправи (1-2 рік навчання), тренувальні вправи; 30 відсотків – розучування елементів танців. 40 відсотків – розучування танцювальних етюдів та композицій танців, репетиційна робота.

В основі програми – азбука класичної школи танцю, яка поєднує танцювальний матеріал за принципом

системності, доступності й поступового ускладнення рухів до засвоєння виконавцями сценічної культури.

Заняття в кожній групі проводяться: 2 рази на тиждень групи початкового рівня; 3 рази на тиждень – групи основного рівня. Кількість дітей у групі – 15 чоловік. Звіти груп, всього колективу плануються у вигляді відкритих занять або як концертний виступ. Організаційно-виховна робота будується з урахуванням цілей і завдань, змісту і форми роботи ансамблю та позашкільного навчального закладу в цілому.

*Примітка:* якщо в хореографічний гурток приходять обдаровані, талановиті діти, які раніше не займались хореографічним мистецтвом, то вони можуть зараховуватись до груп основного рівня. Діти, які мають бажання займатись хореографією, але не обізнані з танцювальною лексикою, зараховуються в групи початкового рівня.

### ***Початковий рівень***

#### **Перший рік навчання**

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Основи музичного руху	10	20	30
2	Допоміжні (партерні вправи)	–	30	30
3	Елементи класичного танцю	–	20	20
4	Елементи народного танцю	4	20	24
5	Музичні ігри та танці	10	30	40
	Всього	24	120	144

На кожному занятті повторюються вивчені рухи та вивчаються нові, закріплюються рухи в різних комбінаціях, музичних вправах та іграх, танцях для розвитку артистичності та виразності.

## **I. Основи музичного руху (30 год.)**

### *Колективно–порядкові вправи.*

Їх мета – організувати колектив, створити у дітей бадьорий, робочий настрій.

- 1.Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари (з носка, на півпальцях, з високо піднятим коліном).
- 2.Ознайомлення з поняттям: коло, колона.
- 3.Шикування на марші в коло, колону, перешикування на марші: з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площі.

### *Ритмічні вправи.*

- 1.На розвиток музично-слухового сприймання:
  - вслуховування в музичне звучання;
  - відплескування долонями нескладних ритмічних малюнків на слух.
- 2.Музично-ритмічне тренування; рух у характері і темпі музики; вправи на розвиток уваги; початок і закінчення руху разом із музикою.
- 3.Рухова імпровізація на музику:
  - динамічні відтінки твору (форте і п'яно);
  - вправи на формування активного сприймання музики на розвиток уяви, ініціативи.
- 4.На розвиток емоційного сприймання музики:
  - передача музичного образу через рух, передача характеру образу, який підказує-музика.

## **II. Допоміжні партерні вправи (30 год.)**

### *Вправи на підлозі*

- 1.Розкриття ступнів ніг із природної позиції в першу і знову в першу природну позиції (у зворотному порядку, лежачи на спині, руки заведені під голову).
- 2.Натягування ніг до самих кінчиків пальців ступнів і виведення їх у положення на п'ятки (ноги паралельно).
- 3.Пасе (ковзний рух ногою по підлозі), по черзі кожною ногою, лежачи на спині. Ноги, витягнуті в колінах і підйомах, тримати паралельно.

4. Жабка (вправа на гнучкість). Виконується лежачи на животі. Ноги, зігнуті в колінах, намагатися потягнути до голови, а голову до ніг.
5. Гойдалки – вправа на розвиток підйому ступні. Сидячи навпочіпки, робити переكاتи на ступнях, ніби гойдатися.

### **III. Елементи класичного танцю (20 год.)**

#### *Вправи біля станка*

Обличчям до центру залу.

Позиції ніг: I, II, III, Батман танцю з I позиції вбік (з другого півріччя вперед і назад).

Демі пліє по I, II, III позиціях.

Положення ку де п'є (вперед і назад).

Пасе (по III позиції)

#### *Середина*

Вправи на розвиток рівноваги по VI позиції із заведенням рук за спину.

Поклони. Дівчата – крок убік із закінченням у III позицію в демі пліє. Хлопчики – кроку I позицію.

Вправи для рук. Підготовча позиція. I, II і III позиції. Положення рук – на край спіднички. Положення рук на поясі.

Положення рук у парі. I пор де бра. Стрибки. Соте по I позиції. Підскоки на місці з виведенням колін високо вперед (поперемінно).

### **IV. Елементи народного танцю (24 год.)**

Танцювальний крок з носка. Крок убік із присіданням. Гуцульський дрібний хід (на місці і з просуванням). Чосанка (поперемінне винесення ніг уперед). Присядка-пружинка (для хлопчиків). Притупування однією ногою. Потрійне притупування. Підготовка до вихилясника.

### **V. Музичні ігри та танці (40 год.)**

Для розвитку музично-слухового сприймання: «Умій ходити на сильну долю звучання музики».

Для музично-ритмічного тренування: «Ходімо під музику» (гра на виховання уваги). «Зірочки» (гра на розвиток руху в характері і в темпі музики).

Для розвитку рухової імпровізації в музиці: «Буратіно».

Для розвитку емоційного сприймання музики: «Курчата».

Масові танці: «По гриби», «Перші кроки» (I півріччя), «Коники», «Гуцулята» (II півріччя).

### **Вимоги до знань та вмінь вихованців**

**Вихованці повинні знати**, що рух у танці виконується під музику; про особливості виконання танцювального руху.

**Виховані повинні вміти** орієнтуватися в танцювальному залі, самостійно виконувати колективно порядкові перебудови, відчувати характер, темп і форму музичного твору узгоджувати танцювальний рух із музикою.

### **Другий рік навчання**

Заняття молодшої групи другого року навчання проводяться двічі на тиждень, по дві години. Програмою передбачено подальше вивчення рухів рук і ніг, розвиток музично-ритмічної діяльності, вивчення нескладних танцювальних елементів. Співвідношення у часі біля станка та на середині зали змінюється залежно від віку учасників.

### **Навчально - тематичний план**

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Основи музичного руху	4	10	14
2	Допоміжні (партерні вправи)	–	10	10
3	Елементи класичного танцю	–	20	20
4	Елементи народного танцю	10	30	40

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
5	Танцювальні етюди та танці	10	30	40
6	Постановча та репетиційна робота	–	20	20
	Всього	24	120	144

## **I. Основи музичного руху (14 год.)**

*Колективно порядкові вправи:*

1. Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами і четвірками, на високих півпальцях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо.
2. Ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик.
3. Шикуння на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик тощо.

*Ритмічні вправи:*

1. На дальший розвиток музично-слухового сприймання: ознайомлення з темпами, оплески в темпі музики.
2. Музично-ритмічне тренування: поняття про музичну фразу, затакт, вправи на ритмічні малюнки в різних темпах, рахуючи.
3. Рухова імпровізація на музику: динамічні відтінки в музиці, відчуття контрастності звучання музики, дальший розвиток уяви, ініціативи.
4. Розвиток емоційного сприймання музики: передача в рухах характеру різних за змістом музичних творів, розвиток творчої уяви

## **II. Допоміжні (партерні) вправи (10 год.)**

*Вправи на підлозі для розвитку гнучкості корпусу і зміцнення преса.*

Дельфін (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг).

Розтяжка (сидячи на підлозі нахилити корпус по черзі до правої і до лівої ніг. які розведені широко в боки, а також, щоб діафрагма торкалася підлоги, ноги – по боках).

### **III. Елементи класичного ганцю (20 год.)**

Вправи біля станка. Обличчям до палки.

1. Демі пліє і повне пліє у I, II, III позиціях (з II півріччя – у V позиції).
2. Батман тандю по I, V позиціях (вперед, назад, вбік).
3. Ронд де жамб партер по точках із зупинками (I півріччя – вперед і вбік, II півріччя – повний ронд).
4. Положення сюр ле ку де п'є.
5. Релеве лян на 45° (вперед і вбік, з II півріччя).

*Вправи на середині*

Вправи на дальший розвиток рівноваги з поступовим перекатом голови (різні напрямки).

Поклони (для дівчаток – кніксен, для хлопчиків – у бік із відведенням руки).

Па де гаже.

Стрибки.

Соте по I, II, III позиціям.

Шанжман де п'є.

Пор де бра (I, II, III).

### **IV. Елементи народного танцю (40 год.)**

*Танцювальні елементи*

Потрійний крок.

Па польки в повороті.

Припадання.

Бігунець.

Вірвовочка.

Вихилясник.

Підготовка до присядки у I позиції.

Присядки з виведенням ноги вперед.

### **V. Танцювальні етюди та танні (40 год.)**

На розвиток музично-слухового сприймання гра «Птахи і клітка». На музично-ритмічне тренування – гра «Ехо», на розвиток рухової імпровізації – гра «Вітерець і вітер». На розвиток емоційного сприймання музики – гра «Лови метелика». Танці: «Весела полька». «Козачок».



«Матрьошки». «Ляльки» (вивчаються танці на вибір педагога).

**VI. Постановча та репетиційна робота** здійснюється згідно з репертуарним планом (20 год.)

### **Вимоги до вмінь і знань**

#### **Вихованці повинні вміти:**

- легко, пластично рухатись, погоджуючи рухи з формою музичного твору чітко та своєчасно переходити від одного руху до другого, відчуваючи закінчення, поділ музичної фрази;
- передавати у рухах характер музики;
- самостійно використовувати запас танцювальних рухів у різноманітних ритмічних вправах, іграх та вільних танцях;
- володіти технікою виконання рухів та відчувати характер музики, темп, динаміку, форму музичного твору;
- при виконанні рухів та зупинок зберігати правильне положення тіла.

### **Основний рівень**

#### **Перший-другий роки навчання**

Народний танець посідає значне місце на даному періоді навчання. Він викликає позитивні емоції радості буття, збагачує досвід дитини різноманітністю ритмів і пластики. Значне місце відводиться вивченню вправ екзерсису народно-сценічного танцю. Під час занять не допускати перевантаження дитини. Особливо слід стежити за її диханням під час виконання вправ. Заняття в даній групі проводяться три рази на тиждень по дві години.

На кожному занятті повторюються вивчені рухи й вивчаються нові комбінації, етюди і вправи для розвитку артистичності і виразності.

## Навчально - тематичний план

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Основи музичного руху	–	10	10
2	Допоміжні (партерні вправи)	–	10	10
3	Класичний танець	5	45	50
4	Народний танець	5	45	50
5	Танцювальні етюди	10	30	40
6	Постановча та репетиційна робота	6	50	56
	Всього	26	190	216

### I. Основи музичного руху (10 год.)

Виконуються рухи в різних музичних рисунках.

### II. Допоміжні партерні вправи (10 год.)

Вправи на підлозі, чи партерний екзерсис, дозволяють з найменшими витратами енергії досягти відразу трьох цілей: посилити гнучкість суглобів, поліпшити еластичність м'язів і зв'язувань, нарощувати силу м'язів. М'язи й суглоби готуються до традиційних класичного й народно-характерного екзерсисів біля станка, що вимагає високої фізичної напруги. Ці вправи також сприяють виправленню деяких недоліків у корпусі, ногах й допомагають досягати розвернутості ніг, розвинути гнучкість, еластичність стоп.

Вправи на напругу й розслаблення м'яз тіла. Вправи для поліпшення еластичності м'яз плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба.

Вправи для розвитку гнучкості плечового й поясного суглобів. Вправи на зміцнення м'яз черевного преса. Вправи на поліпшення гнучкості хребта. Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'яз стегна.

Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів.  
Вправи для розвитку рухливості гомілкостопного суглоба, еластичності м'яз гомілки й стопи.

Вправи для розвитку розвернутості ніг й танцювального кроку. Вправи на виправлення постави.

### **III. Класичний танець (50 год.)**

Складається переважно з трьох частин:

1. **Тренаж класичного танцю (вправи біля станка):** Демі пліе та гран пліе; Батман тандю; Батман тандю жете; Ронд де жамб партер; Сю ле ку-де-п'є; Релеве; Пассе партер; Батман фраппе; Релеве лянт; Батман сутеню; Гранд батман жете.
2. **Вправи на середині:** повторюються рухи тренажу класичного танцю, а також: уклін, позиції ніг, рук; порт де бра; пози.
3. **Стрибки (алегро):** Соте по I, II, V позиціях Шанжман де п'є; Па ешапе.

### **IV. Народний танець (50 год.)**

1. Вправи біля станка.
2. Вправи на середині залу.
3. Робота над етюдами.

Позиції і положення рук, позиції ніг.

Присідання, напівприсідання.

Вправи на розвиток сили й рухливості стопи (вправи з напруженою стопою).

Швидки підняття ноги на 25-30° (підняття з ненапруженою стопою).

Підготовка до віршовочки.

Вистукування всією стопою, напівпальцями, каблуком.

Переступання. Качалка. Штопор (обличчям до опори).

#### ***Танцювальні елементи***

Український танок: бігунець, голубець, тинок, вихилясник, різновиди присідань, припадань, упадання,

перемінний крок вперед і назад, обертання, вихилясник, па-де-буре, віршовочка, стрибунець та ін.

Білоруський танок: підскоки, притупцювання, перескоки, обертання, присідання, присідання-розніжка та ін.

Російський танок: кроки, російський біг, присядки, оплески, притупцювання, «ковирялочка», обертання.

Чеський танок: крок польки, галоп, обертання в парі і по одному.

Німецький танок: боковий галоп (різновиди), крок польки, «піла», крок вальсу вальсова доріжка, обертання в парі.

#### **V. Танцювальні етюди (40 год.)**

На середині залу програма передбачає вивчення танцювальної лексики різних народів (з перевагою рухів українського та російського танців), елементів академічного характерного танцю, виконання етюдів та танців, створених на опанованому матеріалі. Робота над етюдами – найвідповідальніша частина уроку. Постановку етюду можна розпочинати лише тоді, коли всі рухи добре засвоєні. У роботі над етюдами вирішуються нові завдання: учням прищеплюються навички ансамблевого танцю, синхронного виконання рухів, а також художня виразність виконання, їх взаємовідносини й артистизм. До етюдів відносяться також фрагменти масових і сольних танців, дуети, тріо тощо.

Вивчаються етюди: український, російський, білоруський, чеський, німецький, литовський тощо (на вибір педагога). Танцювальні етюди. Танцювальні образи: «Метелики», «Мавпочки», «Зайчата», «Колобок» тощо.

#### **VI. Постановча та репетиційна робота (56 год.)**

Здійснюється згідно з планом репертуару.

## Вимоги до вмінь і знань

**До кінця третього року навчання вихованці повинні знати:**

- правила використання позицій рук і ніг для їх самостійного застосування в практичній діяльності;
- розбиратися в характері та різних ритмах музичного твору;
- вміти імітувати образи звірів, використовуючи танцювальні рухи елементи.

**До кінця четвертого року навчання вихованці повинні вміти:**

- розрізняти музичні стилі, знати особливості музичного супроводу до танців;
- володіти танцювальною манерою;
- розбиратися в лексичній термінології екзерсисів класичного та народно-сценічного танців;
- застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності.

## Третій-четвертий роки навчання

Заняття дітей цього віку проходять тричі на тиждень по дві години. На кожному занятті повторюються вивчені рухи, ускладнюються, доповнюються та вивчаються нові, більш складні. Всі заняття складаються з певних розділів.

## Навчально-тематичний план

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Класичний танець	–	50	50
2	Народний танець	–	50	50
3	Танцювальні етюди	20	20	40
4	Постановча та репетиційна робота	16	60	76
	Всього	36	180	216

## **I. Класичний танень (50 год.)**

Урок складається за схемою попереднього року навчання:

1. Вправи біля станка.
2. Вправи на середині.
3. Стрибки (алегро).

### ***Вправи біля станка (тренаж)***

Повторюються вивчені рухи в більш складних комбінаціях, зі збільшенням силового навантаження, та вивчаються нові: Батман фондю, Батман девельопе.

### ***Вправи на середині***

Виконуються вправи тренажу ан фас з поступовим введенням на епольман круазе, ефасе, а також:

порт де бра; пози (арабескі); тан ліе партер; танцювальні елементи (па польки, вальсу, галопу), обертання.

### ***Стрибки (алегро)***

Соте по позиціях Шанжман де п'є; Па ешапе (з обертотом); Па жете (підготовка); Сіссон семпль; Ассамбле.

## **II. Народний танець (50 год.)**

Урок народно-сценічного танцю має певну послідовність:

1. Вправи біля станка
2. Вправи на середині
3. Робота над етюдами

Тривалість кожної частини уроку педагог визначає особисто залежно від цілей і завдань, які він ставить перед собою та учнями. Орієнтовно за часом урок можна поділити на три рівні частини.

Вправи на середині зали спочатку мають спокійний характер, вивчаються рухи рук, корпуса, після цього – елементи національних танців, ходовий комплекс нового матеріалу. Далі вивчаються і відпрацьовуються елементи або рухи віртуозної техніки, побудовані на стрибках, обертах, присіданнях, дрібушках тощо.

Перш ніж приступити до вивчення будь-якого хореографічного матеріалу, педагог розповідає учням про історію та культуру певного народу, про особливості виконання танців.

***Вправи біля станка***

Уклін для дівчат.

Уклін для хлопців.

Присідання.

Вправа для розвитку рухливості ступні.

Каблучна вправа.

Коло ногою по підлозі.

Маленькі кидки.

Підготовка до вірвовочки.

Низькі та високі розгортання ноги.

Вправа з ненапруженою ступнею.

Адажію.

Підготовка до російського ключа.

Великі кидки.

Вставання на півпальці.

***Вправи на середині:***

Позиції та положення ніг та рук.

Елементи українського танцю (тинок, голубці, припадання, упадання, вихилясники, присідання, бігунець тощо).

Елементи гуцульських та закарпатських танців (притупцювання, переступання, чосанка, присідання та ін.).

Елементи чеських танців (па польки, галопа, обертання та ін.).

Елементи німецьких танців (па польки, вальсу та ін.).

Елементи російських танців.

Елементи білоруських танців.

Елементи татарських танців.

Елементи італійських танців.

Трюки (обертання, тури, піруети, вистукування, присідання, повзу нець, перекидне, розніжка та ін.)

### **III. Танцювальні етюди (40 год.)**

До навчального процесу за бажанням педагога можуть бути внесені додаткові елементи або народно-сценічні танці, не передбачені програмою. Ці зміни або доповнення треба здійснювати з урахуванням вікових особливостей учнів, їхніх технічних можливостей. Постановка етюдів та номерів має передавати вивчення лексики й танцювальних елементів даної національності.

### **IV. Репетиційна та постановочна робота (76 год.)**

Здійснюється керівником згідно з планом репертуару.

#### **Вимоги до знань і вмінь вихованців на третьому році навчання**

##### **Вихованці повинні вміти:**

- застосовувати знання і навички, якими вони оволоділи в попередніх групах;
- виконувати танцювальні рухи в більш швидкому темпі;
- запам'ятовувати послідовність розвитку дії в танцях, іграх, заданих етюдах;
- виразніше відтворювати образи;
- брати участь у постановці танців за завданням педагога;
- самостійно придумувати рухи для танців.

#### **Вимоги до знань і вмінь на четвертому році навчання**

##### **Знати:**

- темпові позначення і відрізняти темпи: адажіо – повільно, віво – жваво, анданте – не поспішаючи, алєгро – швидко, бадьоро, відповідно до рухів.

**Володіти** основними навичками елементів класичного танцю.

**Виконувати** рухи, зберігаючи танцювальну поставу, вивертання, володіти рухами ступні.



**Уміти:**

- правильно виконувати екзерсис біля палиці;
- імпровізувати на теми українських народних танців у швидкому і повільному темпі.

**П'ятий-шостий роки навчання**

Заняття дітей цього віку проходять тричі на тиждень по дві години кожне. Дівчата та хлопці займаються окремо. На кожному занятті повторюються рухи, вивчені раніше, ускладнюються, доповнюються збільшенням силового навантаження. Особлива увага приділяється техніці виконання танцювальних елементів, виразності і вмінню розкривати певний образ.

**Навчально-тематичний план**

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Класичний танець	–	50	50
2	Народний танець	10	50	60
3	Танцювальні етюди	10	20	30
4	Постановча та репетиційна робота	16	60	76
	Всього	36	180	216

**I. Класичний танок (50 год.)**

Урок складається за схемою попереднього року навчання:

1. Вправи біля станка.
2. Вправи на середині.
3. Стрибки (алегро).

***Вправи біля станка (тренаж)***

Повторюються вивчені рухи в більш складних комбінаціях, зі збільшенням силового навантаження, та вивчаються нові (мале адажіо).

***Вправи на середині.***

Виконуються вправи тренажу епольман круазе, ефасе, а також:

- порт де бра;
- пози (арабескі);
- тан ліє партер на 90°;
- танцювальні елементи па де буре;
- па балянсе;
- обертання (шене. піруети, тури тощо).

### ***Стрибки (алегро)***

- соте по позиціях;
- шанжман де п'є;
- па ешапе (з обертотом);
- па жете;
- сіссон семпль;
- ассамбле;
- сіссон ферме;
- гліссад тощо.

## **II. Народний танок (60 год.)**

Урок народно-сценічного танцю має певну послідовність:

1. Вправи біля станка.
2. Вправи на середині.
3. Робота над етюдами.

### ***Вправи біля станка***

Повторюються вивчені рухи у більш складних комбінаціях зі збільшенням силового навантаження.

### ***Вправи на середині***

Елементи народних танців та робота над трюками:

Жіночі – обертає (його різновиди), веретено, обертання на припаданні, тури з підігнутими ногами, російські обертання, білоруські обертання тощо.

Чоловічі – голубець (його різновиди), великий тинок, різніжка, кільце, яструб, різновиди присідань, повзунець (різновиди), підсічка, закладка, млинок, гарбуз, тури тощо.

## **III. Робота над етюдами (30 год.)**

Молдавський, угорський, польський, іспанський та ін. (на вибір педагога).

#### **IV. Репетиційна та постановочна робота**

здійснюється згідно з планом репертуару (76 год.).

#### **Вимоги до учнів п'ятого-шостого років навчання**

##### **Учні повинні:**

– **мати** уявлення про хореографію як вид мистецтва та його значення в житті людини, знання основних видів танцю, уміння виконувати самостійно окремі танці та складати хореографічні етюди (народні, класичні, сучасні);

– **знати** виразні засоби музики і танцю, розрізняти танцювальні ритми і мелодії у творах композиторів-класиків, сучасних композиторів;

– **уміти** виконувати грамотно і музикально всі основні рухи у станка та на середині; знати правила виконання стрибків малих і середніх; розрізняти стилі вальсів-бравурні, ліричні, класичні, сучасні; імпровізувати на теми класичної, народної і сучасної музики; уміти виражати у пластиці загальний зміст музики, її образні асоціації.

## ПРОГРАМА ГУРТКА СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

### Пояснювальна записка

Відродження духовної культури українського народу, розбудова системи освіти. її докорінні реформування стали основою відтворення інтелектуального, духовного потенціалу народу, виходу вітчизняної науки, техніки і культури на світовий рівень національного відродження, становлення державності та демократизації суспільства в Україні.

Саме усвідомлення загрози, яке криється в бездуховності, повернуло систему освіти до загальнолюдських цінностей. У загальному русі за гуманізацію цієї системи зростає і роль мистецтва.

Суть мистецтва зводиться до образного відродження світу і цим визначається його суспільно-пізнавальна роль. Своєрідність, специфіка, суттєвість мистецтва визначається тим, що воно є концентрованим вираженням людини в різноманітних жанрах художньої творчості, в художніх образах – узагальненнях свого естетичного і морального відношення до дійсності.

Виховний потенціал мистецтва визначається через художню творчість дитини, яка формує в ній найвищу ступінь такого відношення.

Серед визначених видів мистецтва, які традиційно вивчаються в школі, хореографічне є найефективнішим у вирішенні завдань як художнього, так і особистого розвитку, громадського і духовного становлення учнівської молоді. Пріоритет хореографічного мистецтва серед дітей зумовлено його доступністю, масовістю, емоційно-захоплюючими формами творчості.

Танець – один із найулюбленіших та найпопулярніших видів мистецтва – має надзвичайно великі можливості для фізичного розвитку та естетичного виховання учнівської молоді. Розмаїття хореографічного

мистецтва сприяло організації курсу вивчення сучасної хореографії. Курс «Сучасна хореографія» складається з дисциплін хореографічного мистецтва, а саме:

- класичний танець;
- народно-сценічний танець;
- гімнастика;
- сучасні напрямки хореографічного мистецтва;
- масові та популярні форми танцю;
- модерн-джаз;
- історія мистецтв;
- історія балету;
- образотворче мистецтво;
- загальний інструмент;
- акторська майстерність;
- вокал.

Такий підбір предметів визначається вимогами, які зумовлені сьогоденням.

XX століття характеризується певним етапом розвитку суспільства, в якому намітилися конкретні стилі та художні напрямки, які проявляються в архітектурі, інтер'єрі, одязі, живопису, літературі, музиці, хореографії.

Сучасна хореографія базується на класичній хореографії, тоді як сучасний танець свою основу бере у масових та популярних формах танцю. Це хіп-хоп, брейк-респ та ін., що є найбільш динамічною складовою сучасної хореографії. Сучасний танець постійно змінюється, оновлюється, не стоїть на місці вже те, що відокремиться, залишиться часом, поповнює сучасну хореографію – contemporary.

Між цими двома величезними галузями – сучасна хореографія і сучасний танець – існує багато допоміжних, суміжних. Це: модерн-джаз, імпровізація, пантоміма тощо, які проходять еволюцію під впливом цих галузей.

У програмі курсу «Сучасна хореографія» на відміну від прийнятої французької термінології (в

хореографічному навчанні) частково використовуються терміни англійською мовою.

У курсі передбачаються заміни викладання одного предмета іншим або їх поєднання на розсуд педагога.

### **Перший рік навчання (учні 6-7 років)**

Програма 1 року складена з урахуванням віку та фізичних можливостей дітей 6-10 років і пропонується для викладу одночасно з вивченням дисциплін «класичний танець» і «народно-сценічний танець».

Навчання проводиться поурочно: 90 хвилин – 2 рази на тиждень.

### **Навчально-тематичний план**

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Організаційно-ритмічна частина	10	40	50
2	Танцювально-образна частина	4	40	44
3	Танцювально-розважальна частина	–	50	50
	Всього	14	130	144

### **Програма**

#### **I. Організаційно-ритмічна частина (50 год.):**

##### ***1. Колективно-порядкові вправи:***

– фігурне маршування: ходіння по одному, парами, четвірками (з носка, на півпапцях, з високо піднятим коліном);

– ознайомлення з поняттями «коло», «колона», «шеренга», «ланцюжок»;

– шикування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, створення кола з колони, вільне розміщення.

##### ***2. Ритмічні вправи:***

– на розвиток музично-слухового сприймання;

– відплескування долонями нескладних ритмічних малюнків на слух.

### **3. Музично-ритмічне тренування:**

- рух у характері і темпі музики;
- вправи на розвиток уваги;
- початок і закінчення руху разом із музикою.

## **II. Танцювально-образна частина (44 год.)**

### **1. Основи хореографічного навчання:**

- вправи для рук: позиції, положення руку парі;
- вправи для ніг: позиції;
- робота над окремими частинами тіла (підготовка до вивчення особливостей виконання джазового танцю);
- поклони.

### **2. Допоміжні гімнастичні вправи:**

- натягування ніг до самих кінчиків пальців стоп, зворотнє виведення їх у положення на п'яти;
- «сонечко» (підготовчий рух до шпагату);
- «кільце», «кошик» (вправи на гнучкість);
- «гойдалка» (вправа на розвиток підйому).

## **III. Танцювально-розважальна частина (50 год.)**

### **1. Бугі-вугі (основний рух).**

### **2. Чарльстон:**

- підготовка;
- рух на одній нозі;
- поперемінні рухи з обох ніг;
- подвійний рух.

### **3. Леткіс (основний рух).**

Танцювальні етюди та танці будуються на зазначених елементах: «Поміняй пару», «Перші кроки», «Леткіс».

### **На кінець року учень повинен знати:**

– танець складається з вправ (танцювальних, гімнастичних), танцювальних елементів, розрізняти відмінність між ними.

### **На кінець року учень повинен володіти:**

- позиціями ніг та рук;
- відрізяти положення стопи (флекс, поінт);

- правильно виконувати основні види кроків та бігу;
- координувати рухи, слідкувати за положенням корпусу.

### Другий рік навчання

Протягом другого року навчання повторюється матеріал, пройдений у першому класі, але у дещо прискореному темпі – вправи виконуються у нескладних танцювальних комбінаціях. Додатково вивчаються особливості виконання джазового танцю.

Навчання проводиться поурочно: 90 хвилин – 2 рази на тиждень.

#### Навчально-тематичний план

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Організаційно-ритмічна частина	10	30	40
2	Вправи на середині зали	–	60	60
3	Танцювальна частина	–	44	44
	Всього	10	134	144

### Програма

#### I. Організаційно-ритмічна частина (40 год.):

##### *1. Колективно-порядкові вправи:*

- фігурне марширування: ходіння на високих півпальцях, на п'ятах, ходіння по діагоналі, просування парами, з високим підніманням колін, з підскоком, біг ноги вперед-назад;

- перебудова з колони в шеренгу і назад, просування по зовнішньому та внутрішньому колу; поняття «ланцюжок», «зірочка», «равлик»;

- правила та логіка побудови танцювальних малюнків;

- танцювальні кроки в образі: чаплі, лисиці, кішки, ведмедя, жаби, Червоної Шапочки (робота над розвитком



творчої уяви), елементи творчої імпровізації: «метелики біля квітів», «падаючі листочки», «сніжинки» тощо.

**2. Ритмічні вправи:**

- тривалість нот;
- відплескування тривалостей всі разом (2/4,4/4), потім почергово;
- відплескування долонями нескладних ритмічних малюнків на слух;
- темп;
- такт та затакт.

**2. Вправи на середині зали (60 год.):**

**1. Основи хореографічного навчання;**

- вправи на різні частини тіла;
- світл.

**2. Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі:**

- робота стопи;
- фрог-позішн (сидячи підтягнути ноги, коліна на підлозі, нахилання корпусу);
- шпагати;
- вправи на гнучкість («кільце», «кошик», «місток»);
- «гой-дай» (перекачування на спину з упору навшпиньки);
- «берізка» (стійка на лопатках);
- віджим від підлоги.

**3. Особливості виконання джаз-танцю:**

- поза коллапса;
- ізоляція.

**3. Танцювальна частина (44 год.)**

**1. Рок-н-ролл:**

- основний рух;
- закрита позиція;
- позиція променаду;
- відкрита позиція.

**2. Твіст (основний рух).**

**На кінець року учень повинен знати:**

– кожний рух виконується в залежності від ритму та темпу музики.

**На кінець року учень повинен володіти:**

- елементарною координацією;
- термінологією;
- вміти розслабити – напружити різні частини тіла, тулуба (корпуса), поза колапса, виконувати три шпагати;
- танцювальні етюди і танці будуються на зазначених елементах: «Веселі жабенята», «Червоні Шапочки та Вовк».

**Третій клас**

Програма сучасного танцю третього року навчання будуватиметься на повторенні вже вивченого та на ознайомленні зі стилем хіп-хоп як представником масових та популярних танцювальних форм. Даються початкові поняття про імпровізацію. Дана програма пропонується для викладу одночасно з вивченням дисципліни «класичний танець», «народно-сценічний танець».

Навчання проводиться поурочно: 90 хвилин – 2 рази на тиждень.

**Навчально-тематичний план**

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Розігрів	–	20	20
2	Станок стилізований хіп-хоп	–	30	30
3	Вправи на середині зали	10	40	50
4	Творча імпровізація	4	40	44
	Всього	14	130	144

**Програма**

**I. Розігрів на середині по колу (20 год.)**

Різні види кроків та стрибків, з'єднання їх з рухами рук. Змінюються один раз на чверть.

## **II. Станок стилізований хіп-хоп (30 год.)**

1. Пліє.
2. Батман тандю.
3. Батман тандю жете.
4. Рівні (стоячи на ногах, на колінах, навприсядки).
5. Сутеню (стрибок на початку, стрибок наприкінці).
6. Вправи для стоп.
7. Гран батман.

## **III. Вправи на середині зали (50 год.)**

1. Розтягування.
2. Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі:
  - «stretch 1» (лежачи на спині, переходити через шпагат у положення, лежачи на животі);
  - «stretch 2» (гран батман двома ногами разом у протилежних напрямках, лежачи на спині, потім на животі);
  - «кільце», «кошик» – гнучкість.
3. Комбінація.

Танцювальні комбінації з вивчених біля станка елементів хіп-хопа.

## **IV. Творча імпровізація (44 год.):**

1. Контактна імпровізація. Вправи на відчуття партнера.
2. Складання танцювальних комбінацій для відображення характеру музики.

Танці будуються на зазначених елементах: «Вийшов зайчик погулять», «Жарт».

### **Учень повинен знати:**

- термінологію;
- основні особливості рухів;
- розрізняти танцювальні стилі та їх різновиди;
- володіти основами рухів танцю хіп-хоп.

## **Четвертий клас**

Програма сучасного танцю четвертого року навчання передбачає подальше вивчення особливостей

стилю хіп-хоп. продовжується ознайомлення з поняттям «імпровізація».

Розвиток витривалості та сили відбувається за рахунок прискорення темпу та збільшення кількості рухів у вправі, коли вона добре засвоєна.

Навчання проводиться поурочно: 90 хвилин – 2 рази на тиждень.

### Навчально-тематичний план

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Розігрів	–	20	20
2	Станок стилізований	–	30	30
3	Вправи на середині зали	–	40	40
4	Творча імпровізація	14	40	54
	Всього	14	130	144

### Програма

#### I. Розігрів на середині по колу (20 год.)

Різноамітні стрибки та біг. Більше уваги приділяється суглобам плечевого поясу. Змінюється один раз на чверть.

#### II. Станок стилізований хіп-хоп (30 год.):

1. Демі пліє.
2. Батман тандю.
3. Батман тандю жете.
4. Батман фраппе.
5. Батман фондю.
6. Батман девелоппе.
7. Гран батман жете.

#### III. Вправи на середині зали (40 год.):

1. Розтягування.
2. Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі.
3. Комбінація.

Танцювальні комбінації з вивчених біля станка елементів хіп-хопа.

#### **IV. Творча імпровізація (54 год.):**

1. Контактна імпровізація: робота в парі за одну руку, за дві, без контакту в руках.
2. Робота у парах, трійках: «вгадай, що діється».
3. Складання танцювальних комбінацій для відображення характеру музики.

Танці будуються на зазначених елементах: «На Івана, на Купала», «Що посієш, те й пожнеш».

#### **На кінець року учень повинен**

##### **знати:**

- термінологію у межах програми;
- відмінні риси манери та техніки виконання стилю хіп-хоп.

##### **володіти:**

- манерою виконання хіп-хоп.

##### **уміти:**

- імпровізувати у парі.

### **П'ятий клас**

Програма сучасного танцю на п'ятому році навчання передбачає знайомство з модерн-джазом. Метою цього року є вивчення рухів ізольованих центрів у «чистому вигляді», поєднання рухів одного центру з кроками, координація рук при вивченні положення флетбек.

Навчання проводиться поурочно: 90 хвилин – 2 рази на тиждень.

#### **Навчально-тематичний план**

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Розігрів біля станка	–	10	10
2	Розігрів на середині	–	20	20
3	Ізоляція	–	30	30
4	Партер	–	20	20
5	Крос. Переміщення просторі	–	30	30

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
6	Творча імпровізація	14	20	34
	Всього	14	130	144

## Програма

### I. Розігрів біля станка (10 год.)

1. Нахили торса.
2. Демі пліє, грант пліє у паралельних та вивертальних позиціях.
3. Вправи на розігрів стопи та гомілки.
4. Гран батман у положенні аттітюд.

### II. Розігрів на середині (20 год.)

1. Нахили.
2. Вправи на напруження та розслаблення.
3. Розігрів хребта.
4. Демі пліє у паралельних та виворітних позиціях.

### III. Ізоляція (30 год.)

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;
  - твіст плечей;
  - комбінації.
3. Грудна клітка:
  - рух вперед-назад;
  - рух вправо-вліво;
  - підйом та скидання.
4. Пелвіс:
  - 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: перша, друга, третя, п'ята, аут-позиція та паралельна позиція;
  - положення поїнт, флекс;
  - демі пліє, пліє релеве по аут та паралельних позиціях;
  - батман тандю;
  - батман тандю жете.

#### **IV. Партер (20 год.)**

1. Вправи для голови.
2. Плечі.
3. Розтягування ніг.
4. Вправи для хребта.
5. Стопи.
6. Лежачи на спині, гран батман, баунс.

#### **V. Крос. Переміщення у просторі (30 год.):**

Переміщення виконуються по діагоналях: з точки 4 в точку 8 з правої ноги, з точки 6 у точку 2 з лівої ноги.

1. Флет степ.
2. Координація флет степ і голови:
  - нахилання голови вперед-назад на кожні 2 кроки;
  - нахилання голови вправо-вліво на кожні 2 кроки.
3. Координація флет степ із плечима:
  - підйом плечей угору на кожний крок;
  - фраст вперед-назад на 2 кроки.
4. Координація флет степ із фраст грудною кліткою вперед (руки у джек-позшн).

5. Координація флет степ із рухом пелвіса:

–вперед-назад на кожний крок;

–вправо-вліво на 2 кроки.

#### **VI. Творча імпровізація (34 год.)**

1. Створення сюжетів танців на теми відомих казок під керівництвом педагога.

2. Різні варіанти композиційного вирішення певного танцювального фрагмента.

#### **На кінець року учень повинен знати:**

–термінологію модерну;

–особливості стилю музики та рухів.

#### **На кінець року учень повинен вміти:**

–поєднувати рухи двох центрів;

–володіти первісними навичками техніки ізольованих центрів;

–створювати комбінацію з двох-трьох рухів.

### **Шостий клас**

Метою цього року є розвиток рухомості хребта, взаємозв'язок дихання та рухів, округлений та витягнутий хребет. Навчання проводиться поурочно: 90 хвилин – 2 рази на тиждень.

#### **Навчально-тематичний план**

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Розігрів біля станка	–	10	10
2	Розігрів на середині	–	20	20
3	Партер	–	30	30
4	Координація	–	20	20
5	Крос. Переміщення у просторі	–	30	30
6	Творча імпровізація	14	20	34
	Всього	14	130	144



## Програма

### I. Розігрів біля станка (10 год.):

- нахили торсу, контракти, реліз, хай реліз;
- демі пліє. грант пліє у паралельних та виворітних позиціях;
- «хвилі», починаючи з гран пліє.

### II. Розігрів на середині (20 год.)

1. Спіралі та вигин торсу.
2. Нахили.
3. Вправи на напруження та розслаблення.
4. Демі пліє у комбінаціях з різними положеннями торсу.

### III. Партер (30 год.)

1. Вправи для хребта:
  - в положенні фрог позишн округлення та випрямлення спини;
  - баунс, нахили спини;
  - відкидання назад, зберігаючи витягнуте положення спини.
2. Вправи стретч характеру:
  - батман девелоппе з положення фрог позишн вперед та вбік;
  - баунс торсом вперед, ноги у I поз.;
  - лягти на спину поступово, опускаючи хребець за хребцем, підвестися з голови;
  - лежачи на спині, гран батман вперед догори, повторити, піднімаючи пелвіс, повторити піднімаючи пелвіс та голову;
  - сидячи II поз. ніг, II поз. рук: контракти з диханням;
  - лоу бек у фрог позишн;
  - контракшн-реліз у положенні сидячи на колінах, у положенні на четвереньках.

### IV. Координація (20 год.)

1. Демі пліє, пліє релєве по аут та паралельним позиціям.

2. Батман тандю вперед, демі пліє по IV паралельній поз. «хрестом».
3. Гран пліє з I аут-поз, у II паралельну поз., витягнути коліна, флет бек.
4. Вправи, позичені з уроку класичного танцю.
5. Вправи на розігрів стопи та гомілки.

#### **V. Крос. Переміщення у просторі (30 год.)**

1. Крок виконується через ковзання всією стопою, до витяг нутого носка.
2. Крок з носка з опозиційним рухом рук.
3. Те ж саме, але крок в демі пліє.
4. Крок в демі пліє з твістом торса.
5. Триплет (томбе П.Н., крок на півпальцях Л.Н., коліна витягнуті, крок П.Н. на півпальцях).
6. Триплет із опозиційним рухом рук (П.Н. – Л.Р.) на томбе рука піднімається до I поз., коли кроки на півпальцях – руки вільно розхитуються вперед-назад.
7. Соте по аут та паралельних позиціях.
8. Розслаблення.

#### **VI. Творча імпровізація (34 год.)**

Складання етюдів на відображення характеру музики за допомогою вчителя.

#### **На кінець року учень повинен**

##### **мати уявлення:**

–про модерн та його місце у сучасному танцювальному мистецтві.

##### **володіти:**

–амплітудою коливань рухів хребта, ізольованих центрів, термінологією модерну;  
–імпровізуючи, створювати образ за характером музики.

#### **Сьомий клас**

Метою цього року навчання є з'єднання ізольованих рухів у комбінації, координація рук, трикрокові оберти.

Навчання проводиться поурочно: 90 хвилин – 2 рази на тиждень.

### Навчально-тематичний план

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Розігрів біля станка	–	20	20
2	Ізоляція	–	30	30
3	Партер	–	20	20
4	Крос. Переміщення у просторі	–	30	30
5	Творча імпровізація	4	30	34
	Всього	4	130	144

### Програма

#### I. Розігрів біля станка (20 год.)

1. Нахили торса (хвиля), баунс нижче  $90^\circ$ , боді ролл почати з гран пліс до підйому на півпальці.
2. Ролл даун (наклон униз) – боді ролл у послідовності: голова, плечі, груди.
3. Прогинання торса назад, розтяжки в положення «робоча нога на підлозі».

#### II. Ізоляція (30 год.)

1. Голова:
  - «квадрат»;
  - зундарі – «хрест»;
  - свінгові півкола.
2. Плечі:
  - підйом одного або двох плечей угору;
  - опустити вниз кисть – флекс;
  - півколо плечима назад та ззаду наперед;
  - твіст плечима, кисть – джаз ъхенд; руки перед торсом, у V позиції попереду, опустити руки;
  - півколо одним плечем, з'єднуючи з невеликим дроп торса вперед, коліна зігнуті, підйом на півпальці.

### 3. Грудна клітка:

- фразт вліво-вправо – руки у II позиції, потім поступово опускаючи руки униз;
- різкий рух ліктями назад – грудна клітина вперед – пелвіс назад;
- опозиційний рух-руки вперед-грудна клітина назад – пелвіс вперед;
- грудна клітка вгору – вдих, видих – опустити вниз.

### 4. Руки:

- руки перед грудьми (А), опустити лікті вниз (Б), витягнути руки догори (В), перевести вбік(II позиція);
- повторити все у зворотному напрямку: В, Б, А, II позиція;
- кожна рука окремо: А, Б, В, II позиція, потім ліва рука доганяє праву.

### 5. Пелвіс:

- «хрест», кисть джаз хенд;
- «квадрат»;
- підйом стегна угору (хип ліфт);
- фразт пелвіса вперед, сінкоповано назад-вперед-назад;
- повторити з акцентом назад;
- з акцентом вправо;
- з акцентом вліво.

### 6. Ноги:

- комбінація батман тандю та батман тандю жете на 45° «хрестом» у паралельній та виворітній позиціях;
- пасе у виворітному положенні;
- пасе у паралельному положенні;
- «замкнене положення»;
- комбінація ватман тандю жете з демі пліє вперед, назад, вбік обома ногами;
- трампліннедемі пліє по 4 паралельній позиції, закидання ноги через девелоппе вперед обома ногами;
- теж саме вбік, але стопи та коліна – в 4 паралельній позиції;

– з демі пліє нахилання корпусу вперед, спина кругла, лікті з'єднати попереду; перевести торс у положення флет бек, лікті вбік; витягнути коліна; підняти торс.

### **III. Партер (20 год.)**

1. У положенні фрог-позішн підняти пелвіс угору, опираючись на руки.

2. Твіст плечима опускаючись на спину, продовжуючи твіст, піднятись.

3. Вправи на розігрів стопи та гомілки (флекс, поінт, коло).

4. Лежачи на спині, притиснути коліно до грудей, розвернути ногу, не відриваючи коліно.

5. «Берізка» – «плуг».

6. Лежачи на спині, повільно підняти ноги вгору, заноски.

7. Лежачи на спині, підняти ноги вгору, зігнути у колінах, завести вправо від корпусу, лопатки на підлозі, потім вліво.

8. Сидячи друга поза ніг твіст і нахил торса до правої ноги плечима, нахил торса ан фас вперед, повторити вліво.

9. Сидячи друга поза ніг, підняти злегка праву ногу вгору, зробити два кола, теж саме лівою ногою.

10. Стоячи на колінах, відхилитися торсом назад, спина рівна, голова прямо.

11. Сісти на підлогу між колін, руки на щиколотках ніг. підняти пелвіс угору, корпус прогинається.

12. Лежачи на животі, підняти руками ноги догори, прогнутись «лебідь».

### **IV. Крос. Переміщення у просторі (30 год.)**

1. Удар подушечкою стопи попереду, крок.

2. Флік правої ноги вздовж стопи лівої ноги, крок правої ноги.

3. Флік правої ноги, удар подушечкою стопи попереду, крок, теж з іншої ноги.

4. Повторити вправу 1, але удар робити п'ятою.

5. Крок правої ноги вперед, одночасно правим стегном поштовх вправо, теж з лівої ноги. Руки при цьому кроці можуть переходити з позиції в позицію за схемою А-Б-В-П, вільно хитатися.

6. Крок за паралельною позицією, руки зігнуті у ліктях, пальці – в кулак, кисті на рівні плечей. Крок правою ногою вперед, демі пліє на правій нозі, руки розгинаються у ліктях. Повторити з лівої ноги.

7. Крок правою ногою вперед. Півпальці на правій нозі одночасно пассе (паралельно) лівій нозі, торс вперед, груди торкаються лівого коліна, руки з П позиції повертаються кулаками у середину, лікті до гори. Повторити з лівої ноги.

8. Крок правою ногою вправо, крок лівою ногою вправо навхрест перед правою ногою, знов правою ногою вправо, приставити ліву ногу до правої ноги. Кроки виконуються з пружинним згинанням колін, руки можуть свінгово розхитуватись.

9. Крок правою ногою вправо, крок лівою ногою вправо навхрест перед правою ногою, одночасно півповоротан дедан. Крок правою ногою вправо та виконати другий півповорот ан дедан. Приставити ліву ногу до правої ноги. Повторити все вліво.

10. Розслаблено скинути торс уперед, зробити видих. Вдих – підняти торс.

## **V. Творча імпровізація (34 год.)**

Складання етюдів на задану тему за допомогою вчителя.

### **На кінець року учень повинен:**

- добре розбиратися в розмаїтті сучасних танцювальних течій та музичних ритмів, їх характеру;
- володіти термінологією, координацією для поєднання ізольованих рухів у комбінацію з пересуванням.

### **На кінець року учень повинен вміти:**

- самостійно показати набуті навички під час імпровізації.

## Восьмий клас

Мета цього року навчання – вивчення твістів та спіралей хребта, триплет, поліцентріка. Навчання проводиться поурочно: 90 хвилин – 2 рази на тиждень.

### Навчально-тематичний план

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Розігрів біля станка	–	20	20
2	Розігрів на середині	–	20	20
3	Партер	–	30	30
4	Вправи на середині	–	20	20
5	Крос. Переміщення у просторі	–	20	20
6	Творча імпровізація	4	30	34
	Всього	4	140	144

### Програма

#### I. Розігрів біля станка (20 год.)

1. Обличчям до станка контрактн-реліз пелвіса у I паралельній позиції.
2. Контракшн-реліз пелвіса у 2 паралельній позиції ніг, положення флет бек.
3. З положення флет бек контракти у центр, підйом торса, руки відриваються від палиці і піднімаються вгору, хай реліз, повернутися у положення флет бек.
4. Обличчям до станка, положення флет бек, демі-пліє. пліє релеве, витягнути коліна, підняти торс, руки у III позиції, опуститися на всю стопу, положення флет бек.
5. Обличчям до станка, флет бек, реліз, демі пліє, виструнчити коліна та одночасно контракти у центр.
6. Обличчям до станка, лікті зігнуті і торкаються корпусу, демі-пліє, пліє релеве, виструнчити лікті та відхилити прямий торс назад, зберегти пряму лінію від колін до голови. Акцент пелвісом уперед, перегнутися плечима назад, голова назад (атч). Вернутися у вертикальне положення, залишаючись на півпальцях. Гран-пліє.

Витягнути коліна, опустити п'ятки на підлогу, одночасно відтягнутися від станка, положення флет бек.

7. Обличчям до станка, 4 паралельна позиція ніг, права нога попереду. Реліз пелвіса, гран пліє, опуститися на коліно лівої ноги, контракти з пелвіса. Повторити з лівої ноги.

8. Права нога на станку, коліно зігнуте, руки з обох сторін від стопи на ширині плеча. 4 баунс, посилаючи пелвіс уперед. Виструнчити коліно правої ноги, руки на станку, 4 демі-пліє на лівій нозі. Підняти торс, руки у II позиції.

## **II. Розігрів на середині (10 год.)**

1. Спіраль торса вперед, руки в «замку» на шиї, лікті дістають коліна. Розкрити лікті в бік, положення флет бек 2.

2. Паралельна позиція ніг, руки вільно опущені (ролл даун). Спіральний нахил вниз-вперед, демі-пліє, витягнути коліна, долоні на підлозі біля ніг. Вирівняти спину, положення торсом вперед нижче 90°, зберігаючи пряму лінію торса і рук. Розслабити і повернути торс вправо, поставити долоні коло правої стопи. Демі-пліє, голова біля правого коліна. Витягти коліна. Повторити вліво.

3. Флет бек вправо, торс, руки, голова на одній лінії. Твіст, перевести торс в положення флет бек вперед – вправо. Перевести флет бек вперед, вт. 1. Падіння розслабленого торса вперед-вниз, зворотній рух. Повторити вліво.

4. 1 паралельна позиція ніг, руки у підготовчому положенні. Батман тандю права нога вперед, скоротити стопу, поставити на п'яту. Повторити «хрестом».

## **III. Партер (30 год.)**

1. Фрог-позішн, руки в II позиції. Трамплінне коливання верх-вниз. Закруглити спину, голова біля стоп, руки на стопи. Витягнути спину.

2. Фрог-позішн, руки у «замку» на шиї. Нахил торса до правого коліна, лікті торкаються коліна. Встати. Повторити вліво.



3. Фрог-позішн, руки на шиї. Відхилитися назад. Не повертаючись у пряме положення, округлити спину, з'єднати лікті разом. Витягнутись.

4. 1 позиція ніг, руки спираються на підлогу. Флекс стоп, флекс колін (п'яти залишаються на тому самому місці). Витягнути коліна. Витягнути стопи.

5. 2 позиція ніг, руки в II позиції. Виконати вправу 4.

6. 1 позиція ніг, руки в II позиції. Трамплінні нахили торса вниз-догори, залишаючи положення флет бек. Закруглити спину, головою торкнутися колін, руками взяти стопи. Випрямити спину. Повторити вправу стопи флекс.

7. 1 позиція ніг, руки в III позиції. Лягти на спину, почергово опускаючи хребці. Піднятися. Повторити ролл даун.

8. Лежачи на спині, руки вздовж торса. Прогинання грудної клітки, коліна зігнуті, стопи флекс, руки витягнути вгору.

9. 2 позиція ніг, руки в II позиції. Трамплінні нахили торса вперед. Продовжуючи нахили, стопи флекс. Продовжуючи нахили флекс колін. Залишаючи нахил торса, витягнути коліна і стопи.

10. 2 позиція ніг, руки в II позиції. Спіраль торса вправо, вернутися прямо, спіраль вліво, вернутися прямо. Округлити хребет, витягнути спину.

11. 2 позиція ніг, руки в II позиції. Лягти вперед, закруглити спину. Одночасно стопи і коліна-флекс. Витягнути ноги.

12. Стояти на колінах, руки вздовж торса, пелвіс на п'ятах. Контракти пелвіса, повернутися в початкове положення. Контракти, але продовжуючи рух вперед-реліз і підняти торс. Руками взяти щиколотки, голову нахилити до підлоги.

#### **IV. Вправи на середині (10 год.)**

1. 2 паралельна позиція ніг, обличчям в т. 3, руки вільно опущені. Демі-пліє. Різко подати пелвіс вперед догори, руки починають рухатись вперед – догори. Поступово

контракти хребта від пелвіса через грудну клітку до голови, руки продовжують рухатись догори, утримуючи тіло від падіння назад.

Реліз: коліна вирівняти, грудна клітка вперед, руки вільно опущені.

2. 1 паралельна позиція ніг, руки вільно опущені. Контракти у центр, демі-пліє, руки в 1 позиції. Реліз. Руки в III позиції, коліна витягнути. Піднятися на півпальці. Гран пліє, руки через II позицію опустити в підготовче положення. Витягнути коліна, одночасно руки через 1 позицію розкриваються у II позиції. Перевести стопи в 1 аут-позицію. Повторити вправу. Повторити вправу по 2 паралельній позиції і 2 аут-позиції.

3. 1 паралельна позиція ніг, руки в II позиції.

Батман тандю жете права нога вперед. Стопа-флекс, коліно-флекс, одночасно демі пліє на лівій нозі. Повторити з лівої ноги. Перевести стопи в 1 аут-позицію. Повторити з правої ноги і лівої ноги вбік по 1 аут-позиції.

4. Праву ногу підняти вперед в положення аттіюд (паралельно). Вправа на ротацію стегна, руки в II позицію. Відвести праве коліно і стегно вбік, утримуючи положення аттіюд. Повернути коліно прямо, стопа-флекс. Повторити. Витягнути стопу. Відвести праве коліно і стегно, одночасно демі-пліє на лівій нозі. Повернути в початкове положення. Повторити з лівої ноги.

## **V. Крос. Переміщення у просторі (20 год.)**

1. 1 паралельна позиція ніг, руки вільно опущені. Триплет. Томбе права нога вперед, одночасно ліва рука в I позицію, права рука в II позицію. Два кроки на півпальцях лівої ноги, правої ноги, руки вільно опущені і свінгово розхитуються. Повторити рух з лівої ноги.

2. Повторити вправу I, але одночасно з томбе зробити твіст торса, плечі повертаються до «робочої» ноги, рухи у положенні IV арабеска.

3. 1 паралельна позиція ніг, руки у II позиції, передпліччя підняти догори, лікті зігнуті.

Права нога батман тандю вперед, одночасно торс закручується вправо (лівий лікоть вперед). Крок правої ноги вперед з носка, торс і руки повертаються на місце. Повторити з лівої ноги.

Повторити рух, виконуючи крок на кожний рахунок.

4. Спиною у т. 8, кроки з правої ноги. Повторити вправу 3, виконуючи кроки назад. Крок правою ногою назад, правий лікоть вперед.

5. 1 позиція ніг, руки вільно опущені. Крок правою ногою вперед. Підскок на правій нозі, ліва нога пассе (паралельно), права рука в 1 позиції, ліва рука діагонально назад. Повторити з лівої ноги.

6. Повторити вправу 5, але в момент стрибка виконати спіраль торса: права нога – пассе, торс повертається вправо.

7. 1 паралельна позиція ніг, руки вільно опущені. З стрибка до гори. Стрибок, зігнувши коліна, підігнути ноги.

8. 1 паралельна позиція ніг, руки вільно опущені. Нахил уперед, взятись руками за щиколотки, спина рівна. Встати. Піднятися на півпальці, руки в III позиції. Закрити очі і зафіксувати положення. Видихаючи, розслабити торс і впустити його вперед-вниз. Розслаблено струсити торс, руки, плечі.

## **VI. Творча імпровізація (34 год.)**

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

### **На завершення навчального року учень повинен**

#### **знати:**

– сучасні танцювальні форми, їх стильові відмінності та сучасні спрямування;

#### **володіти:**

– основною терм інологією;

#### **вміти виконувати:**

– твісти, спіралі хребтом;

**мати поняття :**

- «поліцентрика»;

**імпровізувати:**

- з різними предметами та групами сучасних танців.

**Бібліографія:**

1. Балет: Енциклопедия /Под ред. Ю.Н. Григоровича. - М.: Советская энциклопедия, 1981. - 559 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографії. Айрис пресс, Рольф. - М., 1999.
3. Василенко К.Ю. Український танець: Підручник, - К.: ППК ПК, 1997.
4. Васильєва Т. К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: ТОО «Диамант», 1997.
5. Ги Дени, ЛюкДассвиль. Все танцы.-К.: «Музична Україна». 1987.
6. Камін В.О. Народно-сценічний танець у дитячому хореографічному колективі. Методичні рекомендації МО України, ІЗМН.-К.: 1996.
7. Методика викладання класичного танцю в школі: Методичні рекомендації / Укл. Л.Ю. Цветкова. - К.: ІЗМН, 1998. - 76 с.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. - М.: ВЦХТ, 1998.
9. Тараканова А.П. Система хореографічного виховання в школах і позашкільних закладах, МО України, ІЗМН. - К.: 1986.

# ПРОГРАМА ГУРТКА КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

## Пояснювальна записка

Програма з дисципліни «Класичний танець» підготовлена відповідно до типового навчального плану, затвердженого Міністерством культури і мистецтв України (наказ № 101 від 18.02.2002), який визначає державний стандарт початкової спеціальної мистецької освіти і передбачає впровадження в початкових спеціалізованих навчальних закладах, учні яких не мають сценічної практики на сценах оперних театрів.

Дисципліна «Класичний танець» передбачає опанування танцювальною технікою як основою для втілення хореографічного образу. Крім того, вона є фундаментом для оволодіння всіма іншими танцювальними дисциплінами. Рухи народно-сценічного танцю, підкріплені виконавською технікою класичного, стають більш віртуозними, образними, пластичними. Історико-побутовий та сучасний бальний танці завдяки класичному набувають граціозності й шляхетності.

Урок класичного танцю забезпечує рівень оволодіння технікою танцю, на основі якої відбувається засвоєння його засобів.

У даній програмі розглядаються основні рухи класичного танцю. Вона складена з урахуванням специфіки навчання у школах мистецтв, ліцеях, позашкільних навчальних закладах, в яких класичний танець викладається як предмет.

Обсяг програми зумовлений загальноестетичним характером навчання, обмеженою кількістю годин, контингентом дітей, які в переважній більшості не мають необхідних професійних даних. Для цих учнів обсяг програми обмежений рухами групи В.

Водночас можливий добір учнів, які здатні оволодіти складними вправами, їх професійні дані дають змогу

опанувати виконання вправ на пуантах. Для них програма розширюється (рухи групи А). Ці доповнення можуть вивчатися певними групами, класами у процесі уроків, занять або окремими учнями на індивідуальних заняттях.

Незважаючи на загальноестетичний характер навчання, методика виконання елементів, вправ класичного танцю залишається незмінною, вимоги до їх виконання мають бути високими.

Програма розрахована на 8-річний термін навчання. Основна форма занять – практична. Весь період навчання можна розділити на два етапи: молодші і старші класи. Розподіл педагогічних годин відповідно до типового навчального плану складає:

Молодші класи (1 -й, 2-й, 3-й, 4-й) – 4 години на тиждень (144 години на рік).

Старші класи (5-й, 6-й, 7-й, 8-й) – 6 годин на тиждень (216 годин на рік).

Навчальним планом у 7-му і 8-му класах передбачені іспити. Але з метою перевірки знань, вмінь, навичок, творчого зростання учнів кожний семестр рекомендується проводити контрольні уроки, відкриті заняття, що стимулюють активність вихованців.

У молодших класах закладається основа для подальшого оволодіння школою класичного танцю, його виконавськими прийомами, їх мета – постановка корпусу, ніг, рук, набуття початкових навичок координації в елементарних вправах біля станка і на середині залу. Статика, що притаманна цьому етапу навчання, значно ускладнює швидке та якісне опанування вправами. Ось чому протягом перших двох років можливе проведення комбінованих занять, що складатимуться з елементів класичного танцю, гімнастики, партерного тренажу (вправ на підлозі). Це додасть до уроку рухливість, запобігатиме одноманітності, сприятиме кращому засвоєнню матеріалу.

Крім цього, на першому році навчання, зважаючи на обмеженість фізичних даних учнів і слабкий

кістково-м'язовий апарат, дітям слід дозволяти трохи звільнені позиції ступні порівняно з професійними вимогами.

Мета занять у старших класах – подальший розвиток у учнів сили ніг, координації. Їх програма ґрунтується на матеріалі попередніх класів і потребує добре поставленого корпусу, стійких навичок володіння руками, спиною, певного рівня координації.

У старших класах продовжується робота над розвитком координації у всіх частинах уроку. Комбінації складаються таким чином, щоб на основі опанованого матеріалу максимально урізноманітнити урок. Змінюється співвідношення частин уроку – все більше часу має відводитись роботі на середині залу, пізніше – над *adagio* та *allegro*. В *adagio*, крім виконання *battement d'veloppé*, в різних напрямках і позах у найпростіших поєднаннях поступово вводяться різноманітні *port-de-bras*, зв'язуючі елементи, які надаватимуть комбінаціям елементів танцювальності, розвиватимуть координацію, виховуватимуть пластичність і виразність.

Особливої уваги потребує *allegro*, за допомогою якої значно розширюється виконавська палітра учнів.

Вправи на пуантах повинні відпрацьовуватись детально і цілеспрямовано, рухи рук органічно доповнюють хореографічний малюнок вправ. Рухи, передбачені програмою, дають змогу зробити комбінації більш різноманітними й танцювальними. З класами, які займаються за ускладненою програмою (група А), рекомендується чергувати заняття стрибками та екзерсисом на пальцях.

Урок класичного танцю органічно поєднаний з музикою, яка є важливим компонентом у хореографічному вихованні. Без урахування тісного взаємозв'язку музики й танцю, без розуміння її образного та емоційного змісту неможливо досягти справжньої виразності виконання. Ось чому музичне оформлення вправ і комбінацій повинно

бути різноманітним і якісним. Навчальний та концертний репертуар, як засіб виховання, повинен спрямовуватись на розвиток творчої особистості дитини, оскільки в процесі цієї роботи відкриваються великі можливості для розвитку танцювальності, виразності виконання, виховання у дітей творчого становлення до вивчених рухів і вправ. Важливим принципом роботи є використання мінімуму танцювальних елементів при максимумі їх різноманітних поєднань, велика кількість яких створить враження новизни і дасть простір фантазії дитини.

Поряд із вихованням виконавських навичок однією з головних умов навчання дітей хореографії є розвиток їх творчих здібностей. З огляду на це корисним для учнів буде застосування імпровізації як засобу для розвитку їх творчої уяви. Це може бути складання комбінацій біля станка, на середині залу, пошук найбільш типових положень або рухів для передачі певного настрою; створення етюдів на певний музичний твір або фрагмент, у якому б діти намагались виразити за допомогою рухів, пластики своє бачення того чи іншого образу. Крім цього, дітей рекомендується залучати до співпраці у визначенні тем і засобів постановки майбутніх номерів. Це сприятиме розвитку фантазії, образного мислення дитини, виховуватиме в ній творчий підхід до образної справи.

Випускники 7-го класу вважаються такими, що закінчили повний курс навчання. Випускники, які виявили професійні здібності і бажання продовжити хореографічну освіту, зараховуються до 8-го класу.

Запропонована програма не є догмою, до її опанування викладач має підходити творчо, виходячи із конкретних умов. Це стане запорукою успішної творчої роботи на всіх етапах навчання.

### **1-й клас**

Постановка ніг, корпусу, рук. Опанування позицій ніг, рук, положень, нахилів, поворотів голови. Формування вмінь і навичок переводів рук із позиції в позицію.



Засвоєння елементарних рухів класичного танцю біля станка, тримаючись за палицю обома руками, після засвоєння – однією рукою, інша – у підготовчому положенні, наприкінці року – в II позиції.

У другому семестрі – опанування засвоєних рухів на середині залу.

Вироблення біля станка навичок виконання найпростіших стрибків в опанованих позиціях.

Орієнтовний розподіл годин: екзерсис біля станка – 98 год., екзерсис на середині – 30 год., *allegro* – 16 год.

### **Екзерсис біля станка (перший семестр)**

(у першому семестрі – обличчям до станка, у другому – тримаючись однією рукою)

1. Постановка тулуба.

2. Позиції ніг:

I позиція;

II позиція;

III позиція.

Музичний розмір: 4/4, 4 такти.

3. Позиції рук:

I позиція;

III позиція;

II позиція (як найскладніша, вивчається останньою).

Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 16 тактів.

Позиції рук спочатку вивчаються на середині залу без дотримання позицій ніг.

4. *Demi-pliù* на I-III позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух, у другому півріччі – на 1 такт.

5. *Battement tendu* у I і III позиціях убік, уперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

6. *Battement tendu* з *demi-pliù* у I і III позиціях убік, уперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти.

7. *Passù par terre* по I позиції вперед і назад. 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. Положення ноги *sur le cou-de-pied* попереду (основне) та позаду. Спочатку вивчається з положення відкритої вбік ноги, у міру засвоєння – з положення ноги, відкритої вперед або назад.

10. Положення умовного *sur le cou-de-pied*. Спочатку вивчається з відкритої вбік ноги, у міру засвоєння – з III позиції.

11. *Battement frappé* уперед, вбік, назад носком у підлогу. Музичний розмір 4/4, на 2 такти кожний рух (у II півріччі).

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

13. *Battement tendu plié-soutenu* у I і III позиції вбік, уперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

### **Екзерсис на середині (другий семестр)**

1. *Demi-plié* на I-III позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух, пізніше – на 1 такт.

2. *Battement tendu* у I і III позиціях убік, уперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

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

4. *Passé par terre* по I позиції вперед і назад. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.

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

6. *Relevé* на півпальцях у I-III позиціях із витягнутих ніг і *demi-plié*. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.

7. *Pas-de-bourrée simple* зі зміною ніг. Спочатку вивчається обличчям до станка.

8. *Pas* польки.

9. *Pas balancé*.

## *Allegro*

1. *Temps levü sautü* в I, II позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4.

2. Трамплінні *sautüs* у I вільній позиції.

**На завершення навчального року учень повинен знати:**

- позиції ніг, рук;
- назви виконуваних рухів.

**На завершення навчального року учень повинен вміти:**

- методично правильно виконувати рухи, передбачені програмою;
- використовувати вироблені вміння і навички при виконанні танцювальних етюдів;
- узгоджувати опановані рухи з відповідним темпом і ритмом.

## **2-й клас**

Продовження роботи над постановкою ніг, корпусу, рук. Повторення і подальше опанування елементарних рухів екзерсису.

Засвоєння навичок виконання рухів на середині залу. Виховання елементарних навичок координації. Опанування найпростіших *port-de-bras*.

Засвоєння навичок виконання стрибків х двох ніг на обидві ж таки ноги.

Орієнтовний розподіл годин: екзерсис біля станка – 90 год., екзерсис на середині – 35 год., allegro – 19 год.

### **Екзерсис біля станка (перший семестр)**

1. V позиція ніг.
2. *Demi-plüü* у V позиції. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.
3. *Battement tendu* у V позиції вбік, уперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт, у другому півріччі – на 2/4.

4. *Battement tendu* з *demi-pliū* у V позиції вбік, уперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.
5. Поняття *en dehors* і *en dedans*.
6. *Rond de jambe par terre en dehors* і *en dedans*. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.
7. *Battement tendu jetū* у I і V позиціях убік, уперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 1 такт, у другому півріччі – на 2/4.
8. *Battement frappū* убік, уперед, назад носком у підлогу. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4.
9. *Relevū* на півпальці у V позиції з витягнутих ніг і *demi-pliū*. Музичний розмір: 4/4, 1 такт.
10. Перегинання корпусу вбік і назад у I позиції, стоячи обличчям до станка (виконуються у кінці екзерсису). Музичний розмір: 4/4.
11. *Petit battement sur le cou-de-pied* (перенесення ноги рівномірне). Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння на 2/4.
12. *Battement fondu* убік, вперед, назад носок на підлогу. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух.
13. *Grand pliū* в I, II, V позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух.
14. *Temps relevū par terre (preparation* до *rond de jambe par terre en dehors* і *en dedans*). Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – на 1 такт.
15. *Battement retirū* (піднімання ноги з V позиції у положення *sur le cou-de-pied* і проведення її до коліна – *passū* посередині опорної ноги й повернення у вихідне положення). Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух, у міру засвоєння – на 4/4.
16. *Battement relevū lent* на 45° убік у I і V позиції. Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух.

### **Екзерсис на середині (другий семестр)**

1. *Demi-pliū* в V позиції.
2. *Battement tendu* у V позиції вбік, уперед, назад.

3. *Battement tendu* із *demi-pliй* у V позиції вбік, уперед, назад.
4. *Battement tendu jetй* у I позиції убік (група B), убік, уперед, назад (група A).
5. *Rond de jambe par terre en dehors* і *en dedans*.
6. *Battement frappй* убік носок на підлогу.
7. Поняття *en face* і *йpaulement*.
8. Перше, друге *port-de-bras*.

### *Allegro*

1. *Temps levй sautй* в V позиції.
2. *Changement de pieds*. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.
3. *Pas йchappй* на II позицію. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.
4. *Pas chassй* убік в III позиції.

**На завершення навчального року учень повинен знати:**

- назви опанованих рухів, мету і завдання кожного з них.

**На завершення навчального року учень повинен вміти:**

- виконувати рухи, свідомо дотримуватись правил;
- поєднувати рухи ніг із найпростішими рухами рук;
- володіти навичками узгоджувати рухи з характером музичного оформлення.

### **3-й клас**

Завершення формування екзерсису біля станка. Введення елементарного поєднання рухів з метою розвитку координації. Розвиток сили ніг за рахунок введення нових елементів, збільшення обсягу комбінацій.

Подальше опанування рухів екзерсису на середині залу.

Вивчення і засвоєння поз класичного танцю. Розвиток елементарних навичок координації у вправах на середині залу.

Закріплення навичок виконання вивчених стрибків і опанування нових.

Постановка ніг на пуантах у рухах біля станка, пізніше – на середині залу.

Орієнтовний розподіл годин: екзерсис біля станка – 80 год., екзерсис на середині – 30 год., *allegro* – 20 год., екзерсис на пальцях – 14 год.

### Екзерсис біля станка (перший семестр)

1. IV позиція /група A/.
2. *Demi-pliù* в IV позиції /група A/.
3. *Battement tendu pour le pied (double battement tendu)* у I і V позиції:
  - із опусканням п'ятки в II позицію;
  - із *demi-pliù* в II позицію;Музичний розмір: 4/4, 1 такт, у другому півріччі – на 2/4 кожний рух.
4. *Battement tendu jetù* з *demi-pliù* із I і V позиції вбік, уперед, назад.
5. *Battement tendu jetù piquй* із I і V позиції вбік, уперед, назад. *Piquй* – на 1/4 кожне.
6. *Battement soutenu* убік, уперед, назад носком у підлогу на всій стопі. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух.
7. *Battement relevù lent* на 45° вперед і назад.
8. *Battement fondu*:
  - на 45° убік, уперед, назад.
9. *Petit battement sur le cou-de-pied* із акцентом уперед і назад.
10. *Battement frappй* на 45° у всіх напрямках.
11. *Battement double frappй* носком у підлогу у всіх напрямках. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.
12. *Rond de jambe en l'air*. Підготовча вправа – згинання і розгинання ноги, відкритої на 45° убік. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух.
13. *Battement relevù lent* на 90° у всіх напрямках. Музичний розмір: 4/4, 2 такти.

14. *Battement développé* у всіх напрямках (група А), убік (група В). Музичний розмір: 4/4, 2 такти.
15. *Grand battement jeté* у всіх напрямках у I і V позиціях. Музичний розмір: 2/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі на 1/4 і на 1/4 – пауза.
16. Перше і третє *port-de-bras* як завершення до різних вправ.

### Екзерсис на середині (другий семестр)

1. *Demi-plié* в IV позиції (група А).
2. *Battement tendu pour le pied (double battement tendu)* у I і V позиціях:
  - із опусканням п'ятки в II позицію;
  - із *demi-plié* в II позицію.
3. *Battement tendu jeté* у I і V позиціях у всіх напрямках. *Battement tendu jeté piqué* у всіх напрямках.
4. *Temps relevé par terre en dehors* і *en dedans*.
5. *Grand plié* в I, II позиціях *en face*, у другому півріччі – в V позиції *en face* і *épaulement*.
6. *Petit battement sur le cou-de-pied* (перенесення ноги рівномірне).
7. *Battement frappé* носок на підлогу в усіх напрямках.
8. *Battement double frappé* убік носок на підлогу.
9. *Battement soutenu* носок на підлогу в усіх напрямках.
10. Третє *port-de-bras*.
11. Маленькі й великі пози: *croisue, effacue*, I, II *arabesques* (вивчаються в позиції носок на підлогу).
12. *Battement fondu* носок на підлогу в усіх напрямках.
13. *Battement relevé lent* на 45° у всіх напрямках.
14. *Temps lié par terre* вперед і назад.
15. *Port-de-bras* з нахилом тулуба вбік.
16. Обертання на обох ногах у I прямій позиції на півпальцях на місці (з поворотом голови у дзеркало).

## *Allegro*

1. *Pas assemblü* вбік, у другому півріччі – вперед і назад. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.
2. *Pas glissade* вбік, у другому півріччі – вперед і назад. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.
3. *Petit pas chassü* у всіх напрямках.
4. *Pas-de-basque* (сценічна форма).

### **Екзерсис на пальцях (група А)**

1. *Relevü* у I, II, V позиціях. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4.
2. *Pas üchappü* у II позиції. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4.
3. *Pas assemblü-soutenu* убік. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4.
4. *Pas-de-bourrüe* зі зміною ніг *en dehors* і *en dedans*. Музичний розмір: 4/4, на I такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4 або 3/4.
5. *Pas couru* по I позиції вперед і назад.

#### **На завершення навчального року учень повинен знати:**

– мету, завдання і послідовність рухів в екзерсисі біля станка, його значення для якісного подальшого опанування рухів класичного танцю.

#### **На завершення навчального року учень повинен вміти:**

– самостійно опрацьовувати заданий матеріал, домагаючись якісного виконання елементів і рухів;  
– застосовувати набуті вміння і навички в різних частинах уроку;  
– прослідковувати зв'язок рухів екзерсису з танцювальним репертуаром;  
– поєднувати водній комбінації різноманітні музичні розкладки з метою розвитку музикальності.



## 4-й клас

Повторення вивчених вправ зі збільшенням силового навантаження за рахунок ускладнення комбінаційних завдань.

Початкове ознайомлення з технікою півповоротів на двох ногах.

Продовження роботи над розвитком координації. Виконання вправ на середині залу в позах. Вивчення стрибків із двох ніг на одну. Подальше опанування рухів на пуантах. Орієнтовний розподіл годин: екзерсис біля станка – 70 год., екзерсис на середині – 40 год., *allegro* – 20 год., екзерсис на пальцях – 14 год.

### Екзерсис біля станка (перший семестр)

1. IV позиція ніг (група В).
2. *Demi-pliù* та *grand pliù* у IV позиції.
3. *Battement tendu* з *demi-pliù* у II і IV позиціях із переходом з опорної ноги.
4. *Battement tendu jetù balancù*.
5. *Rond de jambe par terre en dehors* і *en dedans* на *demi-pliù*.
6. *Demi rond de jambe* на  $45^\circ$  *en dehors* і *en dedans* на всій стопі.
7. *Relevù* на півпальці з витягнутих ніг і *demi-pliù* з працюючою ногою, зігнутою *sur le con-de-pied*.
8. *Battement soutenu* носком у підлогу і на  $45^\circ$  з підніманням на півпальці.
9. *Battement fondu*:
  - з *pliù-relevù* на всій стопі.
10. *Battement double frappù* на  $45^\circ$  у всіх напрямках.
11. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans*. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.
12. *Pas tombù* на місці, інша нога у положенні *sur le cou-de-pied*.
13. *Pas coupù* на всю стопу.
14. *Battement d'èveloppi* уперед, назад (група В).

15. *Battement développé passé* у всіх напрямках.
16. *Grand battement jeté pointé* у всіх напрямках.
17. Третє *port-de-bras* з *demi-plié* на опорній нозі, інша витягнута на носок вперед або назад.
18. Напівоберти у V позиції до станка і від нього зі зміною ніг на півпальцях, починаючи з витягнутих ніг та *demi-plié*. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний поворот.
19. *Relevé* на півпальці з ногою, піднятою на 45° у всіх напрямках (група А).
20. Поворот *fouetté en dehors* і *en dedans* на 1/4 і 1/2 кола носком у підлогу на витягнутій нозі та на *demi-plié*.

### Екзерсис на середині (другий семестр)

Вправи виконуються *en face* з поступовим введенням маленьких і великих поз.

1. *Battement tendu*:
  - із *demi-plié* у II і IV позиції з переходом з опорної ноги;
  - у маленьких і великих позах.
2. *Battement tendu jeté* у маленьких і великих позах.
3. *Rond de jambe par terre en dehors* і *en dedans* на *demi-plié*.
4. *Demi rond de jambe* на 45° *en dehors* і *en dedans* (у II півріччі).
5. *Battement fondu*:
  - на 45° у всіх напрямках;
  - із *plié-relevé* (група А).
6. *Battement frappé* на 45° у всіх напрямках.
7. *Battement double frappé* носок на підлогу вперед і назад.
8. *Petit battement sur le cou-de-pied* з акцентом вперед і назад.
9. *Pas tombé* на місці та *pas coupé* на всю стопу.
10. *Battement relevé lent* на 90° *en face* у всіх напрямках.
11. *Battement développé en face* у всіх напрямках (група А).
12. *Grand battement jeté en face* у всіх напрямках.

13. *Temps liū par terre* із перегинанням корпусу.
14. Маленькі й великі пози: *ūcartūe*, III *arabesque* (вивчається у позиції носок на підлогу).
15. Четверте та п'яте *port-de-bras*.

### *Allegro*

1. *Temps levū sautū* в IV позиції.
2. *Pas assemblū* вперед і назад у позах.
3. *Pas glissade* вперед і назад у позах.
4. *Sissonne simple*.
5. *Sissonne fermūe* у всіх напрямках *en face*.
6. *Grand changement de pieds*.
7. *Petit changement de pieds*.
8. *Grand ūchappū* у II позицію.
9. *Petit ūchappū* у II позицію.

### Екзерсис на пальцях (група А)

1. *Relevū* в IV позиції *en face* і на *croisū, effacū*.
2. *Pas ūchappū* в IV позиції на *croisū* і *effacū*.
3. *Pas assemblū-soutenu* вбік із закінченням у маленькі пози.
4. *Pas glissade* убік, уперед, назад *en fase* і в позах.
5. *Pas-de-bourrūe suivi* у V позиції па місці, з просуванням.
6. *Sissonne simple*.

### **На завершення навчального року учень новгнен знати:**

– термінологію класичного танцю.

### **На завершення навчального року учень повинен вміти:**

- правильно виконувати рухи класичного танцю (згідно з програмою);
- усвідомлювати значення поз класичного танцю для розвитку його виразності;
- володіти необхідними прийомами координації для виконання елементарних комбінацій;
- виконувати вправи *allegro*, сполучаючи різні за засобом приземлення рухи;

– передавати у найпростіших комбінаціях характер музичного супроводу.

### 5-й клас

Робота над розвитком міцності ніг і стійкості. Виконання вправ екзерсису біля станка у позах. Прискорення темпу виконання вправ. Опанування вивчених вправ біля станка на півпальцях.

Подальше вивчення півповоротів і поворотів на двох ногах. *Preparation* до *pirouette*. Вивчення *pirouette*.

Початок вивчення елементарних рухів *en tournant*. Вивчення нових і удосконалення виконання засвоєних стрибків.

Розучування рухів на пальцях.

Орієнтовний розподіл годин: екзерсис біля станка – 100 год., екзерсис на середині – 60 год., *allegro* – 30 год., екзерсис на пальцях – 26 год.

#### Екзерсис біля станка (перший семестр)

1. *Rond de jambe* на  $45^\circ$  *en dehors* і *en dedans* на всій стопі.
2. *Demi rond de jambe* на  $45^\circ$  на *demi-pliü*.
3. *Battement fondu*.
  - на півпальцях (група А);
  - із *pliü-relevü* і *demi rond de jambe* на  $45^\circ$  на всій стопі.
4. *Battement frappü* на півпальцях (група А).
5. *Battement double frappü* із закінченням у *demi-pliü*.
6. *Petit battement sur le cou-de-pied* на півпальцях (група А).
7. Маленькі пози: *croisüe*, *effacüe*, *ücartüe* як завершення вправ.
8. *Demi rond de jambe düveloppü en dehors* і *en dedans*
9. Третє *port-de-bras* із ногою, витягнутою на носок назад на *demi-pliü* (розтяжка) без переходу з опорної ноги.
10. *Temps relevü* на  $45^\circ$  *en dehors* і *en dedans*.
11. Напівоберти на одній нозі *en dehors* і *en dedans* з підміною ніг.

12. *Preparation* і *pirouette* з V позиції *en dehors* і *en dedans*.

### Екзерсис на середині (другий семестр)

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. Поворот *fouetté en dehors* і *en dedans* на 1/4 і 1/2 кола з пози в позу з носком на підлозі.

4. *Demi rond de jambe* на 45° *en dehors* і *en dedans*.

5. *Battement fondu*:

– із *plié-relevé*;

– із *plié-relevé* і *demi rond de jambe* на 45° на всій стопі.

6. *Battement soutenu* на 45° на всій стопі у всіх напрямках.

7. *Battement développé* у всіх напрямках (група B) і великих позах.

8. *Battement développé passé en face*.

9. *Grand battement jeté pointé en face*.

10. Третє *port-de-bras*:

– із ногою, витягнутою на носок вперед або назад на *demi-plié*;

– 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 45°.

12. *Preparation* і *pirouette* з V, II, IV позицій *en dehors* і *en dedans*.

13. Повороти на 360° у V позиції зі зміною ніг, починаючи і 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*.

## Allegro

1. *Temps levü sautü* з просуванням уперед, убік, назад і *en tournant* на 1/8, 1/4 оберту.
2. *Petit* і *grand üchappü* в IV позицію на *croisü* і *effacü*.
3. *Petit* і *grand changement de pieds en tournant* на 1/8 і 1/4 оберту.
4. *Pas üchappü* на II позицію *en tournant* на 1/4 оберту.
5. *Pas üchappü* на II позицію із закінченням на одну ногу, інша у положенні *sur le cou-de-pied*.
6. *Petit pas jetü* вбік, уперед, назад *en face* та у позах.
7. *Pas-de-chat* із кидком ніг уперед.
8. *Sissonne fûrmee* у всіх напрямках у позах.
9. *Temps levü* у позах I і II *arabesque* - сценічний *sissonne*.
10. *Pas emboitü* вперед і назад *sur le cou-de-pied* і на 45° на місці та з просуванням.
11. *Pas de basque* вперед і назад.

### Екзерсис на пальцях (група А)

1. *Pas üchappü* в II і IV позиції із закінченням на одну ногу *sur le cou-de-pied* попереду та позаду.
2. *Pas-de-bourrÿe ballottü* на *croisü* і *effacü* носком на підлогу й на 45°.
3. *Pas-de-bourrÿe suivi* у маленьких і великих позах із просуванням убік, уперед, назад і *en tournant*.
4. *Temps liü* вперед і назад.
5. *Petit pas jetü* із просуванням *en face* і у всіх маленьких позах, уперед, убік, назад, працююча нога у положенні *sur le cou-de-pied*.
6. Півповороти у V позиції.
7. *Sus-sous* уперед і назад *en face*, у маленьких і великих позах.

### На завершення навчального року учень повинен знати:

– зв'язок класичного танцю з іншими видами танцювального мистецтва.

**На завершення навчального року учень повинен вміти:**

- відтворювати пози класичного танцю у вправах біля станка;
- виконувати рухи екзерсису біля станка на півпальцях;
- виконувати обертальні рухи, *pirouette* з визначених програмою прийомів;
- узгоджувати рухи рук, корпусу з прийомами поштовху і приземлення у вправах *allegro*;
- осмислювати і втілювати музичні інтонації в пластиці рухів, надавати позам і положенню тіла певного емоційного стану (за завданням педагога);
- створювати невеликі танцювальні етюди на опанованому матеріалі.

**6-й клас**

Розвиток стійкості в різноманітних поворотах і вправах на півпальцях. Введення півпальців у вправи на середині.

Розвиток координації рухів, пластичності рук і корпусу в *adagio*.

Вивчення заносок.

Продовження роботи над засвоєнням рухів на пальцях. Орієнтовний розподіл годин: екзерсис біля станка – 80 год., екзерсис на середині – 80 год., *allegro* – 30 год., екзерсис на пальцях – 26 год.

**Екзерсис біля станка (перший семестр)**

1. *Battement tendu pour batterie.*
2. *Demi rond de jambe* на 45° *en dehors* і *en dedans* на півпальцях (група А).
3. *Battement fondu*:
  - на півпальцях (група В);
  - із *pliü-relevü* на півпальцях;
  - із *pliü-relevü* на *demi rond de jambe* на 45° на півпальцях (група А).

4. *Battement double fondu* у всіх напрямках на всій стопі та півпальцях (група А).
5. *Battement soutenu* на  $90^\circ$  у всіх напрямках на півпальцях.
6. *Battement frappé* у всіх напрямках на півпальцях (група В).
7. *Battement double frappé*.
  - із *relevé* на півпальці;
  - на півпальцях (група А).
8. *Rond de jambe en l'air en dehors* і *en dedans* на півпальцях (група А).
9. *Pas tombé*:
  - із просуванням, працююча нога у положенні *sur le cou-de-pied*, носком на підлогу;
  - на місці з півповоротом *en dehors et en dedans*, працююча нога у положенні *sur le cou-de-pied*.
10. *Petit battement sur le cou-de-pied*:
  - на півпальцях (група В);
  - із *plié-relevé* на всій стопі й на півпальцях.
11. *Flic-flac*.
12. *Battement relevé lent* і *battement développé* з *plié-relevé* на всій стопі *en face*.
13. *Grand rond de jambe développé en dehors* і *en dedans*.
14. *Grand battement jeté* з *passé* по I позиції із закінченням на носок вперед або назад.

### **Екзерсис на середині (другий семестр)**

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 (група А);
  - у позах на всій стопі;
  - *double* на всій стопі *en face*.
3. *Battement soutenu* на  $45^\circ$  на півпальцях у всіх напрямках.
4. *Battement frappé* на півпальцях (група А).



5. *Petit battement sur le cou-de-pied* на півпальцях (група А).
6. *Rond de jambe en l'air en dehors* і *en dedans*.
7. *Battement relevü lent* і *battement düveloppü*:
  - з *pliü-relevü*;
  - з переходом з ноги на ногу у великих позах.
8. *Demi rond de jambe düveloppü en dehors* і *en dedans*.
9. *Grand battement jetü* і *grand battement jetü pointü* у великих позах.
10. *Temps liü* на 90° з переходом на всю стопу.
11. Трете *port-de-bras* з ногою, витягнутою на носок на *pliü* (розтяжка) з переходом з опорної ноги.
12. *Pas glissade en tournant en dehors* і *en dedans* з просуванням убік і по діагоналі по повному оберту (2-4 рази).
13. Шосте *port-de-bras*.
14. *Pirouettes en dehors* і *en dedans* із V, II, IV позицій із закінченням у IV позицію (1 оберт).

### **Allegro**

1. *Changement de pieds en tournant* на 1/2 оберта.
2. *Pas üchappü* на II позицію *en tournant* на 1/2 оберта.
3. *Double pas assemblü*.
4. *Temps levü* з ногою у положенні *sur le cou-de-pied*.
5. *Pas assemblü* на 45° з просуванням у всіх напрямках.
6. *Pas jetü* із просуванням у всіх напрямках і в маленьких позах із ногою у положенні *sur le cou-de-pied* і на 45°
7. *Pas-de-chat* (із кидком ніг назад)
8. *Sissonne ouverte par düveloppü* на 45° у всіх напрямках *en face*, у другому півріччі – у маленьких позах.
9. *Sissonne ouverte par jetü* із просуванням.
10. *Sissotme tombüe* у всіх напрямках *en face* і в маленьких позах.
11. *Pas ballonü* вбік, уперед, назад *en face* та в позах на місці та з просуванням.

12. *Changement de pieds en tournant* – цілий оберт (чоловічий клас – факультативно).
13. *Ïchappü-battu*.
14. *Entrechat-quatre*.
15. *Royal*.

### **Екзерсис на пальцях (група А)**

1. *Pas ïchappü en tournant* в II і IV позиції по 1/4 оберта (факультативно по 1/2 оберта).
2. *Pas-de-bourrüe dessus-dessous*.
3. *Pas glissade en tournant* по 1/2 і цілому оберту з просуванням убік.
4. *Sissonne ouverte par düveloppü* на 45° *en face* і в позах.
5. *Sissonne simple en tournant* по 1/4 оберта.
6. *Relevü* на одній нозі, інша в положенні *sur le cou-de-pied* та на 45° (2-4 рази).
7. *Pirouettes sur le cou-de-pied en dehors* і *en dedans* з V та IV позиції (1 оберт).
8. *Pas couru* і *pas-de-bourrüe suivi* у різних напрямках.

#### **На завершення навчального року учень повинен знати:**

- прийоми поєднання рухів класичного танцю.

#### **На завершення навчального року учень повинен вміти:**

- впевнено, грамотно, музикально виконувати рухи класичного танцю;
- володіти прийомами координації, пластично і музикально поєднувати рухи в єдиний хореографічний малюнок;
- впевнено й артистично виконувати вправи на пуантах;
- імпровізувати на визначену педагогом тему, спираючись на опановані рухи, елементи класичного танцю.

### **7-й клас**

Технічне ускладнення вправ біля станка.  
Продовження роботи над розвитком координації,

пластичності при переході з пози в позу в *adagio*, виразності й музичальності виконання.

Початок вивчення великих стрибків.

Орієнтовний розподіл годин: екзерсис біля станка – 60 год., екзерсис на середині – 80 год., *allegro* – 50 год., екзерсис на пальцях – 26 год.

### **Екзерсис біля станка (перший семестр)**

1. *Grand rond de jambe jeté en dehors i en dedans.*
2. *Flic-flac en tournant* на 180° *en dehors i en dedans.*
3. *Battement relevé lent i battement développé z plié-relevé, demi rond de jambe* і з пози в позу.
4. *Relevé* на півпальці, працююча нога піднята у будь-якому напрямі на 90°.
5. *Grand battement jeté passé* у всіх напрямках.
6. *Grand battement jeté développé* (м'який) на всій стопі.
7. Поворот *fouetté en dehors i en dedans* на 1/4 і 1/2 кола з ногою, піднятою на 45°, прийомом *tour lent* (повільний зсув п'ятки опорної ноги), у II півріччі – прийомом *plié-relevé*.
8. *Pirouette sur le cou-de-pied en dehors i en dedans*, починаючи з відкритої ноги вбік на 45° (група А).

### **Екзерсис на середині (другий семестр)**

1. *Rond de jambe* на 45° *en dehors i en dedans* на *demi-plié*.
2. *Pas-de-bourrée dessus-dessous en tournant en dehors en dedans.*
3. *Temps lié z pirouette.*
4. *Grand rond de jambe développé en dehors i en dedans en face* і з пози у позу на всій стопі (група А).
5. *Pirouette* з V, II, IV позиції *en dehors i en dedans* (2 оберти) – факультатив.
6. *Tours chaonüs* (4 оберти).
7. *Pirouette en dehors* з V позиції по одному поспіль (4-6 разів).

## Allegro

1. *Changement de pieds en tournant* по цілому оберту (група А).
2. *Temps liū sautū*.
3. *Grand sissonne ouverte* у всіх напрямках і позах без просування, у другому півріччі – з просуванням.
4. *Grand pas emboitū* із просуванням по діагоналі та маленькому колу.
5. *Sissonne fondu* на 90° у всіх напрямках і позах (у другому півріччі).
6. *Ūchappū-battu* з ускладненою заноскою.

### Екзерсис на пальцях (група А)

1. *Pas ūchappū en tournant* у II і IV позиції по 1/2 оберта.
2. *Pas glissade en tournant* з просуванням по прямій лінії і діагоналі (4-8 разів).
3. *Sissonne ouverte* на 45° у позах (із просуванням).
4. *Relevū* на одній нозі в позах (без просування), інша нога на 45° (4-6 разів).
5. *Pas jetū* у позах на 45° із закінченням у *demi-pliū*.
6. *Pas tombū* з пози у позу на 45°.
7. *Pas coupū-ballonnū* із вивертанням ноги вбік.
8. *Pas ballonnū* вбік, уперед, назад *en face* та в позах.
9. *Pirouettes en dehors* з V позиції по одному поспіль (4-6 разів).
10. *Tours chaonūs* (4-6 разів).

### На завершення навчального року учень повинен знати:

- прийоми виконання поз, рухів із різноманітним емоційним наповненням;
- наводити відповідні приклади в текстах певної балетної вистави.

### На завершення навчального року учень повинен вміти:

- впевнено дотримуючись правил, виконувати вправи, передбачені програмою;

- розподіляти силове навантаження у технічно складних рухах, *allegro*;
- втілювати індивідуальне відчуття пози, руху, надаючи їм відповідного емоційного і пластичного наповнення, злитно, музикально й артистично виконувати комбінації і вправи;
- створювати танцювальні етюди в межах опанованого матеріалу, свідомо підходячи до відповідності музикального і хореографічного тексту;
- аналізувати побачені концертні номери, фрагменти або балетні вистави на рівні здобутих знань і вмій.

### 8-й клас

Удосконалення виконавського рівня.

Продовження роботи над виразністю, образністю танцю, самостійністю танцювального мислення.

Орієнтовний розподіл годин: екзерсис біля станка – 60 год., екзерсис на середині – 80 год., *allegro* – 50 год., екзерсис на пальцях – 26 год.

#### Екзерсис біля станка (перший семестр)

1. *Battement double frappé* із поворотом на 1/4, 1/2 кола (група А).
2. *Battement battu* уперед і назад *en face* й *à pailement*.
3. *Flic-flac en tournant en dehors* і *en dedans*.
4. *Battement développé tombé*.
5. *Battement développé ballotté*.
6. *Grand rond de jambe développé* на півпальцях *en face* та з пози в позу (група А).
7. Поворот *fouetté en dehors* і *en dedans* з пози у позу через *passé* на 45° і 90° на півпальцях і з *plié-relevé* (група А).
8. Половина *tour en dehors* і *en dedans* з *plié-relevé* з ногою, витягнутою вперед або назад на 45°.
9. *Soutenu en tournant en dehors* і *en dedans* на 1/2 оберта, починаючи з усіх напрямків на 90°.

### Екзерсис на середині (другий семестр)

1. *Battement soutenu* на  $90^\circ$  у всіх напрямках і позах на півпальцях.
2. *Tour lent en dehors* і *en dedans* (група А):
  - у великих позах (за вибором викладача);
  - із пози у позу через *passu* на  $90^\circ$ .
3. *Pirouette en dehors* з *degagi* по прямій та діагоналі (4-8 обертів поспіль).
4. *Pirouette en dedans* із *couru*-крока по прямій та діагоналі (4-8 обертів поспіль).
5. *Tours chaonüs* (8-12 обертів поспіль).

### Allegro

1. *Pas emboitü en tournant* із просуванням.
2. *Grand assemblü* убік, уперед з прийомів:
  - із V позиції;
  - *couru*-крока;
  - *pas glissade*.
3. *Grand jetü* вперед, убік у великі пози з прийомів:
  - *couru*-крока;
  - *pas glissade*;
  - *pas couru* (факультатив).

### Екзерсис на пальцях (група А)

1. *Pas-de-bourrue en tournant en dehors* і *en dedans*:
  - із переміною ніг;
  - *dessus-dessous*.
2. *Relevü* на одній нозі в позах, інша нога на  $45^\circ$  із просуванням (4-8 разів), на  $90^\circ$  – без просування (2-4 рази).
3. *Pas jetü* у великі пози із закінченням у *demi-pliü*.
4. *Pas ballonü* із просуванням у всіх напрямках і позах.
5. Стрибки на пальцях:
  - *temps sauti* у V позиції з просуванням у всіх напрямках;

– *changement de pieds* на місці та з просуванням у всіх напрямках і *en tournant*.

6. *Pirouette en dehors* з *degag * по прямій та діагоналі (2-4 оберти).

7. *Pirouette en dedans* з *coup *-крока по прямій та діагоналі (2-4 оберти).

**На завершення навчального року учень повинен знати:**

– виражальні можливості класичного танцю, розглядаючи його як хореографічну мову, здатну передавати різноманітні почуття.

**На завершення навчального року учень повинен вміти:**

– виконувати рухи, вправи класичного танцю, забезпечуючи належний виконавський рівень;

– володіти різноманітними прийомами координації, які б забезпечили максимальну якість і виразність виконання;

– складати танцювальні композиції на лексиці класичного танцю;

– вільно імпровізувати на визначену тему;

– поєднувати рухи класичного танцю з іншими танцювальними техніками.

### **Бібліографія**

1. Базарова Н.П. Классический танец. - Л.: Искусство. 1975. - 181 с.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983. - 207 с.
3. Балет: Энциклопедия /Под ред. Ю.Н. Григоровича. - М.: Советская энциклопедия, 1981. - 559 с.
4. Березова Г.О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. - К.: Музична Україна, 1977. - 272 с.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб.: Лань, 2002.-192 с.
6. Валукин Е.П. Мужской классический танец. - М.: 1987. - 101с.

7. Звездочкин В.А. Классический танец. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.-410 с.
8. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. - Л.: Искусство, 1972. - 239 с.
9. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца.-Л.: Искусство, 1986.-261 с.
- 10.Методика викладання класичного танцю в школі: Методичні рекомендації/Укл. Л.Ю. Цветкова. - К.: ІЗМН, 1998. - 76 с.
- 11.Прибылов Г.Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО «Галерея», 1999.- 63 с.
- 12.Тарасов Н.И. Классический танец. - М.: Искусство. 1981. - 479 с.
- 13.Ярмолович Л. Классический танец. - Л.: Музыка, 1986. - 86с.



# ПРОГРАМА ГУРТКА НАРОДНОГО ТАНЦЮ

## Пояснювальна записка

Народний танець є одним із дійових засобів естетичного виховання дітей, залучення підростаючого покоління до багатств загальнолюдських цінностей. Він сприяє вихованню високої внутрішньої культури особистості, її високих морально-етичних якостей, гармонійному формуванню фізичного апарату дитини.

Програма курсу «Народний танець» складена відповідно до Наказу Міністерства культури і мистецтв України № 101 від 18.02.2002 р. «Про затвердження типових навчальних планів початкових спеціалізованих мистецьких навчальних закладів», яким передбачено термін навчання з предмета «Народний танець» на 7-8 років.

У 1-4 класах по 3 години на тиждень, у 5-8 класах по 5 годин на тиждень. Повний курс навчання закінчується у 7 класі. Іспити заплановано у 7 і 8 класах. До 8-го класу, за рішенням педагогічної ради школи, зараховуються випускники, які виявили професійні здібності та бажання продовжити хореографічну освіту.

При необхідності допускається збільшення кількості годин на предмет «Народний танець». Кількісний склад учнів у групі регламентується в середньому – 8 осіб.

Мета курсу «Народний танець» – залучити дітей до великого різномайття танцювальної і музичної творчості, прищепити відчуття власної національної приналежності, ознайомити з образною сутністю танцювальної культури різних народів світу.

До завдань курсу входить:

- формування виконавських навичок в галузі народних танців різних народів світу;
- розвиток почуття поз, координації, пластичності й емоційної виразності;

- вироблення вміння рухатися по площині залу в різноманітних малюнках і ракурсах;
- виховання культури виконання рухів і точної передачі національного стилю і манери народних танців;
- прищеплення навичок ансамблевого виконання;
- виховання музикальності, вміння передавати в рухах стильові особливості народної музики, різноманітність темпів і ритмів, які формують чистоту стилю і чітку манеру виконання танцю.

Методично грамотно побудований урок народного танцю вдосконалює координацію рухів, сприяє зміцненню м'язового апарату, розвиває ті групи м'язів, які мало задіяні в екзерсисі класичного танцю, дає можливість учням оволодівати різноманітними стилями і манерою танців різних народів світу, складністю їх ритмів і темпів.

При побудові екзерсису біля станка необхідно враховувати певну послідовність рухів, а також наявність усіх основних розділів.

Заняття на середині залу передбачають вивчення танцювальної лексики різних народів світу в тих формах і з таким ступенем технічної складності і навантаження на м'язовий апарат виконавців, які доступні учням на кожному етапі засвоєння програми.

Найважливішою частиною уроку є робота над етюдами. Постановку етюду можна розпочинати тільки тоді, коли окремі елементи та танцювальні рухи досконало засвоєні учнями. У цю частину уроку включаються нескладні та розгорнуті комбінації, окремі фрагменти танців, створених педагогом або взятих із відомих творів та зразків народної та народносценічної хореографії.

У процесі навчання необхідно знайомити учнів із національними особливостями матеріалу, що вивчається, а також із творчістю майстрів хореографічного мистецтва і творчими здобутками кращих танцювальних колективів світу.

Молодшими класами вважаються 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, старшими – 5-й, 6-й, 7-й, 8-й.

Перші два роки – початкові. При необхідності рекомендується окреме навчання по групах – дівчаток і хлопчиків.

У цей період програмою передбачено вивчення основних положень рук і ніг, елементарних вправ і рухів біля станка і на середині залу, звертаючи головну увагу на розвиток виразності, елементарної координації рухів, постановці корпусу, укріпленню м'язів і зміцнення фізичної витривалості. Особливу увагу треба звертати на розвиток в дітей музикальності і танцювальності. Із цією метою необхідно включати в заняття на середині залу ритмічні вправи, ігри, етюди на розвиток виразності та акторської майстерності, надавати можливість дітям імпровізувати на задану тему під музику.

При опануванні програмою народного танцю треба використовувати диференційований підхід до дітей, враховувати їх вікові особливості, фізичний розвиток та їх спроможність до сприйняття пропонованого хореографічного матеріалу.

Особливу увагу треба приділяти музичному супроводу кожної вправи, комбінації та етюду, враховуючи вікове сприйняття музики. Це допоможе засвоєнню технічно складних рухів і загалом розвитку танцювальності і виразності.

Наприкінці кожного року (або півроку) навчання на вивченому матеріалі необхідно підготувати розгорнуті комбінації, етюди і декілька танцювальних композицій, проводити підсумкові контрольні уроки, відкриті практичні заняття. Під час їх підготовки і виконання треба звертати увагу на вирішення художніх завдань – формування культури виконання, національної манери, виразності, створення сценічного образу.

Українські та російські народні танці, як базові, рекомендується вивчати протягом усього періоду

навчання. Протягом навчання треба також використовувати місцевий хореографічний матеріал.

Крім основного курсу з народного танцю, програмою передбачено вивчення елементів характерних танців – італійського, польського, угорського і іспанського, що сприяє підвищенню культури виконання і майстерності учнів.

Протягом всього періоду навчання слід заохочувати дітей до виконання творчих завдань – імпровізацій на задану тему, створення комбінацій чи етюдів на середині залу. Якщо в молодших класах ці завдання носять ігровий характер, то в середніх і старших класах можна залучати дітей до більш складних завдань – створення вправ, комбінацій, етюдів.

Із метою активізації навчального процесу рекомендується використовувати сучасні технічні засоби навчання – аудіо, відеоапаратуру та ін. Підсумкові заняття необхідно фіксувати на відео з наступним методичним аналізом.

Дана програма з народного танцю визначає основний напрямок процесу викладання цієї дисципліни. Педагогу надається право зменшити або збільшити обсяг і ступінь технічної складності хореографічного матеріалу залежно від складу учнів і умов конкретної роботи. Але ці зміни треба здійснювати з урахуванням вікових особливостей учнів та їх фізіологічних можливостей.

## **I рік навчання**

Основними завданнями першого року навчання є розвиток зацікавленості та інтересу до хореографічного мистецтва, постановка корпусу, рук, ніг і голови. Вироблення первісних знань: засвоєння вільних позицій ніг і позицій рук, основних положень корпусу і голови, грамотного виконання вправ і рухів.

### **Вправи біля станка**

Позиції ніг: I, II, III, IV, V вільні.

Позиції рук: I, II, III, IV.

Положення і рухи корпусу.

Положення і рухи голови.

Підготовка до початку руху (preparation):

- біля станка;
- на середині залу.

Закінчення вправи або руху.

Напівприсідання (demi-pliés) за I, II, III вільними позиціями. Вправи для розвитку рухливості стопи (battements tendus) – ковзання стопою по підлозі на носок, з переведенням стопи на ребро каблука за II вільною позицією, обличчям до станка.

Маленькі кидки (battements tendus jetés) – на 45°, в усіх напрямках.

Колообертальний рух ногою по підлозі (rond de jambe par terre) – з V позиції попереду у V позаду (через IV вперед, II, IV ззаду).

Розгортання ноги на 90° з напівприсіданням (battements développés):

- плавні.

Великі кидки (grands battements jetés):

- з витягнутою стопою;
- із скороченим підйомом ноги.

Підготовчі вправи до присядок – «м'ячик» за I прямою і I відкритою позиціями (хл.).

### **Елементи українського народного танцю**

Уклін для дівчат.

Уклін для хлопців.

Основні положення рук:

- у дівчат;
- у хлопців.

Розкривання і закривання рук із визначенням позицій рук.

Основні положення ніг, корпусу, голови.

Простий танцювальний крок із просуванням уперед, назад.

Біговий крок.

Одинарний притул (усією стопою за І прямою, або І вільною позицією).

Потрійний притуп.

«Вихилясник» – відкриття ноги вбік у зворотньому положенні на носок у напівприсіданні з переводом ноги на каблук з одночасними підскоками на опорній нозі.

«Вихилясник» у сполученні з потрійним притупом.

Обертання на місці шляхом переступання на півпальцях за І прямою позицією.

Стрибки на місці за І прямою позицією (підготовка до «турів»).

Присядка з відкриванням ноги на ребро каблука – вперед, убік.

### **Елементи російського народного танцю**

Уклін простий поясний на місці.

Основні положення рук (дівч.).

Основні положення рук(хл.).

Руки рук – відкривання та закривання.

Основні положення ніг.

Простий крок з носка (з просуванням вперед, назад).

Вистукування:

– одинарні притупи – фіксований притуп всією стопою за І прямою позицією:

– подвійні притупи – поперемінні притупи усією стопою обох ніг,

– потрійні притупи – поперемінні фіксовані притупи обома ногами.

«Колупалочка» – відкриття ноги вбік у зворотньому положенні на носок у напівприсіданні з переводом на каблук із попередніми підскоками на опорній нозі.

Кружальця – обертання на місці за V вільною позицією шляхом припадання (з методичним послідовним ускладненням – по j, S повороту).

**Учні повинні знати:**

- позиції ніг – вільні (I, II, III, IV, V);
- позиції (I, II, III, IV) рук;
- термінологію вправ біля станка;
- назви елементів українського народного танцю;
- назви елементів російського народного танцю.

**Учні повинні вміти:**

- грамотно виконувати вправи біля станка;
- виконувати елементи українського танцю;
- виконувати елементи російського народного танцю;
- виконувати – кружальця (дівч.), присядку (хл.).

## **II рік навчання**

Основними завданнями другого року навчання є постановка ніг, рук, корпусу та голови, оволодіння елементарними навичками координації рухів.

Опрацювання основних позицій і положень ніг, рук, положення голови і корпусу. Виховання інтересу до музики.

### **Вправи біля станка**

П'ять відкритих (виворотних – I, II, III, IV, V) позицій ніг, аналогічних п'яти позиціям класичного танцю; I, II прямі позиції ніг; дві зворотні (закриті) позиції.

Позиції рук – V.

Положення рук – підготовче, I, II.

Напівприсідання (demi-pliés) за I, II вільними та прямими позиціями.

Вправи для розвитку рухливості стопи (battements tendus) – ковзання стопою по підлозі на носок, з

переведенням стопи на ребро каблука з одночасним напівприсіданням (в усіх напрямках).

Маленькі кидки (*battements tendus jetés*) – гострі удари носком ноги (підій) по IV і II відкритих позиціях.

Колообертальний рух ногою (*rond de jambe et rond de pied*) – з V відкритої позиції попереду в V відкрити позицію позаду – (через IV позицію вперед на 45°, убік на 45°, назад на 45°).

Вистукування – потрійні акцентовані притупи (підготовчі вправи до російських «дрібшук»).

Розгортання ноги на 90° з напівприсіданням (*battements développés*) – різкі.

Великі кидки (*grands battements jetés*) – з опусканням ноги на каблуку напівприсіданні на IV та II відкриті позиції.

### **Елементи українського народного танцю**

Руки рук.

Перемінний танцювальний крок уперед (крок «Веснянки»).

Боковий приставний крок за I прямою позицією.

Відхід назад із виставлянням попеременно правої і лівої ніг на каблук.

«Бігунець».

«Доріжка» звичайна (припадання).

«Вихилясник» з угинанням.

Підготовчі вправи до обертання («шене») з просуванням по діагоналі.

Стрибки на місці за I прямою позицією з підігнутими ногами.

Кружальця – обертання на місці за V відкритою позицією шляхом припадання (по S і повним поворотом).

Напівприсядка з відкриванням ноги у повітря.

### **Елементи російського народного танцю**

Комбіновані положення рук.

Руки рук – поводження з хусточкою.



Біг:

– на місці з відкриванням ніг назад, згинаючи в коліні;

– на місці з підніманням зігнутих у коліні ніг уперед.

Простий крок із притупом.

Притупи:

– подвійний удар усією стопою однієї ноги;

– подвійний удар усією стопою однієї ноги з попереднім підскоком на опорній нозі. «Гармошка».

«М'ячик» за I прямою і I відкритою позиціями (хл.).

**Учні повинні знати:**

– позиції ніг – I, II, III, IV, V відкриті; I, II прями; дві зворотні (закриті) позиції;

– позиції рук – V; положення рук – підготовче, I, II;

– нумерацію точок у хореографічному залі;

– характерні особливості манери українського танцю;

– характерні особливості манери російського танцю.

**Учні повинні вміти:**

– виконувати рухи точно під музику, передаючи її структуру та інтонації;

– виразно й емоційно виконувати танцювальні елементи відповідно до позицій ніг і позицій та положень рук;

– вільно володіти елементами українського танцю («бігунець», «доріжка», «вихилясник». «стрибки») і російського танцю (поводження з хусточкою – дівч., «м'ячик» – хл.).

### III рік навчання

Завданнями третього року навчання є розвиток витривалості шляхом повторення вивчених рухів із прискоренням темпу.

Детальне опрацювання основних позицій і положень ніг і рук, положень голови і корпусу під час виконання

танцювальних елементів як біля станка, так і на середині залу.

Вивчення вправ і рухів на півпальцях біля станка, що розвивають силу і міцність стопи. Знайомство з технікою напівповоротів на півпальцях двох ніг.

### **Формування умінь та навичок:**

- формування навичок культури виконання вправ і рухів;
- ускладнення сполучення рухів для подальшого розвитку координації.

### **Вправи біля станка**

Позиції ніг: III, IV, V прями позиції ніг.

Позиції (VI, VII) рук.

Переведення ніг із позиції в позицію.

Напівприсідання (*demi-pliys*) за I, II, IV і V відкритими позиціями.

Вправи для розвитку рухливості стопи (*battements tendus*) – ковзання стопою по підлозі на носок, з переведенням стопи на ребро каблука у сполученні з ударом стопою робочої ноги за V позицією, в усіх напрямках.

Маленькі кидки (*battements tendus jetés*) – на 45° в усіх напрямках у сполученні з гострими ударами носком ноги(ріқий) по IV і II позиціях.

Колообертальний рух ногою по підлозі (*rond de jambe et rond de pied par terre*):

- носком із зупинкою вбік (*rond de jambe par terre*);
- ребром каблука з зупинкою вбік (*rond de pied par terre*).

М'які розвороти ноги – напівприсідання на опорній нозі з поворотом коліна робочої ноги з закритого положення у відкрите (*battements fondus*) – підготовчі вправи.

Підготовка до «вірьовочки»:

– ковзання стопою робочої ноги по опорній нозі у відкритому положенні; з підніманням на півпальці.

Опускання на коліно-біля каблука опорної ноги.

Вправи з ненапруженою стопою (flic-flac):

– «від себе» і «до себе», від щиколотки вільною стопою у відкритому положенні вбік;

– те ж з одним ударом півпальцями робочої ноги за V позицією у напівприсіданні.

Розгортання ноги на 90° з підніманням на півпальці і наступним напівприсіданням (battements développés) – плавні; різкі.

Вистукування (підготовчі вправи до російського «ключа»). Великі кидки (grands battements jetés) – з підніманням на півпальці і наступним опусканням ноги на каблук у напівприсіданні на IV та II позиції.

Нахилення та перегинання корпусу (обличчям та спиною до станка).

Підготовчі рухи до складних технічних вправ (обличчям до станка):

– піднімання на півпальці (relevé);

– підготовчі вправи до «повзунця» (для хлопців).

### **Український народний танець**

Уклін для дівчат.

Уклін для хлопців.

Уклін в комбінації з кроками (для дівчат, для хлопців).

Основні кроки та рухи:

– перемінний крок назад із виставлянням ноги на каблук;

– «зальотний» крок;

– доріжка з приставлянням ноги на півпальці, з просуванням вперед;

– подвійний притуп (два почергові притупи ніг);

- потрійний притуп (три почергові притупи обох ніг);
- «вихилясник-чобіток»;
- «підсічка» (хл.);
- «жабка» на місці (хл.);
- підготовчі вправи до обертань (на місці, по діагоналі).

Стрибки на місці за I прямою позицією у сполученні з напівповоротами.

Присядки – розніжки на підлозі (хл.).

### **Російський народний танець**

Простий уклін із просуванням (дівч.).

Простий уклін із просуванням (хл.).

Рухи рук – схрещування рук на грудях.

Прості кроки з носка (вперед, назад).

Простий крок на ребро каблука з просуванням вперед.

«Віршовочка» проста.

Підготовка до дрібушок:

- притуп з попереднім підскоком на опорній нозі;
- подвійний притуп з попереднім підскоком на опорній нозі.

Біг – з просуванням вперед або назад.

### **Білоруський народний танець (за вибором викладача)**

#### **«Лявониха»**

Положення ніг.

Положення рук.

Основні кроки і рухи танцю:

- основний хід танцю;
- боковий крок-підбивка(галоп);
- «молоточки» (підскоки з наступним ударом півпальцями другої ноги);
- потрійний притуп;
- підбивка з просуванням уперед.

### **«Крижачок»**

Положення рук у парному танці.

Основний хід танцю – підскок з прослизанням уперед на низьких півпальцях, водночас піднімаючи іншу ногу вперед зігнуто в коліні в прямому положенні з наступними трьома біговими кроками, з просуванням вперед.

Потрійні відкривання ніг уперед.

«Колупалочка».

«Вірьовочка» з переступаннями.

Оберти на місці (дівч.).

Присядки (хл.).

### **«Полька-трясуха»:**

- положення рук у парному танці;
- основний хід «Польки-трясухи»;
- «присядки» в парі;
- «оберти» (дівч.);
- присядки (хл.).

### **Танці народів Прибалтики (за вибором викладача)**

#### **Основні елементи латиського танцю:**

- положення рук, ніг, корпусу;
- розташування виконавців і положення руку парних танцях;
- простий крок;
- крок із підскоком;
- легкий біг;
- бокові перескоки з просуванням;
- зустрічні просковзання на двох ногах\$
- потрійний притуп;
- хід по колу з притулами;
- крок польки;
- крок польки в повороті у парі;
- галоп;
- галоп із зупинкою.

**Основні елементи литовського танцю:**

- положення рук. ніг, корпусу;
- розташування виконавців і положення руку парних танцях;
- простий крок;
- легкий біг;
- кроки вперед однією ногою навхрест із другою;
- підскоки почергово то на двох, то на одній нозі;
- стрибки із I прямої у II пряму позицію і навпаки;
- потрійний притуп;
- полька;
- кроки польки з поворотом;
- стрибки в повороті.

**Основні елементи естонського танцю:**

- положення рук, ніг, корпусу;
- розташування виконавців і положення рук у парному танці;
- легкий біг із підскоками;
- крок із підскоком;
- крок польки;
- полька «Трикрокова»;
- полька «Естонська»;
- полька «На підскоках»;
- «Пейя полька» (трамплінна);
- «Галла-полька» (на всій стопі);
- «Сету-полька» (на півпальцях із поворотом);
- основний хід танцю «Ямая лабаялг»;
- «Лабаяла-вальс» (у парі);
- вальс із пристукуванням ногою;
- вальс із підскоком на одній нозі;
- уклін жіночий та чоловічий.

**Учні повинні знати:**

- усі позиції ніг та позиції і положення рук;

- основні принципи постановки корпусу, рук, ніг, голови;
- основні вправи біля станка;
- основні рухи українського, російського і одного з білоруських та одного з прибалтійських танців.

**Учні повинні вміти:**

- виконувати вправи біля станка;
- володіти технікою виконання рухів українського, російського, білоруського та прибалтійського танців;
- свідомо і невимушено пересуватися у сценічному просторі або хореографічному залі;
- виконувати складні рухи – «підсічку» (хл.), «жабку» на місці (хл.);
- виконувати присядку – розтяжку на підлозі (хл.);
- виконувати підготовчі вправи до обертань (дівч.);
- виконувати стрибки на місці за I прямою позицією у сполученні з напівповоротами.

**IV рік навчання**

Продовження роботи по постановці корпусу, рук, ніг і голови. Більш складні вправи для розвитку пластичності корпусу та рук у характері й манері народних танців, які вивчаються біля станка і на середині залу.

Методично обгрунтована послідовність вправ і рухів. Використання різноманітних поз і ракурсів національних танців. Вивчення підготовчих вправ до складних рухів. Удосконалення навичок елементарної координації рухів. Вироблення виразності виконання рухів. Особлива увага до розвитку виразності при виконанні танцювальних елементів, а також координації рухів і розвитку сили ніг.

**Вправи біля станка**

Напівприсідання та глибокі присідання (*demi-pliys et grand pliys*) за I, II, III, IV та V відкритими позиціями.

Вправи для розвитку рухливості стопи (battements tendus) – ковзання стопою по підлозі з виштовхуванням п'ятки опорної ноги.

Каблучні вправи:

- підготовчі вправи;
- відкривання робочої ноги на каблук у всіх напрямках.

Маленькі кидки (battements tendus jetés):

- з коротким ударом по підлозі носком або каблуком за IV та II позиціями;

- гострі удари носком ноги (piqué) по IV і II позиціях з наступної ударом всією стопою у напівприсіданні за V відкритою позицією. Колообертальний рух носком ноги по підлозі (rond de jambe et rond de pied par terre);

- носком із зупинкою вбік або назад у напівприсіданні;

- ребром каблука з зупинкою вбік або назад у напівприсіданні.

Повороти стопи (pas tortillé) – одинарні.

М'які розвороти ноги – напівприсідання на опорній нозі з поворотом коліна робочої ноги з закритого положення у відкрите (battements fondus):

- низькі розвороти ноги на 45° на всій стопі опорної ноги.

Вправи з ненапруженою стопою (flic-flac) – з наступними двома переступаннями.

Підготовка до «вірьовочки» – з поворотом коліна робочої ноги з відкритого положення в закриті і навпаки.

Опускання на коліно – на відстань стопи від опорної ноги. Відкривання ноги на 90° (battements développés) – з наступним ударом каблука опорної ноги у напівприсіданні.

Вистукування – подвійні удари стопою у сполученні з попереднім підскоком на іншій нозі.

Великі кидки (grands battements jetés) – з падінням на робочу ногу і наступним одним ударом всією стопою опорної ноги за V відкритою позицією в усіх напрямках.



Підготовчі рухи до складних технічних вправ:

- підготовчі вправи до розтяжок на підлозі;
- «повзунець» – (хл.).

### **Український народний танець**

#### **Елементи волинської польки:**

- положення рук;
- положення рук у парах;
- розташування виконавців та положення рук у танці;
- крок волинської польки – зіскок на обидві ноги з наступним перескоком на одну, потім на іншу ногу;
- подвійний притуп – почерговоий притуп двома ногами; потрійні підскоки на низьких півпальцях за I прямою позицією з одночасним поворотом корпусу;
- «доріжка» – припадання навхрест попереду опорної ноги з просуванням; потрійний біговий крок із фіксацією ноги на третьому кроці, зігнутої в коліні під прямим кутом;
- потрійний притуп з невеличким просуванням уперед;
- потрійний біг з притупом в повороті;
- зіскоки на обидві ноги за I прямою позицією з наступним перескоком на одну ногу, згинаючи одночасно другу ногу в коліні ззаду, з незначним поворотом корпуса вбік опорної ноги;
- поворот на місці – підвестися на високі півпальці за I прямою позицією в повному повороті навколо себе з наступним зіскоком у напівприсідання.

#### **Російський народний танець**

- Положення руку парі.
- Рух плечей та корпусу.
- Уклін у сполученні з кроками вперед, назад (дівч., хл. – окремо).
- Перемінний крок без зупинки (вперед, назад).
- Перемінний крок з притупом.

«Ялинка».

Припадання.

«Перекат» – боковий крок із каблука у відкритому положенні.

«Колупалочка» на підскоках з відкриванням робочої ноги на 45°.

Простий російський ключ на переступаннях.

Подвійна дрібушка у сполученні з двома притулами.

«Вірвовочка» – проста з переступанням попереду на всю стопу або на ребро каблука.

«Бочонок» з просуванням по колу (хл.).

«Російський біг» у повороті (з просуванням по діагоналі – дівч.).

### **Елементи татарського народного танцю**

Положення руку жіночому танці.

Положення руку чоловічому танці.

Розташування танцюристів у парних танцях.

Положення руку парних танцях.

Ходовий комплекс:

– потрійний біговий крок;

– потрійні перескоки з виставлянням ноги на каблук (падебаск) з просуванням вперед.

Основні рухи:

– «Чалиштру» (підбивка робочою ногою опорної ноги):

– «Укче-баш» («п'ятка-носок»);

– «Баш-укче» («носок-п'ятка»);

– «Чилбир» («ланцюжок»);

– «Чирши» («ялиночка»);

– дрібушки;

– присядки;

– обертання.

### **Італійський характерний танець**

Позиції ніг.

Позиції і положення рук.

Навички поводження з тамбурином:

- удари пальцями;
- удари долонею;
- з дрібними безперервними рухами кистю.

Ковзання ноги на носок уперед у відкритому положенні з одночасним підскоком на іншій нозі (на місці, з просуванням уперед або назад).

Маленькі кидки вперед у відкритому положенні:

- крок з наступним ударом носком другої ноги уперед по підлозі (ріқий) з просуванням уперед або назад;
- крок з наступним ударом носком другої ноги уперед по підлозі (ріқий) та одночасним підскоком на півпальцях опорної ноги в напівприсіданні з просуванням уперед або назад;
- підскок на одній нозі з одночасним почерговим ударом носком та ребром каблука по підлозі в напівприсіданні (на місці або з просуванням назад).

Біг:

- *pas emboote* – маленький стрибок на одну ногу вперед з одночасним підведенням другої ноги витягнутою стопою до щиколотки позаду у відкритому положенні (на місці або з просуванням уперед);
- *pas ballonнй* з наступним відкриванням ноги вперед (з просуванням уперед).

Падебаск (*pas de basque*).

Зіскоки в II позицію на всю стопу в напівприсіданні.

*Pas йcharрй* у сполученні з поворотом у позі *attitude*.

*Pas balance*.

Підскоки за III вільною або за V відкритою позицією у напівприсіданні (на місці, в повороті).

## **Чеський народний танець**

### **Обкочак**

Положення рук.

Положення ніг.

Розташування виконавців і положення руку парному танці.

Основні кроки:

- крок із підскоком;
- боковою приставний крок;
- крок польки (різновиди) – без підскоку, з підскоком, трамплінна;
- підскоки в парі на одній нозі з підніманням другої ноги вперед, потім назад;
- галоп.

Парний поворот «обкочак» – повороти в парі по колу на простих кроках на ледь зігнутих в колінах ногах.

Парний поворот «вртак» – повороти в парі по колу на простих кроках із підскоком.

**Учні повинні знати:**

- правильно виконувати вправи і рухи, які виконуються на півпальцях;
- послідовність вправ біля станка;
- різницю при виконанні українського, російського, татарського, італійського і чеського танців.

**Учні повинні вміти:**

- виконувати вправи біля станка;
- методично грамотно виконувати рухи українського, російського, татарського, італійського і чеського танців;
- продемонструвати віртуозні рухи – «російський» біг у повороті з просуванням по діагоналі (дівч.); виконати «бочонок» із просуванням по колу (хл.);
- виконати простий російський ключ на переступаннях;
- виконати подвійну дрібушку у сполученні з двома притулами.

## **V рік навчання**

Вивчення вправ біля станка з більш складною координацією і значно більшим фізичним навантаженням.

У вправах біля станка активно включаються в роботу руки, додаються нахилиння та перегинання корпусу, напівповороти. Більшість вправ виконується на півпальцях.

### **Вправи біля станка**

Глибокі присідання (*grands plîys*) за I прямою позицією з поворотом колін.

Вправи для розвитку рухливості стопи (*battements tendus*) – ковзання стопою по підлозі зі збільшеною кількістю переведень стопи з носка на каблук.

Вправи з каблуком:

– у сполученні з «колупалочкою».

Маленькі кидки (*battements tendus jetés*) – гострі удари носком ноги (ріқуй) по IV і II позиціях з наступними двома ударами всією стопою в напівприсіданні за V відкритою позицією.

Колообертальний рух ногою по підлозі (*rond de jambe et rond de pied par terre*):

– ребром каблука біля опорної ноги;

– носком робочої ноги з одночасним поворотом опорної ноги у зворотне положення.

Повороти стопи (*pas tortillé*) – подвійні.

М'які розвороти ноги – напівприсідання на опорній нозі з поворотом коліна робочої ноги з закритого положення у відкрите (*battement fondu*):

– розвороти ноги на 45° з підніманням на півпальці опорної ноги;

– у сполученні з колоподібними рухами на підлозі.

Плавний поворот на обох ногах за V відкритою позицією в напівприсіданні (*soutenu en tournant*).

Підготовка до «вірьовочки» – на півпальцях.

Вправи з ненапруженою стопою від щиколотки вільною стопою у відкритому положенні «від себе» і «до себе»(flic-flac), в усіх напрямках:

– з наступним підскакуванням на опорній нозі й у сполученні з двома переступаннями;

– з подвійним мазком півпальцями робочої ноги «від себе» (double flic).

Розвертання ноги на 90° (battements développés) – з подвійним ударом каблука під час відкривання ноги. Маленькі кидки від щиколотки – витягнутою стопою у відкритому положенні в усіх напрямках.

Великі кидки (grands battements jetés):

– з падінням на робочу ногу і наступними двома ударами – півпальцями і всією стопою опорної ноги – за V відкритою позицією в усіх напрямках;

– «віялом» з падінням на робочу ногу у відкриту позицію з наступними двома ударами – півпальцями і всією стопою опорної ноги – за V відкритою позицією у координації з рухом руки і корпусу.

Вправи обличчям до станка:

– присідання в сполученні зі зіскоком на півпальці за I зворотною позицією та наступним перескоком на каблуки за II виворітною позицією (хл.);

– «повзунець» з ударом стопою об підлогу, тримаючись однією рукою за станок (хл.).

### **Український народний танець**

Уклін із рукою на грудях (дівч.).

Уклін із рукою до серця (хл.). Положення рук у парі.

Основні кроки і рухи:

– доріжка плетена;

– малий тинок;

– «віршовочка»;

– «голубці» низькі у комбінації з потрійними притулами;

- плескачі – плескання в долоні в різноманітних сполученнях;
- присідання звичайні з відкриванням ноги на каблук з одночасним напівповоротом корпусу вбік відкритої ноги (вперед);
- присідання з розвертанням ноги у повітря на 90° (вперед, убік);
- «веретенце» (повороти з просуванням по діагоналі);
- «жабка» з просуванням (хл.).
- «Повзунець» – на місці (хл.).
- «Млинці» – шассе з поворотом і одночасним просуванням по діагоналі (дівч.).
- «Крокодил» (хл.).
- «Млин»(хл.).
- Стрибки на місці за I прямою позицією у повороті (з паузою).

### **Російський народний танець**

- Положення рук в масових танцях.
- Плавний крок з однієї ноги (Воронезький).
- Перемінний крок із розвертанням ноги вперед.
- Швидкий біг вперед, назад.
- Швидкий біг в повороті (по діагоналі).
- Вірвовочка:
  - подвійна;
  - подвійна з переступанням попереду на всю стопу або на ребро каблука.
  - «Російський ключ» на підскоках.
  - Дрібна доріжка каблуками. Дрібна доріжка півпальцями – з просуванням вперед, вбік, в повороті навколо себе.
  - «Вірвовочка» – синкопована.
  - «Моталочка»:
    - вперед у прямому положенні;
    - збоку вбік у прямому положенні («маятник»).

Плескачі:

- плескання в долоні;
- удари долонею по стегну;
- удари по халяві чобота.

Оберти:

- пірует на одній нозі з I прямої позиції (en dehors – дівч.);
- пірует на одній нозі з I прямої позиції (en dedans – хл.).

«Російський біг» у повороті (з просуванням по колу).

### **Молдавський народний танець (за вибором викладача)**

#### **Хора**

Положення рук.

Положення ніг.

Плавний боковий крок.

«Доріжка».

Простий пружний крок.

Простий пружний крок з наступними двома кроками (перемінний).

Повільні кроки вбік із підніманням ноги в перехресне положення.

Бальянсе.

Шене і т.ін.

#### **Молдовеняска**

Положення рук.

Положення ніг.

Розташування виконавців і положення рук у парних танцях.

Основний крок танцю.

Погойдування на півпальцях.

Біговий крок.

Біговий крок із нахилання корпусу вперед і підніманням ніг позаду, згинаючи їх в коліні.

Крок із підскоком.

Боковий біг із підбивкою.



Зіскок у II вільну позицію з наступним перескоком на одну ногу і згинанням другої ноги під коліном опорної.

Зіскок із каблука на всю стопу з наступним боковим кроком.

Крок із підскоком в повороті в парі (руки на плечах або на талії).

Крок з зіскоком з каблука на всю стопу назустріч один одному.

Стрибки з підігнутими ногами.

### **Бегута**

Положення і рухи рук.

Положення корпусу.

Характерні кроки:

- з каблука;
- на всю стопу.

Бокові кроки.

Основні рухи:

- перескоки з ударом ногою;
- перескок із подвійним ударом всією стопою;
- потрійний перескок;
- потрійний перескок з ударом всією стопою;
- повороти на припаданнях;
- комбін.

### **Польський народний танець «Краков'як»**

Положення ніг.

Положення рук.

Притупи за I прямою позицією:

- перескок із наступним притупом;
- перескок із наступними двома притупами.

«Ключ» – удар каблуками (на витягнутих ногах із напівприсіданням) одинарний і подвійний.

«Кшесане» – кидок ноги з ударом каблука в прямому положенні вперед на 45° і наступний зворотний мазок півпальцями стопи по підлозі.

Кроки:

- галоп;
- крок із підскоком (на місці, з просуванням уперед, назад і ев повороті).

Крок із кидком ноги вперед і стрибком з наступним згинанням ніг у колінах в прямому положенні.

«Голубець» – підбивання ноги за I прямою позицією з просуванням убік.

### **Німецький народний танець «Лендлер».**

Положення рук у парах.

Простий хід із каблука на всю стопу.

Перемінний хід за I прямою позицією з просуванням вперед.

Перемінний хід у повороті за III відкритою позицією з одночасним просуванням.

Упадання вбік у напівприсіданні з наступними двома переступаннями за III позицією (pas balancé).

Потрійні припадання з розвертанням другої ноги вперед на каблук.

Вальс:

- з просуванням вперед;
- у повороті;
- у повороті в парі («шляйфер»).

Вальс у парі у сполученні з підтримкою дівчини в повітрі.

### **Учні повинні знати:**

- що означає природна координація;
- як правильно виконувати нахилання корпусу вперед і перегинання назад;
- методику виконання вправ біля станка;
- характерні особливості манери українського, російського, молдавського, польського і німецького танців.

### **Учні повинні вміти:**

- грамотно виконувати вправи біля станка;

- методично грамотно виконувати рухи українського, російського, молдавського, польського і німецького танців;
- продемонструвати віртуозні рухи - «веретенце» з просуванням по діагоналі (дівч.); виконати «млин» (хп.);
- виконати «російський ключ» на підскоках.

## **VI рік навчання**

Вивчення нових елементів біля станка і на середині залу. Велика увага приділяється парному танцю, в якому розвиваються навички ансамблевого танцю і спілкування юнаків з дівчатами, а також культури, чистоти і виразності виконання вправ і рухів.

### **Вправи біля станка**

Повне присідання (*grand plій*) за I прямою позицією в координаті з перегинаннями корпусу.

Вправи для розвитку рухливості стопи (*battements tendus*):

- ковзання стопою по підлозі вбік на півпальці з одночасним поворотом ноги у закрите положення, з наступним закриванням ноги у V позицію;

- теж із напівприсіданням у V позиції.

Каблучні вправи – у сполученні з «вірвочкою».

Маленькі кидки (*battements tendus jetйs*) – з ударом каблука опорної ноги в напівприсіданні.

Колообертальний рух ногою (*rond de jambe et rond de pied*) – каблуком робочої ноги по підлозі з одночасним поворотом п'ятки опорної ноги у зворотне положення.

Повороти стопи (*pas tortillй*) – з підніманням на півпальці.

Поворот на опорній нозі всередину та назовні (*en dehors et en dedans*) із зігнутою робочою ногою у прямому положенні з витягнутою стопою біля коліна.

М'які розвороти ноги – напівприсідання на опорній нозі з поворотом коліна робочої ноги з закритого

положення у відкрите (*battement fondu*) – на  $90^\circ$  з підніманням на півпальці опорної ноги.

Нахилання і перегинання корпусу з піднятою ногою на  $90^\circ$  носком біля коліна опорної ноги на півпальцях у напівприсіданні у прямому положенні.

Підготовка до вірьовочки – з підніманням на півпальці опорної ноги та одночасним поворотом коліна робочої ноги з відкритого положення у закрите та з закритого у відкрите.

Опускання на коліно з кроку, коліном на відстані стопи від опорної ноги (обличчям до станка).

Вправи з ненапруженою стопою (*double flic*) – від щиколотки вільною стопою у відкритому положенні в усіх напрямках з подвійним мазком півпальцями робочої ноги «від себе».

Розвертання ноги на  $90^\circ$  (*battements développés*) – з наступним подвійним ударом каблука опорної ноги.

Вистукування – почергові удари каблуком та півпальцями за I прямою позицією (*zapateado*). Маленькі кидки (*battements tendus jetés*) – «віяло» без підскоку на опорній нозі.

Великі кидки (*grands battements jetés*):

– з підніманням на півпальці опорної ноги і наступним падінням на робочу ногу та наступними двома ударами (півпальцями і всією стопою) за V відкритою позицією, в усіх напрямках;

– «віялом» – з підніманням на півпальці опорної ноги і падінням на робочу ногу та наступними двома ударами (півпальцями і всією стопою) за V відкритою позицією у координаті з рухом руки і корпусу.

Розтяжка назад у прямому положенні в повному присіданні на опорній нозі.

«Штопор» – обличчям до станка.

## Український народний танець

### Елементи танців Західних областей України

Положення рук.

Положення ніг.

Розташування виконавців і положення рук у парних танцях.

Крок з каблука на всю стопу – вперед на ребро каблука з наступним переходом на всю стопу у вільному положенні.

Біговий крок – невеликий крок-біг вперед на півпальцях.

Боковий приставний крок – крок убік з приставлянням другої ноги у І пряму позицію з невеличким напівприсіданням «Тропіток» – почергові акцентовані переступання на півпальцях за І прямою позицією у невеличкому напівприсіданні.

«Гуцулка»:

– «низька» – крок правою ногою ліворуч навхрест перед лівою з наступним кроком ліворуч лівою ногою;

– «висока» – акцентований крок із підскоком на низьких півпальцях, водночас підняти вгору другу ногу, згинаючи її в коліні стопою до рівня коліна опорної ноги в прямому положенні.

«Переступчик» – почергові переступання за III вільною позицією (опорна нога на місці, робоча – спереду навхрест опорної, потім у II пряму позицію.

«Чосанка» – почергові перестрибування на низьких півпальцях з однієї ноги на іншу з одночасним розвертанням іншої ноги вперед у прямому положенні, на місці, в повороті, з просуванням.

«Трясунка» – почергові пружні кроки вперед на прямих ногах на всій ступні.

«Свердло» – підскоки на одній нозі з одночасним поворотом другої ноги, зігнутої в коліні, в закриті і відкриті положення.

Обертання за I прямою позицією з підняттям на півпальці.

### **Російський народний танець**

Положення рук у масових танцях.

Уклін (різновиди).

«Вірвовочка» з подвійним ударом.

Основні фігури групових танці в:

- «зірочка»;
- «шен»;
- «карусель»;
- «човник»;
- «струмочок»;
- «хвиля».

Оберти – жіночі рухи:

- на каблуках обох ніг;
- на півпальцях обох ніг;
- обертас «російський».

Плескачі (для хлопців).

Рухи віртуозної техніки (хл.) – «розніжка», «бобонок», тури повітряні, повороти на одній нозі тощо.

### **Польський характерний танець «Мазурка»**

Положення ніг.

Положення рук.

Хвилеподібний рух руки («вісімка»).

«Ключ» (удар каблуками) – одинарний, подвійний.

«Заклучення» – одинарне, подвійне.

«Па курю» – основний хід «Мазурки».

«Па галя» – основний хід «Мазурки».

Упадання вбік у напівприсіданні з наступними двома переступаннями за III позицією (pas balancé).

«Перебір» – на місці з боку в бік у напівприсіданні за I прямою позицією (pas de bourgè).

Легкий біг (pas couru).

«Отбіане» – ковзання однією ногою вперед із наступним підбиванням її другою ногою в напівприсіданні.

«Голубець» – підбивання ноги, відкритої вбік на носок у прямому положенні.

### **Угорський народний танець**

#### **Чардаш**

Положення рук.

Руки рук.

Положення ніг.

Основні кроки танцю:

- приставні кроки з просуванням вперед;
  - боковий приставний крок – одинарні переступання з боку вбік з поворотом корпусу («чардаш»);
  - подвійний боковий крок – подвійні переступання вбік (подвійний «чардаш»);
  - подвійні переступання вбік із наступним напівповоротом (подвійний «чардаш» з напівповоротом);
  - крок з каблука на всю стопу з просуванням вперед.
- «Боказо» («ключ»):
- удар каблуками – зіскоки у I зворотну позицію у напівприсіданні з наступним різким ударом каблуками обох ніг за I вільною позицією;
  - крок – ключ однією ногою.

Біг у повороті з зіскоком у II позицію.

«Голубець» (крок із приставлянням).

Плескачі (хл.):

- хлопки в долоні попереду себе;
- удар долонею по стегнах;
- удар долонею по халявах/

Повороти в парі.

#### **Учні повинні знати:**

- методику виконання вправ біля станка;
- правила поведінки і спілкування у парному танці;
- основні рухи гуцульського танцю;

- манеру виконання польського танцю «Мазурка»;
- манеру виконання угорського танцю «Чардаш».

**Учні повинні вміти:**

- виконувати вправи біля станка в манері і характері певної народності;
- продемонструвати комбінації плескачів у характері угорського і російського танців (хл.);
- виконувати складні рухи – «бочонок» (хл.);
- виконувати пірует на одній нозі із I прямої позиції (en dehors – дівч.);
- виконувати в парі елементи польського танцю «Мазурка» па курю або па галя.

## **VII рік навчання**

Продовження вивчення вправ і рухів біля станка, які ускладнюються координацією і більш високим ступенем навантаження.

Розвиток сили та витривалості у вправах біля станка за рахунок збільшення чисельності та ускладнення форм вправ і рухів.

Удосконалення вправ і рухів, побудованих із поворотами.

### **Вправи біля станка**

Повне присідання (grand plій) за I, II, V відкритими позиціями в сполученні з перегинаннями корпусу.

Вправи для розвитку рухливості стопи (battements tendus) – ковзання стопою по підлозі зі збільшеною кількістю переведень стопи з носка на каблук у більш швидкому темпі.

Каблучні вправи – у сполученні з «гойдалкою».

Маленькі кидки за I відкритою позицією (battements tendus jetйis):

- наскрізні за I відкритою позицією (balanzoir) у напівприсіданні з ударом каблуком опорної ноги.



Колообертальний рух ногою «вісімка», ковзання по підлозі всією стопою спереду та позаду (або позаду та попереду) на підлозі в координнаціз рухом руки:

- на прямійопорній нозі;
- з напівприсіданням.

М'які розвороти ноги – напівприсідання на опорній нозі з поворотом коліна робочої ноги з закритого положення у відкрите (*battement fondu*):

- в сполученні з колоподібними рухами на 45° або 90°.

Повороти стопи (*pas tortillй*) – з додаванням стрибка.

Опускання зі стрибка з двох ніг на коліно біля носка або каблука опорної ноги.

Розгортання ноги на 90° (*battements dйveloppйs*) з одночасним одним та наступним одним або двома ударами каблуком опорної ноги в напівприсіданні (в усіх напрямках) – плавне; різке.

Вправи з ненапруженою стопою від щиколотки у відкритому положенні з подвійним ковзним ударом півпальцями (вільною стопою) по підлозі:

- з акцентом «до себе» (*flic-flac*);
- з акцентом «від себе» (*double flic*).

«*Zapateado*» – вистукування в характері іспанського танцю Маленькі кидки від щиколотки опорної ноги (*battements tendus jetйs*):

- «віяло» з підскоком на опорній нозі.

Великі кидки (*grands battements jetйs*):

– зі стрибком на опорній нозі та наступним з упаданням на робочу ногу за V відкритою позицією і двома ударами – півпальцями та всією стопою опорної ноги почергово, в усіх напрямках;

- у сполученні з «ножицями».

Револьтад на підлозі – перенесення ноги через іншу ногу, витягнуту на носок навхрест опорної (обличчям до станка) (хл.).

## Український народний танець

Положення рук у масових танцях.

Уклін у комбінації з іншими танцювальними рухами (для дівчат).

Уклін поясний у комбінації з кроками і сценічними позами.

«Доріжка» в комбінації з поворотами.

Тинок малий.

Тинок середній.

Біг на місці, з просуванням вперед, назад, убік.

Притуп «зальотний» (у просуванні).

Вірвовочка у комбінації з поворотом.

Голубець низький з просуванням убік у сполученні з двома притулами.

«М'ячик» у сполученні з плескачами (хл.).

«Повзунець» із просуванням (хл.).

«Кубарик» (хл.).

«Яструб» (хл.).

Стрибки на місці за I прямою позицією у повороті («тури»).

## Російський народний танець

Кроки:

- простий із притупом всією стопою;
- дрібний із просуванням вперед;
- перемінний крок – один довгий і два коротких;
- перемінний-перший крок із каблука довгий і два коротких з носка.

«Моталочка» – відкидання зігнутої в коліні ноги назад у прямому положенні з наступним ковзним кидком її уперед та наступним перескоком на неї в схрещене положення попереду, з одночасними підскоками на опорній нозі.

«Російський ключ» – дрібний складний.

«Плескачі» – одинарні та подвійні удари, фіксовані та ковзні:

- в долоні;
- по стегну «від себе» і «до себе»;
- по халявах чобіт «від себе» і «до себе»;
- удар у долоні в комбінації з ударом по стегну або по халявах.

Присідання з наступною розтяжкою на каблуки обох ніг вбік у відкритому положенні.

Присідання з наступною розтяжкою однієї ноги вперед на каблук, другої ноги на півпальці назад у прямому положенні.

### **Угорський характерний танець**

Положення ніг.

Положення рук.

«Ключ» – удар каблуками (одинарний, подвійний).

«Заклучення» (одинарне, подвійне).

Упадання убік у напівприсідання з наступним підніманням на півпальці з двома переступаннями за III позицією (pas balancé).

Угорський хід:

– розгортання ноги на 90° (battements développés) з наступним кроком на півпальці і підведення другої ноги у V відкриту позицію;

– розгортання ноги на 90° (battements développés) з наступними кроками.

«Голубець» – за I прямою позицією, під час стрибка – подвійний удар ногами, витягнутими в підйомі.

Падебурре (pas de bourrée) – за I прямою позицією з боку в бік на півпальцях у напівприсіданні.

«Віршовочка» на півпальцях (на місці, з просуванням назад, із просуванням уперед, у повороті).

Опускання на коліно з кроку (плавне та різке).

Повороти:

- на двох ногах у V відкритій позиції (soutenu en tournant) всередину та назовні;
- на одній нозі з IV відкритої позиції, з другою ногою, зігнутою в коліні, витягнутою стопою біля ікри ззаду опорної ноги у відкритому положенні всередину (pirouette en dedans).

### **Болгарський народний танець**

Положення ніг.

Положення рук.

Положення рук у масових танцях.

Розташування виконавців у різних танцях.

Основні кроки:

- крок із підскоком;
- перемінний крок із п'ятки на всю стопу з просуванням вперед;
- перемінний крок із підскоком на третьому кроці;
- боковий широкий крок із приставлянням другої ноги у I пряму позицію;
- перехресний хід із просуванням вперед.

«Ситно» – почергові трамплинні підскоки на низьких півпальцях: два рази на двох ногах і третій – на одній нозі, одночасно піднімаючи другу ногу над підлогою носком біля щиколотки опорної ноги і витримуючи коротку паузу у прямому положенні за I прямою позицією.

«Ножиці».

«Свій коліна» (з'єднання колін).

«Три чукні» (три удари).

«Скочі-хопа» – перескоки з однієї ноги на іншу, піднімаючи Другу ногу високо вперед і згинаючи її в коліні, виконується з просуванням вперед або на місці.

«Па де ша» у сполученні з попередніми двома кроками.

«Вірьовочка».

Опускання на коліно (хл.).

Присідання за I прямою позицією (хл.).

### **Іспанський народний танець**

#### **Фламенко:**

- постановка корпусу;
- позиції ніг;
- позиції рук;
- рухи рук;
- плескання в долоні;
- прийоми «гри» на кастаньетах;
- кроки вперед і вбік;
- вистукування, оберти, опускання на коліна.

#### **Хота:**

- положення рук;
- постановка корпусу, рук, ніг, голови;
- основний хід;
- різновид «колупалочки»;
- кабріоль збоку-вбік;
- балянсе;
- повороти.

#### **Учні повинні знати:**

- послідовність вправ біля станка;
- основні рухи та манери виконання українського, російського, угорського (характерного), болгарського та іспанського танців.

#### **Учні повинні вміти:**

- виконувати вправи біля станка в манері і характері певної народності;
- виконувати елементи танців – українського, російського, угорського (характерного), болгарського та іспанського;
- продемонструвати комбінації дрібушок в характері російського танцю (дівч.);
- виконати один-два віртуозних рухи;

– взяти участь у практичному показі на екзамені наприкінці навчального року.

### **VIII рік навчання**

Яскраво виражені національні ознаки у вправах біля станка з елементами сценічної форми. Комбінування хореографічного матеріалу в розгорнуті комбінації та етюди.

Розвиток і відпрацювання індивідуальної віртуозної техніки.

Підготовка декількох хореографічних композицій для сценічного виконання.

Планування заключного екзамену у формі клас-концерту: вправи біля станка, комбінації і віртуозна техніка на середині залу; етюди і хореографічні композиції з використанням найбільш цікавих етюдів з усього періоду навчання.

### **Вправи біля станка**

Напівприсідання і глибокі присідання (*demi-pliés et grands pliés*) за I, II, IV і V прямими та відкритими позиціями із нахилинням та перегинанням корпусу.

Каблучні вправи – у сполученні з дрібними вистукуваннями.

Маленькі кидки (*battements tendus jetés*):

– наскрізні за I відкритою позицією (*balançoir*) у напівприсіданні із зустрічним прослизанням на опорній нозі у напівприсіданні;

– «ножиці».

Колообертальний рух ногою (*rond de jambe et rond de pied*):

– у повітрі з одночасним поворотом п'ятки опорної ноги з витягнутим або скороченим підйомом робочої ноги.

Підготовка до «вірвовочки» зі стрибком.

М'які розвороти ноги – напівприсідання на опорній нозі з поворотом коліна робочої ноги з закритого положення у відкрите (*battement fondu*):

– у сполученні з нахилом або перегинаннями корпусу в положенні фіксованої робочої ноги витягнутою стопою біля коліна опорної ноги в прямому положенні.

Повороти стопи (*pas tortillй*) зі стрибка на опорній нозі.

Повороти:

– напівповорот за IV відкритою позицією на півпальцях у напівприсіданні;

– пірует *en dehors et en dedans* у прямому положенні фіксованої робочої ноги, яка зігнута в коліні витягнутим носком біля коліна опорної ноги.

Розгортання ноги на 90° (*battements dйveloppйs*):

– зі стрибком на опорній нозі;

– у сполученні з піруетом на опорній нозі.

Великі кидки (*grands battements jetйs*) – півколом («веєром») зі стрибком на опорній нозі та наступним упаданням на робочу ногу за V відкритою позицією і двома ударами – півпальцями та всією стопою опорної ноги по чергово.

Револьтад у стрибку – перескок ногою через іншу ногу підняту на 45° навхрест опорної (обличчям до станка).

Хвилеподібний рух корпусу (обличчям до станка).

### **Український народний танець**

Уклін із двома руками на грудях (для дівчат).

Ритуальний уклін «Хліб-сіль».

Розташування виконавців і поження рук в парно-масових танцях.

Потрійні бокові переступання (*pas de bourgйe*).

Тинок великий (хл.).

Голубці в повороті з просуванням (по діагоналі).

Голубець великий «слід-в-слід» (*кабріоль*) з просуванням вперед (хл.).

Плескачі в комбінації з рухами (для дівчат).  
Володіння бубном (для хлопців).  
Обертас (дівч.).  
«Млин» (хл.).  
«Кільце» (хл.).  
«Щупак» (хл.).

### **Російський народний танець**

#### **Елементи уральської кадрили «Шістьора»:**

- положення рук у парному танці;
- основний хід – два підскоки на одній нозі на низьких півпальцях, з наступними ударами півпальцями в підлогу іншою ногою, зігнутою в коліні в прямому положенні з просуванням вперед або на місці;
- потрійний притуп;
- перемінний крок із просуванням вперед;
- перемінний хід назад – біговий крок назад на одну ногу з наступним переступанням на ребро каблука другої ноги попереду і наступним переступанням на опорну ногу;
- припадання;
- «вихилясник»;
- подвійна вірвовочка з переступанням;
- «російський ключ»;
- присядка з розніжкою на підлозі (хл.).

### **Словацький народний танець**

#### **Положення рук і ніг.**

Розташування виконавців і положення руку парних і масових танцях.

Ходовий комплекс:

- крок із підскоком;
- крок із наступним підскоком і одночасним різким відкриванням другої ноги вперед;
- підскок на одній нозі з одночасним різким ударом носком другої ноги попереду (ріқий) і наступним перескоком на неї у напівприсіданні;



- крок через ногу у сполученні з «ключом» п'ятками.
- Основні рухи танцю «Карички».
- «Шпори» (хл.).
- «Чепаше» («плескачі»).
- Перескоки з ноги на ногу.
- Оберти в парі.
- Високі стрибки, із згинанням ніг у колінах.
- Стрибки через топірець (хл.).
- Присядки (хл.).

### **Іспанський характерний танець**

- Положення рук.
- Положення ніг.
- Руки рук.
- Навички поводження з віялом.
- Ходовий комплекс:

- подовжені кроки у напівприсіданні з просуванням уперед;

- подовжений крок уперед з носка на всю стопу в прямому положенні, з наступними двома переступаннями за I прямою позицією на півпальцях або двома невеликими кроками з просуванням уперед.

Подовжений крок убік у напівприсіданні з наступними двома переступаннями за III вільною позицією (pas balancé).

Подовжений крок убік у напівприсіданні з ковзним підведенням другої ноги у V відкриту позицію другої ноги вперед напівпальці і наступним переходом на неї у напівприсіданні (pas glissade).

Перегинання корпусу по колу, стоячи на одній нозі з іншою, відкритою на носок назад або вперед. Гран па де ша (grand pas de chat).

Ранверсе (renversé) назовні і всередину на 45° і 90°:

- напівприсіданні;
- з півпальців;
- зі стрибка.

Вистукування:

- «zarateado» – почергові вистукування півпальцями і каблуками за I прямою позицією;
- крок по діагоналі вперед і назад із наступним одним або двома ударами півпальцями у підлогу іншою ногою за V вільною позицією ззаду (при кроці назад – спереду).

Підтримка дівчини за талію – ноги дівчини в IV прямій позиці, у напівприсіданні, корпус відкинутий назад на руку партнера, який робить випад у бік партнерки.

### **Циганський народний танець**

Різноманітність танцювальних рухів, зміна темпів – від стриманого до вогняно-вихрового – відображає темперамент і вільний норів народу.

Положення ніг.

Положення рук.

Рухи кистей рук:

- помах;
- дрібні рухи безперервні від зап'ястя;
- повороти та напівповороти всередину та назовні.

Рухи рук:

- переведення рук по колу від плеча (плавні та різкі);
- помахи рук від плеча та від ліктя;
- помахи рук «вісімкою», тримаючи спідницю руками.

Рухи плечей:

- вгору та вниз;
- вперед, назад, дрібні безперервні.

Основні кроки:

- простий сценічний хід – кроки вперед або назад із носка на всю стопу;
- перемінний хід із зупинкою на третьому кроці;
- крок уперед із наступним підскоком з одночасним підніманням другої ноги назад в прямому положенні, згинаючи її в коліні;

– потрійний крок із наступним підскоком з одночасним підніманням другої ноги назад в прямому положенні, згинаючи її в коліні;

– потрійний крок назад з наступним прослизанням на півпальцях або з наступним підскоком відкриваючи іншу ногу вперед на  $90^\circ$  у прямому положенні;

– крок назад у напівприсіданні з кидком ноги вперед на  $90^\circ$  у прямому положенні з двома наступними кроками вперед (або на місці);

– боковий крок на півпальці у другу позицію у зворотному положенні з наступним перенесенням ваги корпусу на неї і різким поворотом стопи опорної ноги у відкрите положення з одночасним приставлянням другої ноги у відкриту V позицію позаду.

Почергові подвійні переступання на півпальцях збоку вбік за I прямою позицією.

Мазки півпальцями з акцентом до себе («чечітка»):

– на півпальцях із наступними трьома переступаннями;

– із підскоком і наступними двома переступаннями.

Боковий крок убік із розгортанням другої ноги на носок вперед навхрест опорної ноги.

Опускання на коліна та перегинання корпусу (дівч).

«Плескачі» (хл.): в долоні; по стегнах; по грудях; по халявах; по долівці.

Припадання з поворотом на місці за V відкритою позицією (дівч.).

### **Учні повинні знати:**

– послідовність вправ біля станка і методику виконання кожної вправи;

– основні рухи та манеру виконання українського, російського, словацького, іспанського (характерного) та циганського танців.

### **Учні повинні вміти:**

- виконувати вправи біля станка в манері і характері певної народності;
- виконувати елементи танців – українського, російського, словацького, іспанського (характерного) та циганського танців;
- виконати один-два віртуозних рухи;
- взяти участь у практичному показі на екзамені наприкінці навчального року.

### **Бібліографія**

1. Алексютович Л. Белорусские народные танцы. - Минск, 1978.
2. Альфонсо Пуиг Кларамунт, Флора Альбайсин. Искусство танца фламенко. - М., 1984.
3. Балет. Энциклопедия. - М., 1981.
4. Балог К. Танці Закарпаття. - Ужгород, 1998.
5. Бондаренко Л., Бердовський О. Танцювальні композиції та етюди танців народів світу. - Київ, 1971.
6. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю,-К., 1997.
7. Годовський В. Танці Полісся. - Рівне. 2002.
8. Голдрич О. Барви Карпат. - Львів. 1999.
9. Голубка. Бібліотечка художньої самодіяльності. - Київ, 1972.
10. Де мків Д. Ярослав Чуперчук: феномен гуцульської хореографії. - Коломия, 2001.
11. Зайцев Є. Основи народно-сценічного танцю (I частина) - К., 1975.
12. Зайцев Є. Основи народно-сценічного танцю (II частина) - К., 1976.
13. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. - М., 1976.
14. Каримова Р. Узбекские танцы. - Ташкент, 1987.
15. Климов А. Основы русского народного танца. - М., 1981.

16. Курбет В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. - Кишинев, 1969.
17. Лингис Ю., Славюнас З., Якелайтис В. Литовские народные танцы. - Вильнюс, 1953.
18. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. - Л. - М., 1939.
19. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца - М., 1972.
20. Суна Е. Латышский народный танец. – М., 1983.
21. Тагиров Г. Татарские танцы. - Казань, 1960.
22. Танцы народов Чехословакии. - М., 1959.
23. Танці Волині (упор. І. Антипова). - К., 1973.
24. Тітов В. Танці Поділля. - Хмельницький, 2000.
25. Ткаченко Т. Народные танцы. - М., 1975.
26. Ткаченко Т. Народный танец. - М., 1967.
27. Устинова Т. Беречь красоту русского танца. - М., 1959.

# ПРОГРАМА ГУРТКА СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ

## Пояснювальна записка

Програма гуртка спортивного танцю складена на основі популярних бальних танців ХХ століття, які стали основою сучасних конкурсів серед танцювальних пар. У зв'язку зі створенням Міжнародної асоціації спортивного танцю України конкурси бальних танців (європейська та латиноамериканська групи) проводяться за спортивною системою і входять до танцювальних Міжнародних конкурсів і турнірів як спортивні.

Дана програма розроблена для гуртків спортивного танцю за принципом поступового удосконалення танцювальної техніки відповідно до класифікації (конкурсних) танців, з використанням спеціальної термінології.

Головна мета програми полягає у вихованні гармонійно розвиненої особистості шляхом фізичного та естетичного впливу бальної хореографії, яка поєднує мистецтво і спорт.

Завдання програми – вивчення танців європейської та латиноамериканської груп. Враховуючи специфічні особливості парного виконання спортивного танцю, необхідною умовою є правильний підбір партнерів, їхня гармонійність. Для досягнення вагомих успіхів у танцюванні необхідно приділяти значну увагу чіткому технічному виконанню рухів, створювати умови для дохідливого сприйняття програмного матеріалу за допомогою наочних засобів та методично правильної подачі інформації.

Програма складена на 8 років навчання: для гуртків початкового рівня (3 роки навчання) та основного рівня (5 років навчання). Орієнтуючись на програму, керівник гуртка може її ускладнювати, міняти теми, кількість годин із урахуванням вікових особливостей учнів, місцевих умов

та можливостей позашкільного навчального закладу. На основі вивчених рухів за програмою керівник гуртка може змінювати або ускладнювати варіації кожного танцю.

### Навчально-тематичний план

#### ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

##### Перший рік

№	Назва теми	Практика	Теорія	Разом
1	Європейський танець S. Walts	12	4	16
2	Європейський танець Tango	12	4	16
3	Європейський танець Quickstep	12	4	16
4	Європейський танець V. Walts	12	4	16
5	Латиноамериканський танець Samba	12	4	16
6	Латиноамериканський танець Cha-cha-cha	12	4	16
7	Латиноамериканський танець Rumba	12	4	16
8	Латиноамериканський танець Jive	12	4	16
9	Повторення матеріалу	12	4	16
	Всього	108	36	144

##### Другий рік

№	Назва теми	Практика	Теорія	Разом
1	Європейський танець S. Walts	12	4	16
2	Європейський танець Tango	12	4	16
3	Європейський танець Quickstep	12	4	16
4	Європейський танець V. Walts	12	4	16
5	Латиноамериканський танець Samba	12	4	16
6	Латиноамериканський танець Cha-cha-cha	12	4	16
7	Латиноамериканський танець Rumba	12	4	16
8	Латиноамериканський танець Jive	12	4	16

№	Назва теми	Практика	Теорія	Разом
9	Повторення матеріалу	12	4	16
	Всього	108	36	144

### Третій рік

№	Назва теми	Практика	Теорія	Разом
1	Європейський танець S.Walts	17	4	21
2	Європейський танець Tango	17	4	21
3	Європейський танець Quickstep	17	4	21
4	Європейський танець V. Walts	17	4	21
5	Європейський танець S.Fox	17	4	21
6	Латиноамериканський танець Samba	17	4	21
7	Латиноамериканський танець Cha-cha-cha	17	4	21
8	Латиноамериканський танець Rumba	17	4	21
9	Латиноамериканський танець Jive	17	4	21
10	Латиноамериканський танець Passodoble	17	4	21
	Всього	176	40	216

## ОСНОВИНИ РІВЕНЬ

### Перший рік

№	Назва теми	Практика	Теорія	Разом
1	Європейський танець S.Walts	17	4	21
2	Європейський танець Tango	17	4	21
3	Європейський танець Quickstep	17	4	21
4	Європейський танець V. Walts	17	4	21
5	Європейський танець S.Fox	17	4	21
6	Латиноамериканський танець Samba	17	4	21



№	Назва теми	Практика	Теорія	Разом
7	Латиноамериканський танець Cha-cha-cha	17	4	21
8	Латиноамериканський танець Rumba	17	4	21
9	Латиноамериканський танець Jive	17	4	21
10	Латиноамериканський танець Passodoble	17	4	21
	Всього	176	40	216

### Другий рік

№	Назва теми	Практика	Теорія	Разом
1	Європейський танець S. Walts	28	4	32
2	Європейський танець Tango	29	4	33
3	Європейський танець Quickstep	29	4	33
4	Європейський танець V. Walts	28	4	32
5	Європейський танець S. Fox	29	4	33
6	Латиноамериканський танець Samba	28	4	32
7	Латиноамериканський танець Cha-cha-cha	28	4	32
8	Латиноамериканський танець Rumba	28	4	32
9	Латиноамериканський танець Jive	28	4	32
10	Латиноамериканський танець Passodoble	29	4	33
	Всього	284	40	324

### Третій рік

№	Назва теми	Практика	Теорія	Разом
1	Європейський танець S. Walts	28	4	32
2	Європейський танець Tango	29	4	33
3	Європейський танець Quickstep	29	4	33
4	Європейський танець V. Walts	28	4	32

№	Назва теми	Практика	Теорія	Разом
5	Європейський танець S.Fox	29	4	33
6	Латиноамериканський танець Samba	28	4	32
7	Латиноамериканський танець Cha-cha-cha	28	4	32
8	Латиноамериканський танець Rumba	28	4	32
9	Латиноамериканський танець Jive	28	4	32
10	Латиноамериканський танець Passodoble	29	4	33
	Всього	284	40	324

#### Четвертий рік

№	Назва теми	Практика	Теорія	Разом
1	Європейський танець S.Walts	28	4	32
2	Європейський танець Tango	29	4	33
3	Європейський танець Quickstep	29	4	33
4	Європейський танець V. Walts	28	4	32
5	Європейський танець S.Fox	29	4	33
6	Латиноамериканський танець Samba	28	4	32
7	Латиноамериканський танець Cha-cha-cha	28	4	32
8	Латиноамериканський танець Rumba	28	4	32
9	Латиноамериканський танець Jive	28	4	32
10	Латиноамериканський танець Passodoble	29	4	33
	Всього	284	40	324

## П'ятий рік

№	Назва теми	Практика	Теорія	Разом
1	Європейський танець S.Walts	28	4	32
2	Європейський танець Tango	29	4	33
3	Європейський танець Quickstep	29	4	33
4	Європейський танець V. Walts	28	4	32
5	Європейський танець S.Fox	29	4	33
6	Латиноамериканський танець Sam ba	28	4	32
7	Латиноамериканський танець Cha-cha-cha	28	4	32
8	Латиноамериканський танець Rumba	28	4	32
9	Латиноамериканський танець Jive	28	4	32
10	Латиноамериканський танець Passodoble	29	4	33
	Всього	284	40	324

## ПРОГРАМА

### ТЕМА № 1. Європейський танець S.Walts

1. Історія виникнення, характерні музичні особливості.
2. Closed change.
3. Backward change.
4. Natural turn.
5. Reverse turn.
6. Hesitation change.
7. Syncopated chasse.
8. Progressive chasse.
9. Natural spin turn.
10. Close impetus.
11. Reverse corte.
12. Whisk.
13. Chasse from promenade posture.

14. Turning lock.
15. Weave.
16. Open Impetus.
17. Weave from promenade posture.
18. Telemark.
19. Double reverse turn.
20. Outside change.
21. Progressive chasse to right.
22. Wing.
23. Dreg hasitation.
24. Outside spin.
25. Cross hasitation.
26. Closed wing.
27. Swivel.
28. Natural weave.

### **ТЕМА № 2. Європейський танець Tango**

1. Історія виникнення, ритмічні особливості.
2. To walks forward+to steps to the left.
3. Open reverse turn Lady in-line closed finish.
4. Progressive link.
5. Brush tap.
6. Four step.
7. Closed promenade.
8. Natural rock turn.
9. Progressive link, closed promenade.
10. Progressive side step.
11. Open reverse turn Lady outside,open finish.
12. Natural promenade turn.
13. Reverse corte.
14. Back corte.
15. Swivel.
16. Chasse.
17. Natural twist turn.
18. Open promenade.
19. Basic reverse turn.
20. Fallaway.

21. Natural pivot.

**ТЕМА № 3. Європейський танець Quickstep**

1. Quater turn.
2. Progressive chasse.
3. Tipsi.
4. Lock step.
5. Back lock.
6. Running finish.
7. Tipple chasse to right.
8. Zig zag.
9. Natural hesitation.
10. Natural spin turn.
11. Close impetus.
12. Natural pivot turn.
13. Reverse pivot turn.
14. Quik open reverse turn.
15. Four quik running.
16. Double reverse spin.
17. Open impetus.
18. Weave.
19. Chasse from PP.
20. Weave from PP.
21. Change of direction.
22. Dreg.
23. Corte.
24. V-6.
25. Fish tail.
26. Cross swivel.
27. Running right turn.

**ТЕМА № 4. Європейський танець V.Walts**

1. Natural turn.
2. Reverse turn.
3. Changes.

### **ТЕМА № 5. Європейський танець S.Fox**

1. Feather step.
2. Three step.
3. Reverse turn.
4. Natural turn.
5. Open impetus.
6. Feather step from PP.
7. Weave from PP.
8. Reverse wave.
9. Change of direction.
10. Feather finish.
11. Open telemark.
12. Weave.
13. Weave from PP.
14. Closed impetus.
15. Natural telemark.
16. Natural twist turn.
17. Outside swivel.
18. Hover feather.
19. Hower teiemark.

### **ТЕМА № 6. Латиноамериканський танець Samba**

1. Natural basik movement.
2. Natural alternative basik movement.
3. Whisks to right and to left.
4. Traveling bota fogos.
5. Samba walks in PP.
6. Samba walks.
7. Reverse turn.
8. Corta jaca.
9. Volta movement.
10. Reverse alternative basik movement.
11. Outside basic movement.
12. Bota fogos in PP and CPP.
13. Closed rosks.
14. Side samba walk.

15. Criss cross volta.
16. Shadow bota fogos.
17. Maypole, Solo spot volta.
18. Traveling volta.
19. Rolling off the arm.
20. Promenades Walks.
21. Natural roll.
22. Volta movements (closed volta, travelling and circular volta in r.shadow position, roundabout).

### **ТЕМА № 7. Латинoамериканський танець Cha-cha-cha**

1. Basic movement.
2. Hand to hand.
3. New York.
4. Spot turn.
5. Shoulder to shoulder.
6. Alemana.
7. Fan.
8. Fan, Alemana.
9. Hockey stick.
10. Three cha cha cha.
11. Natural top.
12. Time steps.
13. Natural opening out movement.
14. Aida.
15. Closed hip twist.
16. Open hip twist.
17. Spiral.
18. Reverse top.
19. Opening out from reverse top.
20. Rope Spinning.
21. Cuban breaks.
22. Turkish Towel.
23. Sweethart.
24. Follow my leader.
25. Change of feet ( not a syllabus figure).

## **ТЕМА № 8. Латиноамериканський танець Rumba**

1. Basik movement.
2. New York.
3. Hand to hand.
4. Spot turn.
5. Shoulder to shoulder.
6. Alemana.
7. Fan.
8. Alemana, Fan.
9. Progresive walks forward and backward.
10. Hockey stick.
11. Natural top
12. Natural opening out movement.
13. Cucarachas.
14. Closed hip twist.
15. Open hip twist.
16. Aida.
17. Reverse top.
18. Opening out from reverse top.
19. Spiral.
20. Rope spinning.
21. Three threes.
22. Turkish towel.
23. Sliding doors.
24. Fencing.
25. Kiki walks.

## **ТЕМА № 9. Латиноамериканський танець Jive**

1. Time steps.
2. Link rock.
3. Fallaway rock.
4. Change of places right to left, change of places left to right.
5. Fallaway throwaway.
6. The walks.
7. The whip.



8. Stop and go.
9. Chasse, link-rock.
10. American spin.
11. Change to hands behind back.
12. Whip throwaway.
13. Windmill.
14. Spanish arms.
15. Rolling off the arm.
16. Simple spin.
17. Chicken walks.
18. Curly whip.
19. Kick ball change.
20. Fliks into break.
21. Toe heel swivels.

#### **ТЕМА № 10. Латиноамериканський танець Passodoble**

1. Chasse to right and left (with or without elevation).
2. Appel.
3. Fallaway ending to separation.
4. Promenades.
5. Promenad link.
6. Sur plase.
7. Open telemark.
8. Ecart.
9. La plase.
10. Deplacement (to include the attack).
11. Sixteen.
12. Fallaway whisk.
13. Fallaway ending.
14. Fallaway reverse.
15. Grand circle.
16. The huit (cape).
17. The twists.
18. Banderillas.
19. The chasse cape.
20. Travelling spins from P.P.
21. Travelling spins from C.P.P.

## Діагностика успішності

Учні складають залік у кінці першого півріччя та екзамен у кінці навчального року. Під час складання екзамену учні повинні:

- володіти поняттям орієнтації в залі;
- знати та розрізняти музичні розміри та темпи;
- показати знання теоретичного матеріалу;
- знати термінологію;
- продемонструвати практичне виконання фігур та варіацій латиноамериканської та європейської програми танців;
- досконало володіти імпровізацією танців;
- розуміти характер та манеру кожного танцю.

## Словник термінів

p.p.	- променадна позиція
C.P.P.	- контрпроменадна позиція
C.B.M.	- протихід корпусу
C.B.M.P.	- позиція протиходу корпусу
Closed change	- закрита зміна
Backward change	- зміна назад
Natural turn	- правий поворот
Reverse turn	- зворотний поворот
Hesitation change	- переміна хезітейшн
Syncopated chasse	- сінкоповане шасе
Progressive chasse	- прогресивне шасе
Natural spin turn	- спінповорот
Close impetus	- закритий імпетус
Reverse corte	- зворотне корте
Whisk	- віск
Chasse from PP	- шасе з П.П.
Turning lock	- поворотний лок
Weave	- плетіння
Open Impetus	- відкритий імпетус
Weave from PP	- плетіння з П.П.
Telemark	- телемарк

Double reverse turn	- подвійний зворотний поворот
Outside change	- зовнішня зміна
Progressive chasse to right	- прогресивне шасе вправо
Wing	- вінг
Dreg hasitation	- дрег хезітейшн
Outside spin	- зовнішній спін
Cross hasitation	- крос хезітейшн
Closed wing	- закритий вінг
Swivel	- свівел
Natural weave	- праве плетіння
To walks forward+to steps to the left	- два кроки вперед + два кроки вліво
Open rewerse turn Lady in line closed finish	- зворотний поворот із закритим закінченням
Progressive link	- прогресивна ланка
Brush tap	- браш теп
Four step	- фор степ
Closed promenade	- закритий променад
Natural rock turn	- рок поворот
Progressive link, closed promenade	- прогресивна ланка, закритий променад
Progressive side step	- прогресивний бічний крок
Open reverse turn Lady outside, open finish	- відкритий зворотний поворот, дама збоку, відкрите закінчення
Natural promenade turn	- натуральний променад ний поворот
Reverse corte	- зворотне корте
Back corte	- корте назад
Swivel	- свівл
Chasse	- шасе
Natural twist turn	- твістповорот
Open promenade	- відкритий променад
Basic reverse turn	- основний зворотний поворот
Fallaway	- фалавей
Natural pivot	- півот

Quater turn	- чвертний поворот
Progressive chasse	- прогресивне шасе
Tipsi	-тіпси
Lock step	- локстеп
Back lock	- лок назад
Running finish	- біжуче закінчення
Tipple chasse to right	- тіпльшасе вправо
Zig zag	- зіг-заг
Natural hesitation	- хезітейшн
Natural pivot turn	- півотповорот
Reverse pivot turn	- зворотний півот поворот
Quik open reverse turn	- швидкий відкритий зворотний поворот
Four quik running	- чотири швидкі біжучі
Double reverse spin	- подвійний зворотний спін
Chasse from PP	- шасе в П.П.
Change of direction	- зміна напрямку
Dreg	- дрег
Corte	- корте
V-6	- В-6
Fish tail	- риб'ячий хвіст
Cross swivel	- крос свівл
Running right turn	- біжучий правий поворот
Reverse turn	- зворотний поворот
Changes	- зміни
Feather step	- перо
Three step	- три кроки
Open impetus	- відкритий імпетус
Feather step from PP	- перо з П.П.
Weave from PP	- плетіння з П.П.
Reverse wave	- зворотна хвиля
Feather finish	- перозакінчення
Open telemark	- відкритий телемарк
Closed impetus	- закритий імпетус
Natural telemark	- телемарк
Natural twist turn	- твістповорот

Outside swivel	- зворотний свівел
Hover feather	- Ховер перо
Hower telemark	- Ховер телемарк
Natural basik movement	- основний крок
Whisks to right and to left	- віскі вправо і вліво
Traveling bota fogos	- бота-фога в просуванні
Samba walks in PP	- самбакрок в П.П.
Samba walks	- самбакрок
Reverse turn	- зворотний поворот
Corta jaca	- корта джака
Volta movement	- вольта
Reverse alternative basik movement	- зворотний альтернативний основний крок
Outside basic movement	- зовнішній основний крок
Bota fogos in PP and CPP	- бота-фога в П.П. і К.П.П.
Closed rosks	- закриті роки
Side samba walk	- бічний самбакрок
Criss cross volta	- кріс-крос вольта
Shadow bota fogos	- тіньова бота-фога
Maypole, Solo spot volta	- мейпол, соло епод вольта
Traveling volta	- вольта в просуванні
Rolling off the arm	- розкручування від руки
Promenades Wallks	- променадний біг
Natural roll	- правий рол
Hand to hand	- рука в руці
New York	- Нью-Йорк
Spot turn	- спотповорот
Shoulder to shoulder	- плече до плеча
Aleman	- алемана
Fan	- віяло
Fan, Aleman	- віяло, алемана
Hockey stick	- хокейна ключка
Three cha cha cha	- три ча-ча-ча
Natural top	- дзига
Natural opening out movement	натуральне розкриття назовні

Aida	- Аїда
Closed hip twist	- закритий хіп твіст
Open hip twist	- відкритий хіп твіст
Spiral	- спіраль
Reverse top	- зворотня дзига
Opening out from reverse top	- розкриття назовні зі зворотної дзиги
Cuban breaks	- кубінський брейк
Turkish Towel	- турецьке рушник
Sweethart	- світхат
Follow my leader	- слідом за лідером
Time steps	- тайм степ
Fallaway rock	- фалавей рок
Change of places right to left, change of places left to right	- зміна місць
Fallaway throwaway	- фалавей із відштовхуванням
The walks	- кроки
The whip	- батіг
Stop and go	- стій і йди
American spin	- американський спін
Change to hands behind back	- зміна рук за спиною
Whip throwaway	- батіг з відштовхуванням
Windmill	- вітряк
Spanish arms	- іспанські руки
Simple spin	- простий спін
Chicken walks	- хід курчати
Kick ball change	- кік бол чейнж
Cucarachas	- кукарача
Sliding doors	- ковзні дверцята
Chasse to right and left (with or without elevation)	- шасе вправо, вліво, включаючи підйоми
Appel	- апель
Fallaway ending to separation	- фалавейзакінчення до розділення
Promenades	- променад

Promenad link	- променадна ланка
Sur plase	- на місці
Ecart	- екар
Displacement (to include the attack)	- переміщення, включаючи атаку
Sixteen	- шістнадцять
Fallaway whisk	- фалавей віск
Fallaway ending	- фалавей закінчення
Fallaway reverse	- зворотний фалавей
Grand circle	- велике коло
The twists	- твіст поворот
The chasse cape	- шасе плащ
Travelling spins from P.P.	- спіни в просуванні з П.П.
Travelling spins from C.P.P.	- спіни в просуванні з К.П.П.

### **Бібліографія**

1. Алекс Мур. Техніка виконання стандартних танців.
2. Уолтер Лерд. Техніка виконання латиноамериканських танців.
3. Техніка виконання латиноамериканських танців.
4. Стівен Хіллер «Боллрум дансінг» /навчальний посібник «Біомеханіка спортивних танців»:
  - Кінематика – геометрія руху в парі;
  - Динаміка – рух та взаємодія в парі під дією сил;
  - Статика – умови рівноваги під час виконання танцю;
  - Закономірності виконання.

## **ПРОГРАМА ГУРТКА «КУЛЬТУРА МОВИ ТА СПІЛКУВАННЯ»**

### **Пояснювальна записка**

Художня література, театральне мистецтво, мистецтво читця є джерелами збагачення національної культури.

Для виразності, дієвості художнього слова на сцені потрібні артистична обдарованість, праця над творами літератури, досконале оволодіння професійною, живою майстерністю словесної дії. Сценічна мова впливає на слухачів правдою думок, щирістю переживань, внутрішнім відчуттям.

Заняття оволодіння сценічною мовою, художнім словом, культурою мови та спілкування мають стати складовою часткою творчого й професійного виховання, активним стимулом розвитку естетичної творчості індивідуальності дитини.

Програма творчого колективу «Культура мови та спілкування» зорієнтована на дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Актуальність програми полягає в поєднанні норм літературного вимовлення (орфоепія) з мовним етикетом, елементами риторики, стилістики, техніки мови. Передбачені заняття по розвитку творчого уявлення дітей з елементами акторської майстерності, формування культурного сприйняття навколишнього світу.

Програмою передбачені теоретичні та практичні заняття.

Відпрацювання практичного матеріалу проходить в ігрових формах: заняттях на етюдах, грі у запропонованих обставинах тощо.

Програма розрахована на 2 роки навчання початкового рівня. Кількість дітей в одній групі до 15 осіб.



Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 3 години.  
Всього – 216 годин.

У гуртку діти навчаються:

- удосконалювати свою мову згідно з вимогами культури мовлення;
- узагальнювати відомості про ту чи іншу якість мови;
- аналізувати мову дикторів радіо, телебачення, однокласників, а також власне мовлення;
- аналізувати та редагувати тексти з порушеннями культури мови;
- використовувати норми мовного етикету згідно з ситуаціями;
- виразно, чітко, грамотно читати;
- володіти технікою мови;
- володіти нормами літературного мовлення;
- володіти елементами риторики, навичками спілкування.

Навчально-тематичним планом передбачені індивідуальні заняття, їх мета:

- збагатити творчу фантазію дитини;
- навчити працювати у підтексті;
- навчити працювати над твором, визначати тему, основну думку твору, логічні зв'язки, наголос, паузи;
- працювати над створенням внутрішнього образу твору.

Для індивідуальної роботи визначено 3 години на тиждень.

У кінці першого року навчання діти оволодіють технікою мови, риторикою. Після другого року діти розкуті, емоційні, готові для концертної діяльності для участі у фестивалях, конкурсах читців.

Наприкінці навчального року проводяться підсумкові заняття у вигляді конкурсу читців, зустрічей з дикторами, режисерами, журналістами радіо, телебачення.

Учні, які пройшли повний курс навчання й успішно склали кваліфікаційний іспит, мають право на отримання свідоцтва про позашкільну освіту.

### **Навчально-тематичний план (початковий рівень) I рік навчання**

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Вступне заняття	2	-	2
2	Культура мови, спілкування. Риторика	17	20	37
3	Техніка мовлення. Акторська майстерність	-	35	35
4	Логічне читання (пауза, наголос), підтекст	-	35	35
5	Культура мовної поведінки. Етикет та мова	15	18	33
6	Індивідуальні заняття	-	72	72
7	Підсумкове заняття	-	2	2
	Всього	34	182	216

### **Програма**

#### **1. Вступне заняття (2 год.)**

Мета та завдання роботи творчого колективу. Правила поведінки в Палаці та правила техніки безпеки.

#### **2. Культура мови та спілкування. Риторика (37 год.)**

Види спілкування: контактне та дистанційне, телефонна розмова, листування; безпосередня звичайна розмова, бесіда, доповідь: опосередковане (передача інформації по радіо, телебаченню); усне та письмове, діалогічне та монологічне. Усна та письмова мова, їх особливості. Поняття про монолог та діалог.

Основні критерії культури мови – грамотність, змістовність, багатство, виразність.

### ***Риторика***

Розмови. Тембр. Міміка. Жести. Інтонація. Рима. Опорні слова. Пояснювання незнайомих слів. Побудова тексту. Вибір звернення. Скласти оповідання.

#### **3. Техніка мовлення. Акторська майстерність (35 год.)**

Дихання. Голос.

Дикція.

Артикуляція.

Норми російського літературного мовлення (орфоепія).

Норми українського літературного мовлення (орфоепія).

Норми наголосу (акцентологія).

Скоромовки на підтекст.

Чистомовки на підтекст.

Етюди на творче уявлення.

Етюди з елементами гри на розвиток акторської майстерності.

#### **4. Логічне читання (пауза, наголос), підтекст (35 год.)**

#### **5. Культура мовної поведінки. Етикет та мова (33 год.)**

Мовний етикет та ввічливість.

Вживання мовного етикету спілкування. Засоби звернення до знайомого та незнайомого адресата (в українській та російській мовах). Поняття про адресат і адресант. Форми привітання, побажання, вибачення, вдячності, схвалення, співчуття, прохання.

#### **6. Індивідуальні заняття (72 год.)**

#### **7. Підсумкове заняття (2 год.)**

Конкурс читців, зустріч з дикторами радіо, телебачення, журналістами тощо.

## Навчально-тематичний план II рік навчання

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Вступне заняття	2	-	2
2	Основні види висловлення. Риторика	20	20	40
3	Техніка мовлення. Орфоепія (російська, українська)	10	72	82
4	Індивідуальні заняття	-	90	90
5	Підсумкове заняття	-	2	2
	Всього	32	184	216

### Програма

#### 1. Вступне заняття (2 год.)

Мета та завдання роботи творчого колективу.  
Правила поведінки у Палаці та правила техніки безпеки.

#### 2. Основні види висловлювання. Риторика (40 год.)

Поняття про текст. Його особливості та структура.  
Засоби зв'язку речень у тексті. Опис, розповідь, міркування як типи мовлення. Короткий переказ. Усне висловлювання.  
Стиль промови: нейтральний, високий, розмовний. Тема та основна думка вірша, байки, казки. Дискусія, суперечка.  
Вираження згоди, незгоди, заперечення, сумніву, точки зору. Ввічливі відмовлення.

#### 3. Техніка мовлення. Орфоепія (російська, українська) (82 год.)

Дихання. Голос.  
Дикція. Артикуляція.  
Скоромовки, чистомовки та підтекст.  
Орфоепія. Норми російського, українського мовлення.

Логічне читання, пауза, наголос.

#### 4. Індивідуальні заняття (90 год)

#### 5. Підсумкове заняття. Конкурс читців (2 год.)

### План індивідуальної роботи I року навчання

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Робота над репертуаром (російською та українською мовами)	-	50	50
2	Робота над українським фольклором (щедрівки, колядки, веснянки)	-	12	12
3	Робота над байкою, казкою (українська і російська літ-ра) (Л.Глібов, О.Пушкін)	-	10	10
	Всього		72	72

### План індивідуальної роботи II року навчання

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Робота над репертуаром. Привітання	-	50	50
2	Робота над українським та російським фольклором (щедрівки, колядки, частівки, прислів'я)	-	20	20
3	Робота над байкою, казкою (українська і російська літ-ра) (Л.Глібов, О.Пушкін)	-	20	20
	Всього		90	90

Основна мета програми – це розвиток у дітей дару слова. У процесі навчання усвідомлюються важливі ідеї – про зв'язок мови і дійсності, мови і мислення, про значення культури мовної поведінки в житті; розвивається творче уявлення дитини, її індивідуальність. У результаті – виховується культурна людина.

Програмою передбачено виступ дітей у концертних програмах як читців, ведучих, дикторів.

## Бібліографія

1. Вербовская Н.П., Головина О.М., Уранова В.В. Искусство речи. - М., 1977.
2. Ладыженская Т.А., Сорокина В.И., Никольская Р.И. Детская риторика 1 - 2 класс. - М., 1994.
3. Леонарди Е.И. Дикция и орфоэпия. - М., 1967.
4. Ляшко Б. Как надо и как не надо говорить в эфире: Учебное пособие. - М.: Институт истории и социальных проблем телевидения, 1999.
5. Петрова А.И. Сценическая речь. - М., 1981.
6. Сиротина О.Б. Современная разговорная речь и ее особенности. - М., 1974.

## **ПРОГРАМА ЛЯЛЬКОВОГО ТЕАТРУ**

### **Пояснювальна записка**

До духовного світу кожного з нас мистецтво входить з дитинства і супроводжує протягом усього життя. Найчастіше першою сходинкою на шляху до нього є театр ляльок, який за допомогою тільки йому притаманних виразних засобів здійснює формування початкових естетичних уявлень, почуттів, понять.

Запропонована програма передбачає участь гуртківців у всіх етапах підготовки сценічного твору від чистого аркуша паперу та шматка пластиліну до прем'єри. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку творчої особистості.

Мета програми – створення умов для більш якісної роботи самодіяльних театрів ляльок, висока професійна і творча підготовка вихованців, формування творчої особистості у широкому розумінні цього слова, що зможе реалізувати себе у різноманітних напрямках професійної діяльності в майбутньому.

Досвід підказує, що у театрі ляльок найбільш доцільною й ефективною формою навчання є заняття по ланках, які утворюються після розподілу ролей, згідно з двома виконавчими складами у сценічному творі.

Проведення занять по ланках рекомендується у такий спосіб: перша ланка працює з керівником постановочної групи, а друга – у майстерні театру з керівником оформлюючої групи. Після виконання навчального плану заняття ланки міняються місцями.

Така форма дає можливість більш ефективно використовувати навчальний час гуртківців. Характерна риса цієї програми – студійність і поетапність у вивченні спеціальних дисциплін та приділення більшої уваги комплексу навчально-розвиваючих ігор та вправ, які допомагають розвинути художню уяву, зорову та моторну

пам'ять, логічне мислення, ініціативність, емоційну гнучкість та інші якості, які притаманні гармонійно розвинутій творчій особистості.

### **Основні напрями навчання:**

#### **1. Театральне мистецтво та майстерність актора:**

- Техніка ляльководіння.
- Пластика та сценічний рух.
- Ритміка та елементарні основи танцю.
- Сценічна мова.
- Основи драматургії.
- Психофізичний тренінг.
- Освітньо-розвиваючі ігри.
- Елементи звукорежисури та художнього освітлення.
- Репетиційно-постановочна робота.

#### **2. Театрально-декоративне мистецтво:**

- Малюнок.
- Скульптура.
- Техніка виготовлення ляльки.
- Навички шиття.
- Сценографія.
- Розвиток художнього смаку та уяви.

#### **3. Музика в театрі:**

- Розвиток музичного слуху.
- Хоровий спів.
- Сольний спів.
- Музичне оформлення сценічного твору.

Заняття у гуртках всіх років навчання проводяться два рази на тиждень по 3 години для дітей віком від 9 до 18 років.

Програма розрахована на три роки навчання основного рівня. Після цього терміну вихованці поповнюють склад виконавчої трупи театру, завданням якої є практичне закріплення вмій та навичок



театрального мистецтва, отриманих протягом усього терміну навчання, та постановка складних сценічних творів з використанням «живого» плану та ляльок різних систем.

Можливі організаційні форми навчально-виховного процесу: гурткова, навчально-ігрова, семінар, читання, вікторина, концерт, вистава, репетиція, практична робота, виїзна.

Усі основні напрямки навчання – театральне, художньо-прикладне та музичне – мають комплексний характер та тісно взаємопов'язані між собою протягом кожного заняття.

### **Завдання по роках навчання**

#### **Перший рік навчання**

На цьому етапі навчання головна увага керівників повинна приділятися загальній професійній підготовці, наданню основних знань та навичок, які знадобляться вихованцям на основному етапі навчання, а також прищепленню любові до цього виду театрального мистецтва. Цілком доречно буде провести декілька бесід про незвичайний світ театру ляльок, його загально-театральній природі з показом яскравих прикладів оживлення предметів та ляльок. Такі бесіди слід чергувати з навчальними та розвиваючими іграми, етюдами, грою з ляльками спочатку на вільні, а потім на задані теми. Паралельно з цим проводяться музичні заняття, де розвивається почуття ритму, голосова функція, координація слуху та голосу, а також заняття з основ художньо-декоративного мистецтва. На заняттях з техніки ляльководіння після ознайомлювального курсу увага приділяється вправам з руками та вивченню техніки водіння ляльки Петрушки.

Підсумком першого семестру може бути невеличкий концерт, складений із кращих сценок із пальчиковими та

рукавичними ляльками, що створили самі діти. У концерт бажано ввести музичні номери.

У другому семестрі вихованці мають ознайомитися з технікою виготовлення найпростіших ляльок Петрушки та поставити невеличку одноактну виставу з цими ляльками.

### **Другий рік навчання**

Перший семестр занять присвячується вивченню тростяної ляльки, її можливостей, техніки ляльководіння на основі вправ та етюдів, а пізніше, під час репетиції вистави або сценок. Ляльки для цього використовуються ті, що вже є в театрі. Продовжуються заняття зі спеціальних акторських дисциплін, психофізичного тренінгу та музичних вправ, за допомогою яких закріплюються вміння, здобуті протягом першого року навчання, регулюється дихання, поліпшується дикція, поширюється вокальний діапазон тощо.

Паралельно вихованцями вивчається технологія виготовлення тростяної ляльки, а у другій половині першого семестру гуртківці починають роботу над матеріальною частиною нового сценічного твору, обраного для постановки у другому півріччі навчального року.

Із січня починаються репетиції нової вистави та продовжується виготовлення матеріальної частини до неї.

Підсумком роботи за рік має стати прем'єра цього твору.

### **Третій рік навчання**

У першому семестрі вихованці знайомляться з ляльками «відкритого» способу водіння (планшетними, міміруючими, тантамаресками тощо). Вивчають особливості цього способу, техніку ляльководіння на основі концертних номерів, що є в репертуарі театру.

На заняттях із майстерності актора більше уваги приділяється так званому «живому плану». В оформлюючій групі вивчається технологія виготовлення ляльок вищезгаданих систем, також починається виготовлення

матеріальної частини вистави або концертної програми на основі ляльок «відкритого» способу водіння, репетиції якої почнуться у другому семестрі.

Слід заохочувати драматургічні спроби вихованців – це ще тісніше поєднувала б їх із творчим процесом народження сценічного твору.

Підсумком третього року навчання стане прем'єра вистави або концертної програми з використанням ляльок відкритого способу водіння та ляльок інших систем. У подальшому гурток працює як виконавча трупа, використовуючи при створенні сценічних творів всі знання і вміння, здобуті за три роки навчання.

### Навчально-тематичний план акторської групи

#### 1 рік навчання

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Історія театру ляльок	9	–	9
2	Ознайомлююче заняття	3	–	3
3	Пластичні можливості руки	1	11	12
4	Психофізичний тренінг	–	30	30
5	Тематичні етюди, сценки у «живому» плані та з рукавичними ляльками	–	15	15
6	Сценічна мова	3	12	15
7	Музика в театрі	3	27	30
8	Освітньо-розвиваючі ігри та вправи	–	12	12
9	Робота над одноактною виставою з рукавичними ляльками	6	84	90
	Всього	25	191	216

**Програма**  
**1 рік навчання**

№	Назва теми	Кількість годин
1	Історія театру ляльок: – історії про виникнення першої театральної ляльки (ритуальні маски, ідоли, кумири); – релігійний театр «Вертеп» (історія виникнення, мета, спрямованість сюжетів); – бродячі театральної трупи, театр Петрушка; – становлення театру ляльок у сучасному його вигляді.	3  1 2  3
2	Ознайомлююче заняття: – термінологія театру ляльок; – екскурсія по театру; – правила поведінки та техніка безпеки.	1 1 1
3	Пластичні можливості руки: – рука – це душа ляльки або історія про те, як звичайна деталь одягу чи предмет перетворюються в казкову істоту; – показ керівником виразних можливостей руки; – вправи з пальцями та кистями рук для тренування їх пластичних можливостей; – етюди з руками на фантазію (театральний зоопарк); – рука з кулькою як найпростіша лялька, спроби створення різних характерів.	1 2 3 3 3
4	Психофізичний тренінг (по 25 хвилин кожного заняття протягом року): – етюди та вправи на публічну самотність; – етюди та вправи на швидку зміну емоційного стану; – «Я» в запропонованих обставинах;	3 6 6

№	Назва теми	Кількість годин
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– етюди на пам'ять фізичної дії;</li> <li>– заняття з пластики;</li> <li>– заняття з ритміки;</li> <li>– етюди на передання настрою музичного твору акторськими засобами;</li> <li>– вправи на увагу, зіграність та взаєморозуміння.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3</li> <li>3</li> <li>3</li> <li>3</li> <li>3</li> </ul>
5	<p>Тематичні етюди, сценки у «живому» плані та з ляльками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– етюди на характер поведінки тварин;</li> <li>– етюди з незакінченим сюжетом;</li> <li>– етюди та сценки на двох виконавців;</li> <li>– етюди та вправи з ляльками на точність фізичної дії.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3</li> <li>3</li> <li>3</li> <li>6</li> </ul>
6	<p>Сценічна мова:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– прослуховування записів майстрів художнього слова;</li> <li>– скоромовки;</li> <li>– техніка сценічного дихання (вправи);</li> <li>– дикція;</li> <li>– техніка сценічної мови.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3</li> <li>4</li> <li>2</li> <li>3</li> <li>3</li> </ul>
7	<p>Музика в театрі (по 20 хвилин кожного заняття протягом року):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вправи на розвиток голосового апарату (вокальні вправи на різні склади, спів звукоряду, музичні віршики, лічилочки з елементами гри);</li> <li>– вправи на розвиток почуття ритму (використання у розпірках простих скоромовок, які виконуються під музику);</li> <li>– вправи з корекції слуху та голосу;</li> <li>– вправи з розвитку артистичності виконання (спів пісень та музичних вправ, у яких звертається увага на музичний образ, характер</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6</li> <li>3</li> <li>3</li> </ul>

№	Назва теми	Кількість годин
	виконання, тембр голосу, смислові зупинки); – вправи з хорового співу (народні, дитячі пісні); – вправи з сольного співу (на розширення вокальних даних); – розучування пісень та музичних номерів до вистави.	3 6 3 6
8	Освітньо-розвиваючі ігри та вправи: – на розвиток зорової пам'яті («Що не так, як було?»); – на розвиток моторної пам'яті та швидкості реакції («Фрукти - овочі»); – на розвиток логічного мислення («Мафія», «Що лежить у мішку» (вгадати предмет по його ознаках)); – на розвиток образного мислення («Показуха», «Зламаний відеомагнітофон» (передача настрою, характеру без слів)); – на розвиток спостережливості («Мисливець та зайці»).	3 3 2 2 2
9	Робота над одноактною виставою з рукавичними ляльками: – читання п'єси, визначення теми, ідеї; – розподіл ролей, проби; – період роботи над п'єсою за столом; – етюди з ляльками на матеріалі п'єси; – репетиції вистави за частинами, встановлення мізансцен, пластичної та мовної поведінки героїв; – монтувальні репетиції; – прогони; – генеральна репетиція, підсумковий виступ.	3 6 6 12 48 6 6 3

## Прогнозований результат

Набуття навичок творчої роботи у колективі. Стійкий інтерес до театру ляльок. Здолання почуття невпевненості, психофізичного тиску, якщо такі мали місце.

Поліпшення моторної, зорової пам'яті, логічного та образного мислення.

Здобуття початкових професійних знань з акторського мистецтва, а саме: сценічна мова, сценічний рух, техніка ляльководіння ляльки Петрушки, сольний та хоровий спів, сценічне виконання вокальних номерів в образі лялькового персонажу.

Контроль результату здійснюється через підсумковий виступ з підготовленим сценічним твором.

## Навчально-тематичний план акторської групи Другий рік навчання

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Психофізичний тренінг	–	30	30
2	Музика в театрі	–	24	24
3	Сценічна мова	–	9	9
4	Освітньо-розвиваючі ігри та вправи	–	12	12
5	Техніка володіння тростяною лялькою	–	12	12
6	Репетиції сенок або невеличкої вистави з тростяними ляльками на підборі	–	30	30
7	Постановка нової вистави з тростяними ляльками, виготовленими гуртківцями	–	90	90
8	Освітні екскурсії, виступи перед глядачами	–	9	9
	Всього	–	216	216

## Програма Другий рік навчання

№	Назва теми	Кіль- кість годин
1	<p>Психофізичний тренінг (по 25 хвилин кожного заняття протягом року):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– етюди та вправи на публічну самотність;</li> <li>– етюди та вправи на швидку зміну емоційного стану;</li> <li>– «Я» в запропонованих обставинах;</li> <li>– етюди на пам'ять фізичної дії;</li> <li>– заняття з пластики;</li> <li>– заняття з ритміки;</li> <li>– етюди на передання настрою музичного твору акторськими засобами;</li> <li>– вправи на увагу, зіграність та взаєморозуміння.</li> </ul>	<p>3</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
2	<p>Музика у театрі (по 20 хвилин кожного заняття протягом року)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вправи на розвиток голосового апарату (введення штрихів стакато, легато та відтінків форте, піано);</li> <li>– вправи на розвиток почуття ритму (складні скоромовки під музику з посиленням темпу);</li> <li>– вправи з корекції слуху та голосу;</li> <li>– розширення хорового репертуару з уведенням двоголосся (спів більш складних пісень різного характеру на два голоси);</li> <li>– вправи з сольного співу;</li> <li>– розучування пісень та музичних номерів до вистави спочатку біля інструменту, потім на сцені з лялькою.</li> </ul>	<p>6</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>3</p>



№	Назва теми	Кількість годин
3	Сценічна мова: – скоромовки; – художнє читання (вірш, байка).	3 6
4	Освітньо-розвиваючі ігри та вправи: – на розвиток зорової та моторної пам'яті; – на корегування дій («Хвиля рук»); – на розвиток образного мислення («Показуха», «Зламаний відеомагнітофон»); – на розвиток спостережливості («Мисливець та зайці», «Заховане слово»).	3 3 3 3
5	Техніка ляльководіння тростяної ляльки: – виразні особливості тростяної ляльки, їх відмінність від ляльок інших систем; – варіанти ходи тростяної ляльки; – вправи з галітом (координація рухів голови з руками, робота двома тростинами одночасно); – вправи на точність погляду («постріли очима»).	3 3 3 3
6	Репетиції невеличкої вистави з тростяними ляльками на підборі (дивись п.9 першого року навчання або сценок на основі казок тощо: – вибір казок, історій для інсценівки, обговорення вибору, при необхідності поради керівника з урахуванням таких факторів, як сценічність твору та наявність у театрі відповідних ляльок; – самостійна робота гуртківців над сценками; – перегляд самостійних робіт та зауваження керівника; – вибір кращих сценок для підсумкового виступу, затвердження виконавців на ролі згідно з амплуа;	6 3 3 6

№	Назва теми	Кількість годин
	– корекція мізансцен;	3
	– репетиція сценок на ширмі;	6
	– генеральна репетиція та виступ перед глядачами.	3
7	Постановка нової вистави з тростяними ляльками, виготовленими гуртківцями: – читання п'єси та розподіл ролей згідно з бажаннями, амплуа та голосових даних; – визначення теми, ідеї п'єси, розповідь керівника про майбутню виставу; – етюди з ляльками на підборі на матеріалі п'єси; – встановлення мізансцен, розведення картин; – робота над пластичним рішенням образів; – репетиції вистави по частинах і картинах; – прогони та монтувальні репетиції; – генеральна репетиція, здача вистави художній раді.	6 3 12 9 45 6 3
8	Освітні екскурсії. Виступи перед глядачами – екскурсія до професійного театру ляльок з відвідуванням майстерень; – екскурсія у зоопарк для спостереження за поведінкою тварин; – прем'єрний виступ, обговорення виступу, зауваження керівника.	3 3 3

### Прогнозований результат

Наприкінці основного рівня навчання вихованці повинні володіти технікою водіння верхових ляльок найбільш поширених систем, а саме: рукавичні (петрушечні), пальчикові, тростяні без гапіта та з гапітом;

поширити, розвинути професійні знання та вміння з акторської майстерності (сценічна мова, техніка ляльководіння, сценічний рух); володіти навичками двоголосного співу.

Актори мають підготувати виставу з використанням тростяних та петрушечних ляльок і виступити з ним перед глядачем.

### **Навчально-тематичний план акторської групи**

#### **Третій рік навчання**

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Психофізичний тренінг	–	30	30
2	Музика в театрі	–	24	24
3	Сценічна мова	–	6	6
4	Техніка ляльководіння ляльок «відкритого» способу керування (планшетних, міміруючих, штокових маріонеток, тантамаресок)	3	33	36
5	Майстерність актора у «живому» плані	–	15	15
6	Елементарні основи танцю	–	9	9
7	Робота над концертною програмою або виставою з ляльками «відкритого» способу і «живим» планом	–	87	87
8	Освітні екскурсії, виступи перед глядачами	–	12	12
	Всього	3	213	216

## Програма Третій рік навчання

№	Назва теми	Кількість годин
1	<p>Психофізичний тренінг (по 25 хвилин кожного заняття протягом року):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вправи на швидку зміну емоційного стану від повного спокою до жаху, радості, тощо;</li> <li>– етюди «Я» в запропонованих обставинах з домисленням фіналу гуртківцем;</li> <li>– вправи з пластики на передачу настрою музичного твору;</li> <li>– етюди та вправи на розвиток уяви та образного мислення («Показуха», «Зламаний відеомагнітофон»);</li> <li>– вправи на увагу, зібраність («Мисливець та зайці», «Хвиля рук»).</li> </ul>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>
2	<p>Музика в театрі (по 20 хвилин кожного заняття протягом року)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вправи на розвиток голосового апарату (введення штрихів стакато, легато та відтінків форте, піано);</li> <li>– вправи на розвиток почуття ритму (складні скоромовки під музику з посиленням темпу);</li> <li>– вправи з корекції слуху та голосу;</li> <li>– розширення хорового репертуару з уведенням двоголосся (спів більш складних пісень різного характеру на два голоси);</li> <li>– вправи з сольного співу;</li> <li>– розучування пісень та музичних номерів до вистави спочатку біля інструменту, потім на сцені з лялькою</li> </ul>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>6</p>
3	<p>Сценічна мова:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– скоромовки;</li> <li>– художнє читання (вірш, байка).</li> </ul>	<p>3</p> <p>3</p>

№	Назва теми	Кількість годин
4	Техніка ляльководіння «відкритого» способу керування: – особливості техніки «відкритого» способу водіння; – техніка водіння планшетних ляльок; – техніка водіння штокових маріонеток; – техніка водіння міміруючих ляльок; – особливості гри тантамаресок; – маски та майданні ляльки; – тематичні етюди та концертні номери з планшетними ляльками.	  3 5 3 4 3 3 12
5	Майстерність актора у «живому» плані: – взаємодії ляльководи з лялькою при роботі у відкритий спосіб; – спілкування актора «живого» плану з лялькою; – гротескна пластика (актор-лялька, актор у масці)	 6 6 3
6	Елементарні основи танцю: – танець як форма пластичного вираження емоційного стану актора; – знайомство з деякими основними танцювальними рухами українського та російського народного танцю.	 3 6
7	Робота над концертною програмою або виставою з ляльками «відкритого» способу керування і «живим» планом: – читання п'єси, визначення теми, ідеї; – розподіл ролей, проби; – період роботи над п'єсою або сценарієм концертних номерів за столом; – ознайомлення з пластичними можливостями	 3 6 6

№	Назва теми	Кількість годин
	ляльок;	3
	– пошук характерів героїв;	3
	– пошук характерності поведінки героїв;	3
	– етюди на матеріалі п'єси;	6
	– розведення картин (концертних номерів);	6
	– вибудова мізансцен;	6
	– репетиції по частинах та картинах (репетиції концертних номерів);	33
	– монтувальні репетиції;	3
	– прогони;	6
	– генеральна репетиція, виступ перед глядачами.	3
8	Освітні екскурсії. Виступи перед глядачами	
	– екскурсія до професійного театру ляльок з відвідуванням майстерень;	3
	– екскурсія у зоопарк для спостереження за поведінкою тварин;	3
	– прем'єрний виступ, обговорення виступу, зауваження керівника.	6

### Прогнозований результат

Наприкінці вищого рівня навчання гуртківці повинні отримати комплекс знань та практичних навичок на рівні середнього спеціального навчального закладу, а саме: досконало володіти технікою сценічної мови, сценічного руху, технікою ляльководіння ляльок усіх систем, окрім маріонеток. Одержати елементарні навички народного танцю. Вихованці повинні оволодіти також навичками хорового одноголосного та двоголосного, сольного, акапельного співу та вміти використовувати всі набуті знання на практиці.

**Навчально-тематичний план гуртка  
«Театрально-декоративне мистецтво»**

**1 рік навчання**

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Малюнок як засіб розвитку творчої фантазії, художнього смаку, почуття кольору, передача настрою персонажа або картини. Знайомство з поняттями пропорції та композиції.	2	30	32
2	Аплікація як спосіб розвитку почуття фактури матеріалу та сполучення різних фігур	2	28	30
3	Основи скульптури як засіб почуття форми, об'єму та пропорції	1	20	21
4	Принципи виготовлення декорації	2	24	26
5	Принципи виготовлення реквізиту	2	25	27
6	Техніка виготовлення рукавичних, пальчикових та петрушечних ляльок	2	60	62
7	Декоративні елементи оздоблення ляльки	8	10	18
	Всього	19	197	216

**Програма  
Перший рік навчання**

№	Назва теми	Кількість годин
1	<p>Малюнок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- малюнок олівцем (вільна тема);</li> <li>- малюнок кольоровими олівцями (натюрморт, портрет);</li> <li>- малюнок крейдами (казковий персонаж. абстракція);</li> <li>- малюнок фарбою (пейзаж, портрет, техніка малюнку фарбами);</li> <li>- грим.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">6</p>
2	<p>Аплікація (вільна або задана тема)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з кольорового паперу (виготовлення деталей з'єднання і оформлення);</li> <li>- з кольорової тканини (з'єднання різних фактур);</li> <li>- з природного матеріалу (об'ємна аплікація);</li> <li>- з ниток та вати (особливості м'яких фактур).</li> </ul>	<p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">6</p>
3	<p>Основи скульптури:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- барельєф (як можливий засіб оформлення вистав);</li> <li>-скульптура тварини (ліплення різних тварин);</li> <li>-скульптура людини (пропорціїта виразність характеру казкового персонажа).</li> </ul>	<p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">6</p>
4	<p>Основні принципи виготовлення декорації:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- найпростіша декорація з картону та паперу (виготовлення основи, ґрунтовка, розпис фарбою);</li> <li>- об'ємна декорація з картону (виготовлення, з'єднання);</li> <li>- техніка обтягування тканиною, ґрунтовка;</li> <li>- оформлення декорації за допомогою фарби та аплікації.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">6</p>



№	Назва теми	Кількість годин
5	Основні принципи виготовлення реквізиту:	
	- виготовлення з дроту, поролону та картону;	3
	- розкроювання, збірка та художнє оформлення;	6
	- техніка виготовлення реквізиту з пап'є-маше;	12
	- художнє оформлення (розфарбування та аплікація).	6
6	Техніка виготовлення рукавичних, пальчикових та петрушечних ляльок:	
	- виготовлення пальчикової ляльки з поролону;	2
	- художнє оформлення;	6
	- виготовлення викрійок найпростішої рукавичної ляльки;	6
	- зшивання та художнє оформлення;	6
	-ліплення голови петрушечноїляльки з пластиліну;	9
	- виготовлення пап'є-маше;	9
	- ґрунтовка та фарбування голови ляльки;	9
	- виготовлення сорочки до ляльки (розкрій, з'єднання деталей);	6
	- з'єднання деталей ляльки, скріплення, шитво.	9
7	Декоративні елементи оздоблення ляльки:	
	- виготовлення елементів костюму та прикрас із тканини та паперу;	6
	- виготовлення зачісок, вусів та борід із ниток та поролону;	6
	- художнє оформлення (розфарбування).	6

### Прогнозований результат

Наприкінці початкового рівня навчання гуртківці повинні отримати основи знань художнього оформлення вистав, вміння розробляти ескізи до ляльок та декорацій,

виробляти ляльки пал ьчикової та петрушечної системи, а також декорації до вистав.

**Навчально-тематичний план гуртка  
«Театрально-декоративне мистецтво»**

**Другий рік навчання**

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Застосування малювання в мистецтві художника-декоратора	2	30	32
2	Використання аплікації при оформленні ляльок та декорацій	1	17	18
3	Скульптура як початковий етап у виготовленні ляльок та об'ємних декорацій	1	17	18
4	Виготовлення тростяної ляльки до вистави. Техніка реставрації декорацій	3	87	90
5	Декорація та засоби її виготовлення. Техніка реставрації декорацій	3	27	30
6	Техніка виготовлення та реставрації реквізиту	3	25	28
	Всього	13	203	216

**Програма  
Другий рік навчання**

№	Назва теми	Кіль- кість годин
1	Застосування малювання в мистецтві художника-декоратора: - створення фону за допомогою фарб, передача настрою або місця дії; - пошук характеру персонажу через ескіз, передача- настрою; - натюрморт; - ліричний та комічний грим, робота над образом; - грим негативного та позитивного персонажу (улюблений персонаж); гротескний грим (вільна тема)	   6  6  6  6  6  2
2	Використання аплікації при оформленні ляльок та декорацій: - оформлення декорацій способом аплікації з тканини; - виготовлення прикрас для ляльок із ниток та тканини; - виготовлення макету задника за допомогою природного матеріалу способом аплікації; - застосування нетрадиційного матеріалу в оформленні декорацій.	   6  6  3  3
3	Скульптура як початковий етап у виготовленні ляльок та об'ємних декорацій: - ліплення негативного та ліричного образу персонажа з пластиліну; - виготовлення макетів об'ємних декорацій із пластиліну.	  9  9
4	Виготовлення тростяної ляльки до вистави. Техніка реставрації тростяної ляльки: - виготовлення ескізу; -ліплення голови;	  3  9

№	Назва теми	Кіль- кість годин
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виготовлення пап'є-маше голови ляльки;</li> <li>- зачищення та ґрунтовка пап'є-маше;</li> <li>- виписування образу ляльки фарбою;</li> <li>- виготовлення зачіски та елементів прикрас ляльки;</li> <li>- виготовлення каркасу та викройок із поролону до тулуба;</li> <li>- виготовлення та з'єднання рук з тулубом;</li> <li>- виготовлення костюму ляльки;</li> <li>- виготовлення прикрас до костюма;</li> <li>- художнє оформлення ляльки в цілому;</li> <li>- реставрація обличчя;</li> <li>- ремонт та чистка костюмів;</li> <li>- ремонт механіки ляльок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9</li> <li>6</li> <li>6</li> <li>3</li> <li>9</li> <li>9</li> <li>9</li> <li>6</li> <li>6</li> <li>6</li> <li>3</li> <li>6</li> </ul>
5	<p>Декорація та засоби її виготовлення. Техніка реставрації декорацій:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виготовлення ескізу декорації (задана тема);</li> <li>- виготовлення основи декорації з поролону та картону;</li> <li>- обтягування основи тканиною;</li> <li>- художнє оформлення декорації;</li> <li>- техніка реставрації декорації;</li> <li>- підсилення каркасів декорації;</li> <li>- підмальовка декорації та реквізиту.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3</li> <li>6</li> <li>3</li> <li>6</li> <li>3</li> <li>3</li> <li>6</li> </ul>
6	<p>Техніка виготовлення та реставрації реквізиту:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виготовлення викройок реквізиту з поролону;</li> <li>- виготовлення реквізиту з пап'є-маше;</li> <li>- обклеювання, зачистка, художнє оформлення;</li> <li>- кріплення тростей;</li> <li>- ремонт реквізиту (підфарбовування, підклеювання).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6</li> <li>6</li> <li>6</li> <li>3</li> <li>7</li> </ul>

## Прогнозований результат

Наприкінці основного рівня навчання гуртківці повинні вміти виготовляти та оформлювати декорації та реквізит до вистави; виготовляти ляльки тростяної системи, а також уміти реставрувати декорації, реквізит та ляльки.

### Навчально-тематичний план гуртка «Театрально-декоративне мистецтво»

#### Третій рік навчання

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Техніка виготовлення ляльок відкритого способу володіння	4	106	110
2	Використання декорацій до вистави з ляльками відкритого способу володіння	2	40	42
3	Виготовлення реквізиту до вистав з ляльками відкритого способу володіння	1	26	27
4	Засоби реставрації ляльок та декорацій до вистав із ляльками відкритого способу володіння	2	35	37
	Всього	9	207	216

#### Програма

№	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка виготовлення ляльок відкритого способу водіння: а) Виготовлення зразка ляльки відкритого способу водіння усім складом гуртка: - виготовлення ескізів ляльок;	3

№	Назва теми	Кількість годин
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виготовлення деталей до голови та тулуба ляльки;</li> <li>- виготовлення каркасу та кріплень;</li> <li>- виготовлення викрійок з тканини;</li> <li>- зшивання та обтягування тканиною поролонової основи;</li> <li>- з'єднання усіх деталей ляльки;</li> <li>- виготовлення зачіски та художньо-естетичне оформлення;</li> <li>б) Виготовлення ляльки відкритого способу до вистави дітьми: <ul style="list-style-type: none"> <li>- виготовлення ескізу ляльок до вистави;</li> <li>- виготовлення деталей до голови та тулуба ляльки;</li> <li>- виготовлення каркасу та кріплень;</li> <li>- виготовлення викрійок із тканини;</li> <li>- зшивання та обтягування тканиною поролонової основи;</li> <li>- з'єднання усіх деталей ляльки;</li> <li>- виготовлення зачіски та художньо-естетичне оформлення.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9</li> <li>9</li> <li>6</li> <li>12</li> <li>6</li> <li>10</li> <li>3</li> <li>9</li> <li>9</li> <li>6</li> <li>12</li> <li>6</li> <li>10</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Виготовлення декорацій до вистав із ляльками відкритого способу водіння: <ul style="list-style-type: none"> <li>- виготовлення ескізу декорацій;</li> <li>- виготовлення основи декорацій із картону, фанери, тощо;</li> <li>- з'єднання окремих частин декорації;</li> <li>- виготовлення викрійок із тканини до декорації;</li> <li>- фарбування декорацій або виготовлення аплікацій;</li> <li>- художньо-естетичне оформлення декорацій.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3</li> <li>9</li> <li>8</li> <li>8</li> <li>8</li> <li>6</li> </ul>

№	Назва теми	Кількість годин
3	виготовлення реквізиту до вистав із ляльками відкритого способу водіння: - виготовлення ескізів реквізиту; - виготовлення основи з пап'є-маше, пінопласту або поролону; - фарбування або обшивання реквізиту; - художньо-естетичне оформлення.	 3  6 9 9
4	Засоби реставрації ляльок та декорацій до вистав відкритого способу ведення: - ремонт механіки ляльок; - підмальовка обличчя; - ремонт та чищення костюма; - виготовлення та заміна дрібних елементів костюма, зачіски; - підшивання, дрібний ремонт, ґрунтовка та підфарбовування декорацій.	 8 8 8 7 6

### Прогнозований результат

Наприкінці вищого рівня навчання гуртківці повинні вміти самостійно виготовляти ляльки різноманітних систем, виробляти декорації та реквізит до різних вистав, вміти реставрувати декорації, реквізит та ляльки.

## Література

1. Бібліотечка «В допомогу художній самодіяльності». Серія випусків. - М., 1979.
2. Деммені Е. Призвання - лялькар. - Л., 1986.
3. Збірник статей «Що таке театр Ляльок?». - М., 1990.
4. Каранович А. Мої друзі - ляльки. - М., 1977.
5. Образцов С. Моя професія. - М., 1981.
6. Образцов С. Усе життя граюсь ляльками... - М., 1983.
7. Образцов С. Актор з лялькою. - Л., 1938.
8. Симанович-Єфимова Н. Нотатки петрушечника. статті про театр ляльок. - Л., 1980
9. Смірнова Н. І... оживають ляльки. - М., 1982.
10. Сперанський Є. Повесть про дивний жанр. - М., 1965.
11. Сперанський Є., Луцька Є. Художник Б. Тузлуков. - М., 1983.



## ПРОГРАМА ГУРТКА ПАНТОМІМИ

### Пояснювальна записка

Поряд з такими видами і жанрами мистецтва, як балет, опера, драма багато років існує і займає своє особливе місце серед сценічних жанрів, має свої специфічні виразні засоби мистецтво пантоміми. Пантоміма – це виразна мова тіла, зміст якої, незалежно від ступеня умовності, зрозумілий до найменших подробиць.

Сама назва «пантоміма» походить з грецької мови – «все зображуємо». Як жанр вона зародилася у Франції в ХІХ столітті. Гаспар Дебюро створив маску сумного невдахи, доброго, але незграбного малого. Засновником сучасної пантоміми є Етьєн Декру, якого наслідували Жан Луї Барро та Марсель Марсо.

У 70-ті роки ХХ століття в Україні почався підйом і розвиток мистецтва пантоміми. Сучасна пантоміма синтезувала в собі мистецтво драматичного актора, клоунаду, балет, акробатику тощо.

Програма гуртка розрахована на три роки основного рівня. У ній відображені як специфічні для пантоміми розділи, так і розділи для загальної підготовки учнів з інших дисциплін, пов'язаних з рухом, акторською грою тощо.

Кожне заняття включає загальнофізичний тренаж, пластичний тренінг, повторення та закріплення здобутих навичок, вивчення нового матеріалу, етюди, етапи імпровізації, постановочну роботу тощо.

Зважаючи на те, що до гуртка приймаються усі бажані діти, які мають різний рівень фізичного та інтелектуального розвитку, для здобуття певних результатів у засвоєнні навичок пластичної майстерності, образного мислення педагог може, по необхідності, проводити індивідуальні заняття.

Перевірка знань учнів відбувається насамперед на підсумкових заняттях, вимоги до яких викладені в змісті програми, а також на виступах в концертах, конкурсах тощо.

Пантоміма – мистецтво сценічне і є однією з форм театру, але формою настільки специфічною, що диктує свої умови навчання. Сучасна пантоміма постійно розвивається, збагачується новими напрямками. Методика навчання цьому мистецтву перебуває в процесі становлення і вимагає постійного удосконалення. У зв'язку з цим керівник гуртка може змінювати та удосконалювати теми програми, кількість годин, враховуючи особливості віку дитини, місцеві умови, можливості навчального закладу.

У процесі навчання мають вирішуватися такі завдання, як виявлення та розвиток природних фізичних і інтелектуальних можливостей дитини, розкриття індивідуальності учня, виховання загальної пластичної культури, допомога педагога в становленні особистості, орієнтування дитини у виборі майбутньої професії, виховання любові до національних традицій і культури тощо.

До гуртка пантоміми приймаються діти шкільного віку, які мають відповідну фізичну підготовку.

### **Навчально-тематичний план 1 рік навчання**

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Вступне заняття	2	–	2
2	Історія розвитку пантоміми	8	–	8
3	Загальнофізичний розвиток	–	24	24
4	Виховання загальної пластичної культури	2	30	32
5	Навички пластичного рішення образу	2	10	12

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
6	Світ уявних перешкод	2	18	20
7	Стильові вправи	2	8	10
8	Постановочна робота	4	20	24
9	Підсумкове заняття	4	8	12
	Всього	26	118	144

### Прогнозований результат

- знайомство з суміжними жанрами: акробатика, гімнастика, танець тощо;
- вивчення вправ загальнофізичного розвитку;
- засвоєння курсу спеціальних вправ, що розвивають загальну пластичну культуру;
- вміння застосовувати набуті навички в створенні пантомімічних етюдів.

### Програма першого року навчання

#### 1. Вступне заняття (2 год.):

- провести бесіду з учнями про мету, яка ставиться перед ними в процесі навчання;
- дати елементарні відомості про жанр та його напрямки;
- пояснити техніку безпеки при виконанні фізичних вправ та засвоєнні необхідних навичок.

#### 2. Історія розвитку пантоміми (8 год.):

- походження слова «пантоміма»;
- перші згадки про пантоміму як дійство, видовище (стародавня Греція, Рим);
- сюжетні ритуальні танці – стародавні та сучасні;
- середньовікові містерії;
- пантоміми російських ярмаркових видовищ та скоморошних вистав.

### **3. Загальнофізичний розвиток (24 год.):**

- елементи гімнастики, акробатики (біг, стрибки, перекидання, вправи: «колесо», «місток», «берізка» тощо);
- розтяжка м'язів ніг, спеціальні вправи для розвитку рухового апарату та м'язів.

### **4. Формування загальної пластичної культури (32 год.):**

- «аналітичний» комплекс вправ – оволодіння навичками окремого розслаблення та напруження м'язів, нескладні завдання на усвідомлений рух при контролі раціональної напруги та розслаблення м'язів;
- виконання вправ на елементарні природні дії та процеси (стояти-ходити, лежати-повзати, брати-давати, кидати-ловити, тягнути-штовхати, стрибати-сидіти тощо);
- вправи на розвиток мімічної виразності, дії в умовах вимушеного мовчання, вправи з уявним партнером, пантомімічний діалог, розвиток пластичної виразності (культура жесту, сила жесту, ціль і напрямок жесту, жест як дія).

### **5. Навички пластичного рішення образу (12 год.):**

Основою навчання навичкам пластичного рішення образу є етюд. В етюді учень імпровізовано діє в запропонованих обставинах. Кожна практична тема даної програми передбачає етюдну роботу.

### **6. Світ уявних перешкод (20 год.):**

- геометрія уявних предметів (малювання частинами тіла уявних геометричних фігур у просторі);
- поняття про «нерухому крапку», «нерухомий інтервал», «нерухому площину» та вивчення техніки виконання;
- вивчення техніки зображення уявних предметів (форма, об'єм, вага).

### **7. Стельові вправи (10 год.):**

- поняття «стельові вправи», їх основні якості;

– аналіз та практичне засвоєння класичних вправ («крок на місці», «підйом по сходах», «перетягування канату» тощо);

– підготовчі вправи для засвоєння навичок виконання стильових вправ.

### **8. Постановочна робота (24 год.):**

Пошук цікавого матеріалу для створення пантомімічного номеру, вибір цікавих етюдів для подальшої роботи, музичне оформлення, підготовка та підбір костюмів, реквізиту, створення сценографії тощо.

### **9. Підсумкові заняття та масова робота (12 год.):**

– підсумкове заняття проводиться для перевірки здобутих знань та навичок учнів один раз на півріччя;

– проводяться екскурсії до музеїв, виставок з метою розширення світогляду, знайомства з культурою та мистецтвом України; участь у благодійних заходах;

– творчі зустрічі з мистецькими колективами.

## **Навчально-тематичний план**

### **2 рік навчання**

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Вступне заняття	2	–	2
2	Історія розвитку пантоміми	18	–	18
3	Загальнофізичний розвиток	–	10	10
4	Виховання загальної пластичної культури	–	30	30
5	Навички пластичного рішення образу	2	18	20
6	Стильові вправи	2	8	10
7	Світ уявних перешкод	2	34	36
8	Алегорична пантоміма	4	36	40
9	Постановочна робота	5	35	40
10	Підсумкове заняття	–	10	10
	Всього годин	35	181	216

## **Прогнозований результат**

Закріплюються здобуті навички першого року навчання. Поглиблюється навчання з розділів програми. Будуються сценічні варіанти алегоричної пантоміми. Ознайомлення з елементарними етюдами (замальовками). Приділяється увага вивченню мови пантоміми та усвідомлення значення рухів.

Засвоєння навичок зображення образів алегоричної пантоміми.

Використання здобутих навичок та умінь у постановці номеру.

## **Програма другого року навчання**

### **1. Вступне заняття (2 год.):**

- бесіда з учнями про мету, яка ставиться перед ними в процесі навчання;
- бесіда з техніки безпеки в процесі засвоєння навчального матеріалу.

### **2. Бесіди з історії розвитку пантоміми (18 год.):**

- Дж. Гримальді, Ж. Б. Дебюро, Ч. Чаплін;
- дійство на площах та масові пантоміми у перші роки радянської влади. Агіттеатр та «Синя Блуза»;
- Етьєн Декру та його учні: Жан Луї Барро та Марсель Марсо.

### **3. Загальнофізичний розвиток (10 год.):**

- розвиток рухливості тіла, вивчення стрибків, виховується витривалість, розвиваються сильні та еластичні м'язи ніг;
- розвиток уміння виконувати різні характери руху (повільно-швидко, безперервно-перервано, плавно-різко);
- розвиток уміння змінювати напрямок, темп, ритм та характер руху (миттєво переходити від дуже повільного до швидкого, від різкого до плавного тощо);

– засвоєння ускладнених елементів гімнастики, акробатики як основи фізичного розвитку.

#### **4. Виховання загальної пластичної культури (30 год.):**

– виразний рух – носій дії в пантомімі (поняття та тренінг);

– «аналітичний» комплекс вправ (розслаблення та напруження м'язів), уміння володіти окремим м'язом та групою м'язів вимагають від учнів певної концентрації уваги, поки не досягнуть автоматизму навичок;

– «синтетичний» комплекс вправ учить складної координації роботи всього тіла на основі повного володіння окремими м'язами, багато уваги приділяється координації рухів, диханню, рівновазі;

– основи грамотного руху – «імпульс», «хвиля» (поняття та тренінг), «імпульс» – чітко виявляє місце початку руху та його енергію, «хвиля» – показує, куди розповсюджується енергія;

– вивчення пантомімічної гімнастики – нахили «акі» (повні та послідовні нахили тіла), транстації (зміщення часткові, повні, колом, парні тощо), локомоції (засоби переміщення у просторі).

– маніпуляції (комплекс пов'язаних дій);

– спеціальні вправи для розвитку пластичності (обертання, відстаючі та попереджувальні рухи).

#### **5. Навички пластичного рішення образу (20 год.):**

Основою набуття навичок пластичного рішення образу є етюд, в етюді учні імпровізовано діють у передбачених обставинах, послідовно вивчають усі різновиди сучасної пантоміми, кожен з них має свою специфіку і відокремлюється в самостійну тему, завдання та вимоги до етюдів змінюються в залежності від вивченої теми і рівня роботи.

#### **6. Стильові вправи (10 год.):**

– різновид стильових вправ, їх аналіз та практичне засвоєння;

- різновид прийомів кроків та стильових переміщень, їзди, опори, тяги (вперед-назад, догори-донизу, праворуч-ліворуч), опора тощо;
- підготовчі вправи для засвоєння навичок виконання класичних стильових вправ;
- видозміни стильових вправ у залежності від поставленої мети.

#### **7. Світ уявних перешкод (36 год.):**

- найбільш практичний матеріал для введення учнів до пантоміми, зокрема, тут відбувається відбір і обробка рухів, стилізація жестів через їх особливу точність;
- оцінка уявних сил взаємодії міма і перешкоди (дія та протидія, етапи переборення перешкод);
- формування «пам'яті фізичних дій», «внутрішнього монологу».

#### **8. Алгоритична пантоміма (40 год.)**

- поняття про алегорію та алегоричну пантоміму;
- алегорична мініатюра;
- пластичне рішення образу в алегорії;
- уявне середовище в алегоричній пантомімі;
- створення ілюзії часу і простору в алегоричній пантомімі;
- алегоричний персонаж та алегорична ситуація.

#### **9. Постановочна робота (40 год.):**

- композиції, види пластичних композицій;
- пластичні імпровізації;
- метаморфози (гра уяви);
- постановка пантоміми-алегорії.

#### **10. Підсумкові заняття та масова робота (10 год.)**

- проводиться перевірка надбутих навичок у процесі навчання два рази на навчальний рік;
- розвиток художнього сприйняття світу через знайомство з іншими видами театрального, музичного,



образотворчого мистецтва (відвідання учнями концертів, виставок, музеїв тощо);

– виступи гуртківців із підготовленим репертуаром перед своїми однолітками, прийняття участі в концертах, конкурсах, творчих зустрічах, а також у благодійних акціях.

### Навчально-тематичний план

#### 3 рік навчання

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Вступне заняття	6	–	6
2	Історія розвитку пантоміми	8	–	8
3	Загальнофізичний розвиток	–	36	36
4	Виховання загальної пластичної культури	–	36	36
5	Повторення, закріплення, удосконалення: - «аналітичний» комплекс вправ; - «синтетичний» комплекс вправ; - стильові вправи; - етюди.	2	8	10
		2	8	10
		2	8	10
		2	20	22
6	Світ уявних перешкод	4	20	24
7	Алегорична пантоміма	4	36	40
8	Мімодрама	6	50	56
9	Постановочна робота	10	70	80
10	Підсумкове заняття та масові заходи	–	32	32
	Всього	46	324	370

## **Прогнозований результат**

Уміння використовувати здобуті навички в рішенні завдань підвищеної складності.

Вивчення законів побудови сценічних етюдів і номерів та законів імпровізації.

Популяризація мистецтва пантоміми (участь у концертах, конкурсах, фестивалях тощо).

Реалізація творчого потенціалу педагога та вихованців через втілення національних традицій засобами пантоміми.

Виявлення і розвиток обдарованих дітей у процесі навчання та подальша підтримка їх у виборі сценічних професій.

## **Програма третього року навчання**

### **1. Вступне заняття (6 год.):**

- бесіда з учнями про мету, яка ставиться перед ними в процесі навчання;
- ґрунтовні відомості про жанр та його напрямки;
- бесіда з техніки безпеки при виконанні фізичних вправ.

### **2. Історія розвитку пантоміми (8 год.):**

- нові напрямки сучасної пантоміми, пантоміма в західних країнах (Адам Харіус, Димитрі, Генрік Томашевські та його театр, Ладіслав Фіалка (театр «На Забрадлі») та інші;
- майстри пантоміми в пострадянському просторі (Леонід Єнгібаров, А. Слізаров, В. Полунін та його театр тощо);
- органічний зв'язок пантоміми з народним дійством від стародавніх часів до наших днів.

### **3. Загальнофізичний розвиток (36 год.):**

- вправи на удосконалення розвитку фізичних якостей тіла;

- спеціальні вправи для розвитку рухового апарату та м'язів;
- індивідуальний комплекс фізичних вправ.

#### **4. Виховання загальної пластичної культури (36 год.):**

- вивчення та засвоєння пластичних можливостей людського тіла, виховання загальної пластичної культури за допомогою системи абстрактних вправ (тренаж);
- засвоєння широкого діапазону рухових навичок до ступеня їх рефлексорного виконання.

#### **5. Повторення, закріплення, удосконалення тем (52 год.):**

- *«аналітичний» комплекс вправ* (розвиток уміння свідомо контролювати та управляти своїми м'язами, розробка комплексу вправ для індивідуального самостійного тренажу);
- *«синтетичний» комплекс вправ* (вправи на оцінку уваги та емоційної пам'яті, вправи на розвиток пластичної фантазії та уяви, задачі на свідомі рухи, вправи на різноманітність пластичних характеристик руху, імпровізація як найвищий ступінь засвоєння пластичної культури виконання);
- *стильові вправи* (основні якості стильових вправ, стильові вправи як «мовна лабораторія», що необхідна для інших різновидів пантоміми, пластичні та ритмічні аналогії реальності основні фактори побудови ілюзії простору і руху, вправи на розвиток мімічної виразності, створення оригінальних вправ);
- *навички пластичного рішення образу* – основою майстерності пластичного рішення образу є етюд, в етюді учень діє в запропонованих обставинах, спочатку в умовах органічного мовчання, а потім, з набуттям навичок пантоміми, використовує образну мову пластики, завдання і вимоги до етюдів змінюються в залежності від теми, що вивчається, та етапу роботи.

## **6. Світ уявних перешкод (24 год.):**

– вивчення оцінки уявних сил взаємодії міма та перешкоди треба починати з оцінки реальних предметів, їх ваги, інерції, їх супроти вудії міма;

– далі можна переходити до оцінки уявних сил (тяги до гори, до низу, в боки тощо, у випадках «я тягну» та «мене тягнуть») вивчити різницю в русі голови, рук, ніг, тулуба);

– завдання на «опори» в різних напрямках (до гори, до низу, в боки тощо);

– розділення оцінки сил взаємодії міма та перешкоди на два послідовних етапи («Перешкода перемагає мене», «Я перемагаю перешкоду»), досягнення автоматизму у послідовному виконанні обох етапів, адже тільки вони закладають основу визнання глядачем уявної перешкоди;

– набуття навичок виконання завдань на зображення «уявних світів» (в кімнаті, на кухні, в майстерні, на стадіоні, в космічному кораблі тощо), де уявних перешкод (предметів і сил) буде багато.

## **7. Алегорична пантоміма (40 год.):**

– основа мистецтва «МІМ», поняття про алегорію і алегоричну пантоміму, рішення образу в алегорії;

– алегоричний персонаж і алегорична ситуація;

– рослинний світ, тваринний світ як алегоричні персонажі;

– взаємодія алегоричних персонажів;

– інсценівка пантоміми-алегорії (байки);

– метаморфози.

## **8. Мімодрама (56 год.):**

– поняття «мімодрама» та індивідуальна пластична характеристика персонажів;

– пластичне рішення образу мімодрами;

– навички дії у пластичному малюнку етюду мімодрами;

- етюди на пошук індивідуальних якостей пластичної характеристики;
- будова ілюзії часу та простору в мімодрамі;
- постановка мімодрами.

### **9. Постановочна робота (80 год.):**

- пошук матеріалів для створення номерів пантоміми;
- використання творів інших видів мистецтв, створення сценарію пантоміми, музичне оформлення, підбір костюмів, реквізиту, сценографії тощо;
- підбір акторів, етюдів, розподіл за мізансценами, шліфування рухів і пластики образів, репетиції тощо.

### **10. Підсумкові заняття та масова робота (32 год.):**

- проводиться перевірка надбутих навичок у процесі навчання два рази на навчальний рік;
- екскурсії до музеїв, виставок, концертів з метою поширення світогляду, знайомство з культурою та мистецтвом України;
- творчі зустрічі з мистецькими колективами;
- участь у благодійних заходах.

### **Вимоги до об'єму знань та вмінь**

За весь термін навчання в гуртку вихованці повинні **знати і вміти:**

- вільно володіти мовою тіла;
- застосовувати набуті навички в постановці етюдів;
- розрізняти види сценічного мистецтва;
- брати участь у концертних номерах (індивідуальних, колективних);
- знати основоположників та сучасних майстрів мистецтва пантоміми.

## **Форми і методи діагностики, контролю отриманих результатів**

Спостереження за творчим та духовним ростом кожного гуртківця.

Опитування та анкетування на початку, в середині і в кінці реалізації програми.

Підсумкове заняття (екзерсис, етюд, пластична імпровізація, пантомімічні номери).

Звітний концерт колективу гуртка.

### **Бібліографія**

1. Бесіди про танець. Методична розробка на допомогу керівникам хореографічних колективів шкіл та позашкільних установ. - К.: ІЗМН, 1996.
2. Комплексна програма пошуку і виховання обдарованих дітей та молоді «Творча обдарованість»: Інф. збірник МОН України. 1992, - №3.
3. Концепція естетичного виховання учнівської молоді: Інф. збірник МОН України. - К., 1992. - №5
4. Програма художньо-комплексних занять у групах дітей дошкільного віку для шкіл мистецтв і позашкільних закладів. /Укл. Тараканова А.П., Жуковська В.Ф. - К.: ІСДО, 1995.
5. Программа для театральних вузов «Сценическое движение». - М., 1984.
6. Програма по спеціалізації «Пантоміма» КДУЕЦМ. - К., 1994.
7. Барро Ж.Л. Воспоминание для будущего. - М., 1975.
8. Барро Ж.Л. Размышление о театре. - М., 1963.
9. Декру Этьен. Слово о миме. - Л., 1967.
10. Дмитриев Ю.А. Красноречие мимики и жеста. // Советская эстрада, цирк. - 1972. - №4.
11. Кудашева Т.Н. Руки актера. - М., 1970.
12. Маркова Е.В. Марсель Марсо. - Л., 1975.
13. Марсо М. Мимодрама-дыхание поэзии. // Театр. - 1960. - №3.

- 14.Разинський З.Г. Безмолвне искусство. - М., 1975.
- 15.Румнев А.А. О пантомиме. - М., 1965.
- 16.Рутберг И.Г. Пантомима. Первые опыты. - М., 1969.
- 17.Рутберг И.Г. Пантомима. Опыты и аллегории. - М., 1970.
- 18.Рутберг И.Г. Пантомима. Мимодрама. - М., 1971.
- 19.Рутберг И.Г. Пантомима. Программа. - М., 1972.
- 20.Рутберг И.Г. Пантомима. Движение и образ. - М., 1975.
- 21.Славский Р.Е. Искусство пантомимы. - М., 1972.
- 22.Станиславский К.С. Работа актера над собой.
- 23.Тарасова А.П. Система хореографічного виховання в школах і позашкільних закладах. - К.: ІЗИН, 1996.
- 24.Юткевич С.И. Бип или возрождение пантомимы. - М., 1970.

## ПРОГРАМА ЦИРКОВОГО ГУРТКА

### Пояснювальна записка

Цирк – одне з найдавніших, популярних та улюблених видовищ. Сучасний рівень циркового виконавства вимагає всебічної підготовки – не лише акробатично-трюкової, але й хореографічної та акторської.

Педагогічну унікальність цирку створюють наступні фактори:

- різноманітність організаційної діяльності: пізнавальна, художньо-естетична (танець, музика, дизайн, освітлення, візаж), спортивна (загальнофізична та спеціальна підготовка), гра (етюди та імпровізації), праця (підготовка до концертів та виступів, підготовка та ремонт нескладного реквізиту), спілкування;

- динамічність організаційної діяльності (від сприйняття еталонних зразків та репродуктивного відтворення до творчого росту);

- професійне партнерство (груповий характер діяльності);

- соціально-психологічне партнерство (спілкування в різновіковому колективі).

*Основна мета* даної комплексної програми полягає у використанні організаційно-педагогічних умов дитячо-юнацького цирку, залучення вихованців до циркового мистецтва та професійної творчості з урахуванням вимог сучасного циркового мистецтва, сприяння гармонійному розвитку особистості.

*Програма розрахована* на хлопців та дівчат віком 5-18 років.



## **Основні завдання в роботі з вихованцями**

*У напрямку навчання:*

- навчити основам акробатики, циркових жанрів, хореографії та пластики в обсязі, необхідному та достатньому для участі в концертній діяльності цирку;
- залучити до кращих зразків світового та вітчизняного циркового мистецтва.

*У напрямку виховання та розвитку:*

- розвивати фізичні, хореографічні та акторські здібності (наявні та компенсуючі);
- сприяти психологічному звільненню (зняти комплекси, скутість, ніяковість);
- формувати естетичний смак (відчуття гармонії в мистецтві, людині, навколишньому світі).

*У напрямку соціалізації особистості:*

- розвивати потребу та вміння бачити прекрасне в мистецтві, людях, природі;
- формувати вибіркове, критичне ставлення до зразків циркової творчості;
- формувати навички професійного та соціального партнерства;
- сприяти професійній орієнтації вихованців.

## **Специфічні завдання за видами підготовки**

Розділи програми відображають різноманітність видів професійно-виконавської підготовки (теоретичної, практичної, концертної). Кожний розділ сприяє вирішенню основних завдань підготовки та має власну цільову направленість.

### **1. Акробатика (спортивно-прикладна):**

- навчити основним поняттям та термінам акробатики (положення корпусу, напруження та розслаблення м'язів, основні акробатичні елементи);
- навчити основам акробатики (вивчення основних акробатичних елементів);

- розвивати фізичні якості та рухові здібності (дихання, координація рухів, орієнтація в просторі, швидкість реакції, швидко-силові якості, гнучкість, спритність, стрибковість тощо);

- формувати навички індивідуального та групового виконання акробатичних елементів.

## **2. Циркові жанри (індивідуальні та групові):**

- навчити поняттям основних циркових жанрів (термінологія, реквізит та догляд за ним, техніка безпеки, страхування та самострахування);

- навчити основам циркових жанрів (жонгливання, еквілібр, партерна акробатика, повітряна гімнастика, клоунада, хула-хупи тощо);

- розвивати фізичні здібності (координація рухів, техніка володіння своїм тілом, фізична витривалість, пластичність тощо).

## **3. Хореографія:**

- навчити основним поняттям хореографії (термінологія; положення корпусу, рук, ніг; точки залу; класичний екзерсис; техніка виконання хореографічних елементів);

- навчити основам хореографії (класичний екзерсис біля станка та на середині залу, аллегро, елементи народного та сучасного танців, танцювальні комбінації, поєднання хореографічних та циркових елементів);

- розвивати хореографічно-ритмічні здібності;

- формувати пластичність та художню виразність виконання рухів.

## **4. Концертна діяльність:**

- дати еталонне уявлення про основні прийоми втілення образу засобами циркових жанрів, хореографії, пластики та акторської майстерності;

- познайомити з історією цирку (цирк та його структура, відомі циркові династії та виконавці, циркові жанри та види тощо);

- навчити необхідному та достатньому набору професійних виконавських прийомів для постановки нових циркових номерів та участі в концертній діяльності цирку;
- навчити приемам допомоги, страхування та самострахування, правилам техніки безпеки під час тренувального процесу та концертних виступів;
- формувати навички творчої роботи (індивідуальної та групової), пошуку індивідуального стилю та манери виконання;
- розвивати та вдосконалювати трюкову техніку та акторську майстерність (за індивідуальними освітніми програмами);
- виховувати художній смак і сценічну культуру, підтримувати інтерес до обраного виду діяльності та вміння спілкуватися з членами колективу, глядачами;
- дати навички роботи з реквізитом, костюмами, гримом (підготовка до роботи, користування, нескладний ремонт).

### **Завдання за рівнями підготовки**

Освітній процес у колективі побудований у послідовності за принципами «від простого до складного», «від окремого до загального» та включає в себе три рівня підготовки.

#### **Завдання початкового рівня:**

- організувати набір дітей;
- дати новим дітям еталонне уявлення про жанри циркового мистецтва;
- познайомити з умовами навчання та вимогами до вихованців;
- познайомити з правилами безпеки під час тренувального процесу;
- виявити здібності нових дітей до навчання та розвитку фізично-хореографічних якостей, індивідуальні нахили до конкретного жанру циркового мистецтва.

**Завдання основного рівня:**

– навчити необхідному набору теоретичних знань та практичних умінь за спеціальністю «циркове виконавське мистецтво», достатньому для занять обраною діяльністю на рівні виконавських та художньо-естетичних досягнень цирку «Але-ап».

**Завдання вищого рівня:**

– удосконалювати акробатичну, спеціальну циркову та хореографічну майстерність виконавців (індивідуальну та групову);

– готувати та вивчати циркові номери для участі в концертній діяльності колективу;

– сприяти формуванню творчої індивідуальної манери виконавців (за індивідуальними програмами розвитку та профорієнтації);

– сприяти формуванню професійного та соціального партнерства, доброзичливого ставлення до членів колективу.

**Організаційно-методичні умови**

У циркові групи приймаються діти, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес та бажання до занять даним видом творчості, показали фізично-рухові здібності мінімального рівня.

**Прийом** дітей проходить за такою схемою:

Діти 5-8 років, які не мають підготовки, проходять:

– анкетування (мотиви вибору та характер інтересу до занять у цирковому колективі, очікувані результати);

– фізичне тестування (наявність гнучкості, пластичності, сили, спритності та ін.);

– ритмічно-рухове тестування (наявність почуття ритму, координації рухів, рухової пам'яті);

– емоційно-образне тестування (наявність емоційних реакцій, образних фантазій та ін.).

Діти 8 років і старші, які мають початкову підготовку (заняття гімнастичними або іншими видами спорту, заняття хореографією), проходять:

- анкетування (мотиви зміни виду занять, мотиви вибору та характер інтересу до занять у цирковому колективі, очікувані результати);

- фізичне тестування (визначення рівня попередньої підготовки, сили, спритності, гнучкості, пластичності);

- ритмічно-рухове тестування (визначення почуття ритму, координації рухів, швидкості реакції рухів та пам'яті);

- емоційно-образне тестування (визначення наявності емоційно-виразних здібностей).

Групи формуються за рівнями підготовки з урахуванням віку та підготовленості вихованців:

- початковий рівень (до 2 років навчання), діти віком 5-8 років;

- основний рівень (до 5 років навчання), діти та підлітки віком 8-12 років;

- вищий рівень (незалежно від року навчання), вихованці віком до 18 років.

### **Обсяг та тривалість занять**

**Групи початкового рівня** (у групах до 15 осіб):

- два роки навчання для дітей віком 5-6 років; заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, ритміка). Тривалість одного заняття – 35 хв.;

- один рік навчання для дітей віком 7-8 років; заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, ритміка). Тривалість одного заняття – 45 хв.

**Групи основного рівня** (у групах 12-15 осіб):

- п'ять років навчання для дітей віком 8-12 років; 6 годин на тиждень – основи акробатики, основи хореографії, основи циркових жанрів, 1 година на тиждень

– індивідуальна трюкова підготовка (вибірково), 2 години на тиждень – зведені репетиції.

***Групи вищого рівня*** (у групах 10-12 осіб):

– незалежно від року навчання для дітей та юнацтва віком до 18 років; 6 годин на тиждень – акробатика, хореографія, циркові жанри, 2 години на тиждень – індивідуальна трюкова підготовка, 3 години на тиждень – зведені репетиції.

*Процес просування* вихованців за рівнями підготовки організований так, щоб діти, різні за своєю фізично-руховою обдарованістю або попередньою підготовкою, мали варіативні можливості.

**На початковому рівні** дітям достатньо проявити бажання працювати та здібність до навчання, щоб їх перевели в групи основного рівня.

*Контрольні показники для переходу* виконання простих акробатичних вправ, розвинута координація рухів, сила та гнучкість.

Діти, які проявили яскраву фізично-ритмічну обдарованість або мають попередню підготовку, можуть пройти початкову підготовку за прискореним варіантом або бути зарахованими відразу в групи основного рівня навчання.

**За результатами підготовки на основному рівні навчання діти повинні знати:**

– терміни та поняття основ акробатики, циркових жанрів, хореографії;

– історію розвитку цирку, його структуру, видатні циркові династії та виконавців.

**уміти:**

– виконувати основні акробатичні елементи (індивідуально та в групі);

– володіти основами циркових жанрів (жонгливання, еквілібр, хула-хупи та ін.);

- виконувати основні рухи класичного екзерсису біля станка та на середині залу, аллегро та нескладні елементи народного та сучасного танцю;
- поєднувати акробатичні та хореографічні рухи;
- створювати образ засобами цирку та хореографії.

**прагнути:**

- розвивати акробатичні здібності та фізичні якості (спритність, витривалість, силу, координацію, швидкість реакцій);
- розвивати хореографічні здібності (виразність виконання, ритмічність);
- долати професійні та психологічні труднощі.

**Контрольні показники:**

- виконання основних акробатичних та циркових елементів, хореографічних рухів;
- участь у концертних виступах (групова форма та індивідуальна для найбільш обдарованих).

Діти з різним ступенем обдарованості та індивідуальними нахилами мають можливість знайти вид діяльності (певний цирковий жанр), в якому найбільш повно розкриється їхній творчий потенціал, сформується професійно значущі здібності та компенсуючі навички.

**На вищому рівні** підготовки навчально-виховний процес побудований за принципом від окремого до загального-професійне удосконалення (групова форма та індивідуальні програми), вивчення складних трюків та комбінацій, розвиток артистизму.

Діти з яскравими здібностями можуть почати брати участь у концертних виступах достроково (ввійти у готовий номер або підготувати новий), паралельно навчаючись за програмою основного рівня.

**Контрольні показники:**

- брати активну участь у концертній діяльності цирку (груповий або сольний номери);

- знати професійні вимоги до учасників циркового колективу, вміти аналізувати свої труднощі та перспективи просування;
- визначити цирковий жанр, який найбільше відповідає індивідуальним здібностям вихованця, відпрацьовувати власну манеру виконання;
- уміти створити образ засобами цирку, хореографії, костюма, гриму, реквізиту;
- цікавитися цирковим виконавським мистецтвом, критично сприймати непрофесійне виконавство;
- допомагати молодшим членам колективу, підтримувати успіхи учасників дитячо-юнацького цирку;
- мати навички страхування та самострахування під час тренувального процесу та концертних виступів.

### **Форми організації занять:**

- групова (акробатика, хореографія, циркові жанри, репетиції та концертні виступи);
- індивідуальна (індивідуальна трюкова підготовка, постановка та вивчення сольних концертних номерів).

Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані (поєднання основ акробатики та ритміки, акробатики та хореографії, циркових жанрів та хореографії, циркових жанрів та пластики тощо).

Враховуючи різножанровість естрадно-циркового мистецтва, тренувально-репетиційний процес повинен проводитись підгрупами (4-6 чоловік) та індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені репетиції з підготовки концертного репертуару.

*Заняття в групах початкового рівня* проводяться підгрупами по 6-8 чоловік. З однією підгрупою працює хореограф, з другою – педагог з акробатики або циркових жанрів. Через 1 годину занять педагоги міняються підгрупами.

У період підготовки до підсумкових занять та концертних виступів заняття можуть проводитися за



іншою схемою. Заняття в групах починаються з ритміки. Одночасно педагог з акробатики або циркових жанрів працює індивідуально з дітьми, яким потрібно приділити додаткову увагу (вивчення трюків та акробатичних елементів з підстрахуванням тощо).

Після закінчення занять ритміки педагог з акробатики приступає до групової акробатики. В цей час хореограф допомагає підстрахувати дітей, стежить за осанкою, працює над естетикою виконання акробатичних елементів, трюків або працює індивідуально над хореографічною постановкою концертних номерів.

*Заняття в групах основного та вищого рівнів* проводяться підгрупами по 5-7 чоловік. З однією підгрупою працює хореограф, з другою – педагог з акробатики або циркових жанрів. Через 1 годину занять педагоги міняються підгрупами.

Поряд з цією використовується й інша схема: заняття починаються з групової хореографії. Паралельно з хореографом працює педагог з акробатики або циркових жанрів, який відпрацьовує окремі елементи номеру і трюкову частину з 1-4 дітьми. Після закінчення хореографічної частини група приступає до занять з акробатики або циркових жанрів, а хореограф працює над хореографічним оформленням номерів, вивченням танцювальних композицій, розвитком естетичності та образності виконання з 1-4 гуртківцями.

У період підготовки до виступів групові заняття можуть бути замінені зведеними репетиціями (постановка та вивчення індивідуальних та групових номерів, циркових програм).

Навчально-концертний репертуар складається на розсуд художнього керівника колективу. Постійно рік за роком удосконалюється циркова апаратура і трюкова частина номерів, що вимагає постійного підвищення сценічної майстерності, яка удосконалюється тільки при постійному контакті з глядачами.

*Контрольні заняття* проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого або підсумкового заняття (для груп підготовчого та основного рівнів), концерту (для груп основного та вищого рівнів).

**Форми контролю:**

- спостереження за вихованцем у процесі занять (постійно);
- відкриті та підсумкові заняття для батьків та спеціалістів (один раз на півріччя);
- підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);
- участь у масових концертних номерах (за планом концертної діяльності);
- виконання сольних номерів (для найбільш обдарованих);
- участь у фестивалях, конкурсах, змаганнях.

**Початковий рівень**

**Навчально-тематичний план**

№	Види підготовки, основні теми	Кількість годин на тиждень	Кількість годин на рік		
			Теорія	Практика	Разом
1	Загальна та спеціальна фізична підготовка: -вправи на гнучкість; -силові вправи; -вправи на розвиток спритності; -вправи на розтяжку; -вивчення нескладних акробатичних елементів циркових жанрів	3	24	84	108

№	Види підготовки, основні теми	Кількість годин на тиждень	Кількість годин на рік		
			Теорія	Практика	Разом
2	Ритміка: -вправи на розвиток почуття ритму; -вправи на розвиток почуття рухів; -вправи на розвиток рівноваги; -вивчення простих танцювальних елементів	3	24	84	108
	Всього		48	168	216

## Програма

### 1. Загальна фізична підготовка

#### Теорія (24 год.)

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

#### Практика (84 год.)

##### *Вправи на гнучкість:*

- нахили;
- місток з положення лежачи;
- з положення лежачи на животі підйом окремих частин тіла (рук, плечей, голови, ніг).

##### *Силові вправи:*

- ножиці з підйомом ніг на 45 градусів;
- «берізка»;
- в положенні лежачи піднімання ніг на 90 градусів та опускання ніг за голову;
- одночасний підйом корпусу та ніг;
- віджимання в упорі лежачи;
- підтягування у висі.

### ***Вправи на розвиток спритності:***

- з положення лежачи на спині зібратись у групування;
- качання в групуванні;
- вправи на гімнастичній лаві.

### ***Вправи на розтяжку:***

- вправи на виворотність паху (в положеннях сидячи, лежачи на спині та животі);
- почергові нахили до лівої ноги, вперед, до правої ноги з положення сидячи;
- нахил уперед, ноги разом, з положення сидячи та стоячи;
- розтяжка на поздовжні та поперечні шпагати;
- місток з положення стоячи на колінах.

### ***Вивчення нескладних акробатичних елементів:***

- стійка на передпліччях;
- стійка на голові (з допомогою);
- перекид уперед та назад;
- колесо (з допомогою педагога).

### ***Вивчення нескладних елементів циркових жанрів:***

- жонгливання одним м'ячиком;
- вправи з одним хула-хупом.

## **2. Ритміка**

### **Теорія: (24 год.)**

Поняття про музичний рахунок (сильна доля). Поняття про точки залу, напрямок руху, малюнок руху (лінія, діагональ, коло). Поняття про інтервал. Вивчення термінів.

### **Практика: (84 год.)**

#### ***Вправи на розвиток почуття ритму:***

- маршування (ходьба з витягнутими носками, ходьба на півпальцях, ходьба на п'ятках, з високо піднятими колінами);
- підскоки;

- біг;
- плескання в долоні в ритмі музики.

***Вправи на розвиток координації рухів:***

- одночасний підйом рук у різні боки;
- рухи плечима (вперед, назад, кругові, по чергово);
- стрибки розривні, з підігнутими ногами;
- комбінація стрибків з плесканням у долоні.

***Вправи для розвитку рівноваги:***

- стоячи на одній нозі – повороти другої ноги зігнутої в коліні вперед та вбік;
- по чергові стрибки на одній нозі.

***Прості танцювальні елементи:***

- полька;
- галоп;
- елементи народно-сценічного танцю («колупалочка», підготовка до «мотузочки», відкриття рук, «переступчики» українські та закарпатські, «тропітки», «чосанки», приставний кроку III та VI позиції, «каблучки», потрійний біг, три оплески – два притупи та навпаки, російські «гармошки»).

**Умови переводу з початкового рівня навчання на основний:**

- проявити здібності та бажання до навчання в галузі циркового мистецтва;
- знати вимоги до початківця в дитячо-юнацькому цирку;
- розвинути координацію рухів, силу та гнучкість;
- виконувати найпростіші базові елементи з усіх видів підготовки (загальної та спеціальної фізичної підготовки, ритміки);
- сформувати свідоме ставлення до занять у дитячо-юнацькому цирку;
- успішно виступити на перевідному підсумковому занятті.

### Прогнозований результат:

- виступи на відкритих заняттях для батьків (1 раз на півріччя);
- пробна участь у концертних масових циркових номерах, сольних фрагментах (вибірково).

### Основний рівень

#### Навчально-тематичний план

№	Види підготовки, основні теми	Кількість годин на тиждень	Кількість годин на рік		
			Теорія	Практика	Разом
1	Основи акробатики: -загальна фізична підготовка; - вивчення акробатичних елементів	2	12	60	72
2	Основи хореографії: - екзерсис біля станка; -екзерсис на середині залу; аллегро; -вивчення танцювальних елементів та комбінацій.	2	12	60	72

№	Види підготовки, основні теми	Кількість годин на тиждень	Кількість годин на рік		
			Теорія	Практика	Разом
3	Основи циркових жанрів: -основи партерної акробатики; основи жонгливання; -основи еквілібристики; -основи повітряної гімнастики; -хула-хупи; -основи клоунади та інші жанри.	2	12	60	72
4	Індивідуальна трюкова підготовка (вибірково)	1	6	30	36
5	Підготовка до концертної діяльності: -репетиції; -виступи.	2	12	60	72
	Всього		54	270	324

## Зміст програми

### 1. Основи акробатики

#### Теорія (12 год.)

Термінологія.

Поняття про рівновагу, вестибулярний апарат, швидкість реакції. Техніка безпеки під час тренувального процесу та концертних виступів.

Правила страхування під час виконання трюків.

#### Практика (60 год.)

*Загальна фізична підготовка:*

– вправи на розвиток гнучкості;

- вправи на розвиток сили;
- вправи на розвиток спритності;
- вправи на розвиток координації.

***Вивчення акробатичних елементів:***

- вихід у стійку махом;
- мост;
- шпагати;
- спічак з положення стоячи;
- спічак з кутка ноги в сторони;
- перекидання;
- перекидання з фазою польоту;
- перекидання назад зігнувшись;
- стійка-перекидання;
- колесо на ліву руку та на праву;
- підйом розгином з голови (копф-шпрунг);
- переворот;
- переворот назад;
- переворот зі зміною ніг;
- переворот на дві ноги;
- переворот назад з обох ніг на дві (вибірково);
- фляк;
- рондат-фляк;
- сальто.

## **2. Основи хореографії**

### **Теорія (12 год.)**

Вивчення основних понять та термінології

### **Практика (60 год.)**

***Класичний екзерсис біля станка:***

- demi plie по I, II, V позиціях;
- grands plies по I, II, V позиціях;
- battements tendus по I позиції; потім по V позиції;
- battements tendus jetes;
- ronds de jambe par terre по точках;
- relevés lents на 45 та 90 градусів;



- releve на півпальцях по I, II, V позиціях.

***Класичний екзерсис на середині залу:***

- soute по I, II, V позиціях;
- pas echappe;
- changements de pieds;
- галоп;
- підскоки на місці.

***Алегро:***

- sissonne в перший арабеск;
- sissonne fermee;
- pas de chat.

***Обертання:***

- jetes антурнан;
- tour en dehors та en dedans;
- tours chaines.

### **3. Основи циркових жанрів**

#### **Теорія (12 год.)**

Знайомство з різновидами циркових жанрів. Поняття про цирковий реквізит.

Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять та виступів.

Історія циркового мистецтва.

#### **Практика (60 год.)**

***Основи жонгливання:***

- жонгльж трьома м'ячами;
- жонгльж трьома булавами, кільцями (вибірково).

***Основи еквілібристики:***

- стійка на руках;
- стійка на кубиках, тростинах (вибірково);
- балансування на одному котку;
- балансування на 2-3 котках (вибірково);
- баланс та їзда на мотоциклі (вибірково).

### ***Основи повітряної гімнастики:***

– вправи на гімнастичних кільцях (повітряних ременях); вправи в повітряному кільці (з зтяжкою в руці, носі, обертання);

– вправи на кор-де-парелі (відтяжки в руці та в носі, різновиди підйому та спуску).

### ***Хула-хупи:***

– обертання на талії, під колінами, на шиї, руці одного обруча;

– опускання з талії на коліна та підйом;

– трюки з 2-3 обручами (вибірково).

Основи інших жанрів залежно від спеціалізації педагогів та наявності реквізиту.

## **4. Індивідуальна трюкова підготовка**

### **Теорія (6 год.)**

Правила самострахування та страхування під час тренувального процесу та виступів.

Домашні заняття та самопідготовка з акробатики.

### **Практика (30 год.)**

Сальто прогнувшись (бланш). Арабське сальто (бокове). Махове сальто.

Стійка на тростинах на п'єдесталі. Ручна акробатика (стійки). Елементи парно-групової акробатики (піраміди). Основні елементи ексцентричної акробатики. Баланс на 3 котках на п'єдесталі. Кор-де-парель (обертання в руці та носі).

## **5. Підготовка до концертної діяльності**

### **Теорія (12 год.)**

Культура поведінки на сцені та арені.

Вміння користуватися концертними костюмами та реквізитом. Поняття про грим.

### **Практика (60 год.)**

Підготовка нескладних циркових номерів та пробна участь у концертних виступах.

### **Умови переведу з основного рівня навчання на вищий:**

- знати вимоги до професійних артистів цирку;
- володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями з усіх видів підготовки, необхідними і достатніми для участі в концертній діяльності цирку;
- застосовувати отримані вміння та навички в навчальному процесі та концертній діяльності;
- створювати образ засобами цирку та хореографії;
- брати активну участь у концертно-фестивальній діяльності колективу (масові та сольні номери);
- прагнути долати психологічні та професійні труднощі;
- мати початкові навички аналізу власного виступу та виступу товаришів;
- придбати навички спілкування в різновіковому та різностатевому колективі, вирішення творчих проблем.

### **Прогнозований результат**

- виступи на відкритих заняттях, майстр класах, раз на семестр;
- участь у концертних масових та сольних циркових номерах, програмах.

### **Вищий рівень**

#### **Навчально-тематичний план**

№	Види підготовки, основні теми	Кількість годин на тиждень	Кількість годин на рік		
			Тіорія	Практика	Разом
1	Акробатика: -партерна акробатика; -стрибкова акробатика.	2	12	60	72
2	Хореографія: -екзерсис біля станка; -екзерсис на середині залу;	2	12	60	72

№	Види підготовки, основні теми	Кількість годин на тиждень	Кількість годин на рік		
			Тіорія	Практика	Разом
	-алегро; -вивчення танцювальних елементів та композицій.				
3	Циркові жанри: -жонглювання; -еквілібристика; -повітряна гімнастика; -акробатика та інші жанри.	2	12	60	72
4	Індивідуальна трюкова підготовка	2	12	60	72
5	Концертна діяльність: -репетиції; -виступи.	3	24	84	108
	Всього		72	324	396

### Зміст програми

#### 1. Акробатика

##### Теорія

Розуміння основ техніки виконання акробатичних вправ. Досконале вивчення акробатичної термінології. Самопідготовка з акробатики.

Страхування та самострахування під час тренувального процесу.

##### Практика

###### *Партерна акробатика:*

- парно-групові вправи;
- вправи на розвиток рухових якостей;
- арабські колеса на місці;
- перевороти;

- акробатичні елементи у комбінаціях.

***Стрибова акробатика:***

- фляк;
- фляк у стійку на голові;
- японський фляк;
- рондат-фляк-темпове сальто;
- фляк-сальто-бланш (вибірково);
- рондат-фляк-пірует (вибірково);
- 2-3 арабських сальто у темпі (вибірково);
- сальто назад з місця та розбігу (вибірково); •
- колесо – арабське сальто;
- твіст;
- сальто з піруетом.

## **2. Основи хореографії**

### **Теорія**

Вивчення термінології.

Значення хореографії та пластики для створення сценічного образу.

### **Практика**

***Екзерсис біля станка:***

- demi plie та grand plie по I, II, V позиціях;
- battements tendus з I позиції «хрестом»; з demi plie в I позиції;
- battements tendus jete з I позиції «хрестом»; з demi plie в I позиції;
- rond de jambe par terre на рівній нозі; з demi plie;
- battements fondus «хрестом»;
- battements developpes «хрестом»;
- grand battements jetes з I та V позицій.

***Екзерсис на середині залу:***

- pas de basque; в поєднанні з переворотом уперед на одну ногу;
- pas balance; в поєднанні з переворотом назад на одну ногу;

– grand battements в поєднанні зі шпагатом.

*Алегро (всі стрибки ідуть у комбінаціях):*

– sissonne fermee;

– pas de poisson;

– jete entrelace.

*Обертання:*

– jetes антурнан;

– tour en dehors та en dedans;

– tour de fors;

– soutenu;

– tours chaines.

### **3. Циркові жанри**

#### **Теорія**

Видатні циркові виконавці. Специфіка циркових жанрів.

#### **Практика:**

– жонгливання 3 булавами;

– стійка на 2 руках та на 1 руці (вибірково);

– трюки з 2-3 хула-хупами;

– стрибки через скакалку (на обох ногах, на одній нозі, з поворотом, колесо, переворот, фляк, сальто);

– парна акробатика;

– групова акробатика (піраміди);

– повітряна гімнастика (кор-де-парель, кільце, ремені) тощо.

#### **Індивідуальна трюкова підготовка**

#### **Теорія**

Техніка виконання трюків. Створення індивідуального образу.

#### **Практика**

– жонгливання 4-5 предметами;

– трюки акробатичної ексцентрики (сальто та каскади у парі та в групі);

– трюки з 5 хула-хупами;

- еквілібр на 4-5 котках;
- повітряне кільце (вис на п'ятках, обрив на підколіна);
- кор-де-парель (обертання в руці та нозі, обертання на шиї, спуск з обертаннями);
- пластичні трюки (подвійна та потрійна складка) тощо.

## **Концертна діяльність**

### **Теорія**

Користування гримом. Значення гриму для створення образу. Професійні вимоги до артиста цирку.

### **Практика**

Постановка групових та сольних циркових номерів. Концертні виступи.

### **Умови випуску:**

- знати професійні вимоги до артистів цирку;
- володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями з усіх видів підготовки, необхідними для вступу до професійного навчального закладу;
- органічно існувати на сцені в заданому образі з застосуванням отриманих знань та навичок;
- брати активну участь у концертно-фестивальній діяльності колективу (масові та сольні номери в 2-3 жанрах);
- самостійно придумувати і ставити концертні етюди та номери на аматорському рівні;
- вміти оцінювати власні перспективи, долати психологічні та професійні труднощі, вирішувати творчі проблеми;
- вміти аналізувати власні виступи, виступи товаришів та артистів цирку;
- вміти спілкуватись у різновіковому та різностатевому колективі, вміти спілкуватись з глядачем;
- прагнути адаптуватись у суспільстві.

### **Прогнозований результат:**

- успішне складання випускного іспиту з отриманням свідоцтва про позашкільну освіту;
- активна участь у концертно-фестивальній діяльності колективу з відзнакою індивідуальних творчих досягнень;
- вступ до професійних навчальних закладів (вибірково);
- робота в аматорських циркових колективах.

### **Техніка безпеки під час занять у цирковому колективі**

Дуже важливо суворо дотримуватись правил техніки безпеки на заняттях і під час концертних виступів.

У більшості жанрів циркового мистецтва є елементи ризику. Зовсім уникнути випадкових травм важко, але звести їх до мінімуму – найперше завдання кожного керівника. Більш того, будь-яка травма, отримана на заняттях, може негативно вплинути на всіх учасників. З'явиться почуття страху, яке викличе невпевненість у виконанні трюків, що в свою чергу може стати причиною травмування. Необхідно прищепити дітям відповідальне ставлення до дотримання правил техніки безпеки на заняттях (повноцінний розігрів м'язів перед виконанням трюків, уміле використання страхових засобів та ін.). Деякою мірою до техніки безпеки відноситься і дотримання дисципліни на заняттях, попередження спроб передчасного самостійного виконання акробатичних елементів та трюків. Як показує практика, більшість травм пов'язана зі спробами учнів вийти з-під контролю викладача. Але необхідно уникати іншої крайності. Тривале страхування та допомога викладача приховують у собі небезпеку виховати в учнів стійку звичку до лонжі або страховки. Самостійне виконання будь-якого, навіть найпростішого руху, повинно відбуватися під наглядом викладача або керівника колективу. Тільки після цього вихованець може приступити до самостійного



відпрацювання трюків, отримавши на це попередній дозвіл.

Вся циркова апаратура та реквізит повинні бути надійними та зручними. Необхідно періодично робити профілактичний технічний огляд апаратури та реквізиту.

### Необхідне обладнання і реквізит

№	Обладнання та реквізит	Кількість
А	Для навчальних занять: -просторе приміщення з вентиляцією, освітленням, роздягальнями, дерев'яною підлогою, дзеркальною стінкою; -фортепіано (рояль); -хореографічний станок у 2-х рівнях; -шведська стінка; -канат; -повітряні та металеві драбини; -гімнастичні лавки; -тренажери; -м'яке покриття (мати, килими, доріжки); -цирковий реквізит (залежно від жанрів); -страхувальне обладнання (лонжі, паски тощо) -тренувальні костюми та взуття; -вогнегасники; -аптечка першої допомоги; -годинник	1 5 2-3 в асортименті 4-6 в асортименті в асортименті в асортименті за кількістю вих. 2 1 1
Б	Для репетицій: -магнітофон; -відеомагнітофон; -програвач міні-дисків; -підсилювач звуку; -радіомонітор; -мікрофон; -електрошнурові подовжувачі, шнури; -цирковий реквізит;	1 1 1 1 1 1 в асортименті в асортименті

№	Обладнання та реквізит	Кількість
	-лебідка; -інструменти для ремонту реквізиту.	1 в асортименті
В	Для концертів: -звуко-акустична апаратура; -апаратура для концертного освітлення; -апаратура для запису та монтажу фонограм; -концертні костюми та взуття; -концертний цирковий реквізит; -грим, косметика тощо; -перуки; -відеокамера; -вогнегасники; -чохли та контейнери для костюмів та реквізиту.	за кількістю уч. в асортименті в асортименті в асортименті 1 2 в асортименті

### Бібліографія

1. Березова Г. О. Хореографічна робота з дошкільнятами. - К.: Музична Україна, 1983.
2. Ваганова А. Основы классического танца. - Л.: Искусство. 1963.
3. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт. 1990.
4. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: каноны терминологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Курьсь В. Н., Смолевский В. М. Сложные акробатические прыжки. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Мессерер А. Уроки классического танца. - М.: Искусство. 1967.
7. Учебная программа и методические рекомендации по гимнастике, акробатическим прыжкам и групповой акробатике для самостоятельных цирковых коллективов и народных цирков. - М., 1983.
8. Шляпин Л. Ф. Гимнастика. - М.: Искусство, 1978.
9. Шляпин Л. Ф. Цирк любителей. - М.: Искусство, 1976.