

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ШЕВЧЕНКІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ
В М. КИЄВІ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ЦЕНТР ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА «ШЕВЧЕНКІВЕЦЬ»

ДИТЯЧИЙ НАРОДНИЙ ХУДОЖНИЙ КОЛЕКТИВ
«СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИЙ АНСАМБЛЬ «ПУЛЬС»

БРЕЙК-ДАНС **СУЧАСНА ХОРЕОГРАФІЯ** **КОМПЛЕКСНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА** **З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**



Київ • 2011



УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ШЕВЧЕНКІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ
в м. КИЄВІ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ЦЕНТР ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА «ШЕВЧЕНКІВЕЦЬ»

ДИТЯЧИЙ НАРОДНИЙ ХУДОЖНИЙ КОЛЕКТИВ
«СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИЙ
АНСАМБЛЬ «ПУЛЬС»

БРЕЙК-ДАНС СУЧАСНА ХОРЕОГРАФІЯ

КОМПЛЕКСНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ



Київ 2011

УДК 374.1(0758)
ББК 85.35
С71

Схвалено Комісією з проблем виховання учнівської та студентської молоді Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (протокол № 1 від 01 квітня 2011 року)

Загальна редакція: Г. А. Шкура

Укладачі:

Н. В. Борсук – художній керівник Дитячого народного художнього колективу «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс», заслужена артистка України, відмінник освіти України;

І. Ю. Мосякова – директор Центру творчості дітей та юнацтва «Шевченківець», відмінник освіти України, відмінник столичної освіти;

В. В. Куніцький – керівник студії брейку-дансу, Дитячого народного художнього колективу «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс», Центру творчості дітей та юнацтва «Шевченківець».

Т. К. Окушко – завідувача лабораторією дитячих об'єднань Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук

Науковий консультант:

О. В. Биковська – ректор Інституту екології економіки і права, професор Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук

Рецензенти:

Л. К. Пацунова – доцент кафедри хореографічного мистецтва Київського національного університету культури і мистецтв, головний режисер Державного центру мистецтв України, заслужений працівник культури України, відмінник освіти України;

А. І. Єрмолін – викладач кафедри сучасної хореографії Київської муніципальної академії естрадного і циркового мистецтв, директор арт компанії «А-6»

С 71 **Спортивна сучасна хореографія: комплексна навчальна програма з позашкільної освіти / Н. В. Борсук, І. Ю. Мосякова, В. В. Куніцький, Т. К. Окушко. – К., 2011. – 48 с.**

У збірнику представлено комплексну навчальну програму із спортивної сучасної хореографії. Програма розроблена та апробована в Центрі творчості дітей та юнацтва «Шевченківець» м. Києва.

Видання розраховано на педагогічних працівників позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів, викладачів та студентів вищих навчальних закладів, спеціалістів, які займаються питаннями позашкільної освіти.

ISBN 978-966-2215-10-6

УДК 374.1(0758) ББК 85.35

© Н. В. Борсук, І. Ю. Мосякова, В. В. Куніцький, Т. К. Окушко, 2011

З М І С Т

РОЗДІЛ I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
РОЗДІЛ II. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ	16
2.1. Початковий рівень, перший рік навчання	16
2.2. Початковий рівень, другий рік навчання	18
РОЗДІЛ III. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ	20
3.1. Основний рівень, перший рік навчання	20
3.2. Основний рівень, другий рік навчання	22
3.3. Основний рівень, третій рік навчання	24
3.4. Основний рівень, четвертий рік навчання	26
3.5. Основний рівень, п'ятий рік навчання	28
РОЗДІЛ IV. ВИЩИЙ РІВЕНЬ	30
4.1. Вищий рівень, перший рік навчання	30
4.2. Вищий рівень, другий рік навчання	32
4.3. Вищий рівень, третій рік навчання	34
4.4. Вищий рівень, четвертий та наступні роки навчання	36
РОЗДІЛ V. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ	38
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	42



РОЗДІЛ

I

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Новації у сфері хореографічного мистецтва, яке розвивається в дусі сучасності, наповнюють новим змістом поняття «сучасний танець». Сучасні види та течії хореографії стають надзвичайно популярними серед дітей та молоді. Сьогодні це мистецтво об'єднує в собі класичний танець й елементи акробатики, пластику і міміку, народні традиції та сучасні ритми. Великого значення набуває психологічний настрій та індивідуальність виконання. Усе це притаманне брейку.

Принциповою відмінністю та новизною Програми є поєднання хореографічного мистецтва і спорту (акробатики, загальної фізичної і спортивної підготовки) для збагачення емоційно-естетичного досвіду вихованців у хореографічній діяльності, досягнення максимально можливого рівня фізичної, естетичної, психологічної підготовки у здійсненні різнопланової творчої діяльності.

МЕТА ПРОГРАМИ:

Формування у вихованців особистісно-ціннісного ставлення до хореографічно-спортивного мистецтва, виховання художніх інтересів, морально-естетичних ідеалів, культури здоров'я відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дитини.

ЗАГАЛЬНІ ЗАВДАННЯ:

□ розкриття індивідуальних здібностей вихованців, досягнення майстерності кожним вихованцем, розвиток творчої активності, артистизму, музичності, виразності в рухах і поставі, становлення особистісних якостей;

□ опанування техніки елементів акробатики, народного та сучасного естрадного хореографічного мистецтва, формування спеціальних теоретичних знань та практичних умінь і навичок;

□ сприяння вихованню фізично міцних і здорових дітей, що вміють вільно рухатися під музику;

□ сприяння відповідному розвитку фізичних якостей вихованців – швидкості, витривалості, сили, координаційних здібностей;

□ забезпечення спеціальної психологічної підготовки, виховання морально-вольових і морально-етичних якостей вихованців.

Комплексна програма передбачає систематичне і послідовне навчання, всебічний розвиток, естетичне виховання та формування здорового способу життя дітей та молоді. Виконання програми здійснюється шляхом впровадження комплексного підходу до навчально-виховного процесу і навчання в цілому, особистісною зорієнтованістю індивідуальної і групової роботи з вихованцями. У 2003 році на базі ансамблю «Пульс» Центру творчості дітей та юнацтва «Шевченківець» було створено студію брейк-дансу «Ramble B-boys».

КОМПЛЕКСНОЮ ПРОГРАМОЮ ПЕРЕДБАЧЕНО:

□ інтегрування навчального матеріалу та виховного потенціалу найрізноманітніших жанрів мистецтва;

□ диференційований підхід до структурування навчальної програми та навчально-виховного плану її реалізації в початковому, основному і вищому освітніх рівнях навчальних груп;

□ міжпредметні зв'язки, які передбачені в усіх основних дисциплінах, що входять до комплексної програми навчання брейк-дансу;

□ особистісно зорієнтований підхід до кожного вихованця колективу та взаєморозуміння з їх батьками; діяльнісний підхід, сутність якого полягає у створенні ситуації успіху дитини педагогічним колективом та в реалізації необмежених можливостей навчально-виховного процесу в позашкільному навчальному закладі для всебічного розвитку і формування особистості майбутнього, яка прагне до постійного самоспостереження, самопізнання, самореалізації, самоствердження і самовимогливості до себе та оточуючих.

КОМПЛЕКСНУ ПРОГРАМУ ОБ'ЄДНУЄ

Пріоритетність напрямів позашкільної освіти, що реалізуються крізь призму поєднання змісту таких предметних галузей і дисциплін: сучасного танцю, акробатики, народних спортивно-стилізованих танців, етики та естетики (клуб «Грація»), сценічної майстерності.

Комплекс різнопланових вправ спрямовується на формування правильної постави, рівномірного розвитку м'язового корсету, розвиток координації рухів, стилю, виразності, артистизму тощо. Вихованці отримують необхідну спортивну підготовку, набувають красиву фігуру, зміцнюють своє здоров'я. Методи тренування направлені на опанування та оволодіння певними рухами, елементами кожним вихованцем. Програма зрозуміла і цікава дітям, тому що побудована з урахуванням вікових і гендерних особливостей вихованців.

ЗМІСТ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ПОБУДОВАНИЙ НА ТАКИХ ПРИНЦИПАХ:

□ принцип відповідності змісту навчального матеріалу віковим особливостям вихованців на всіх етапах навчання;

□ принцип структурної єдності, який забезпечує логічну єдність змісту знань, умінь та навичок вихованців на всіх етапах і рівнях навчання;

□ принцип антропоцентризму;

□ принцип прогностичності, який передбачає врахування не тільки сутності можливих етапів, рівнів і обсягів здобутих учнями знань, умінь і навичок, а й мети та головних напрямів реалізації навчального змісту у викладанні навчального матеріалу.

До програми навчання брейк-дансу включено такі дисципліни:

◆ Початковий рівень:

1. Спортивно-хореографічні заняття
2. Пластика сучасних рухів
3. Свята, змагання

- ◆ Основний рівень
 1. Сучасний танець
 2. Акробатика
 3. Танцювальні етюди (номери)
 4. Етика та естетика (клуб «Грація»)
 5. Сценічна майстерність
 6. Залікова система
- ◆ Вищий рівень
 1. Сучасний танець
 2. Акробатика
 3. Танцювальні етюди (номери)
 4. Індивідуальна робота
 7. Етика та естетика (клуб «Грація»)
 5. Сценічна майстерність
 6. Концертна діяльність

Увесь спектр занять дозволяє набути необхідні знання, вміння та навички із сучасної хореографії.

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

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

Комплексна програма розрахована на дітей від 8 до 21 року і включає три рівні навчання: початковий (2 роки навчання), основний (5 років навчання), вищий (4 і більше років навчання).

У залежності від зазначених рівнів, навчально-виховний процес з навчання брейку-дансу має певний алгоритм, який полягає в такому:

1. Створення у вихованців первинного уявлення про рухову дію і формування настанови на опанування її техніки.
2. Розвиток початкових умінь та навичок рухової дії.
3. Становлення досконалого виконання рухової дії.
4. Стабілізація набутих навичок та їх виявлення.
5. Досягнення різнобічних варіативних навичок вихованців та їх творча реалізація.

ПРОПОНОВАНА ПРОГРАМА СКЛАДЕНА З УРАХУВАННЯМ:

навчальних програм дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, навчальних програм дитячої хореографічної школи Міністерства культури і мистецтв України, програм спортивних, танцювальних та інших колективів естетичного профілю, рекомендованих Міністерством освіти і науки України та опублікованих у різноманітних збірках останнім часом;

сучасних досліджень у сфері позитивного впливу на всебічний розвиток особистості поєднання естетичного і фізичного розвитку дітей та молоді, створення потенціалу морально і фізично здорового громадянина України;

досвіду роботи кращих танцювальних, спортивних, сучасних естрадних колективів, шкіл мистецтв тощо;

діючих національних програм розвитку естетичного, фізичного, громадянського та національного виховання підростаючого покоління в системі освіти;

концепції розвитку позашкільної освіти в Україні.

Індивідуально-педагогічна робота з вихованцями: співбесіди, аналіз творчих досягнень та становлення особистісних якостей, застосування прийомів педагогічної підтримки вихованців протягом їх навчання, взаємодія з учителями школи, батьками вихованців для вироблення спільної стратегії їх навчання, виховання та розвитку.

Програмою передбачається творча співпраця батьківської громадськості з педагогічним колективом, залучення батьків до активної участі у справах колективу, вироблення спільної стратегії виховання дітей, що займаються брейк-дансом. Для координації і здійснення цілеспрямованої співпраці батьків і колективу створюється батьківська рада.

Як організувати взаємодію сім'ї та педагогів дитячого творчого колективу, щоб нелегка справа навчання та виховання стала спільною справою педагогів та батьків? Як залучити до позашкільного навчального закладу таких зайнятих і далеких від педагогічних теорій сучасних татусів і матусь, як аргументувати необхідність їх участі в житті дитини після шкільних уроків, коли вулиця і соціум поширює свій вплив на особистість дитини, яка ще тільки формується? Ці питання були і залишаються вічними в нелегкій праці педагогів-позашкільників. Кожен педагог творчого складу, Дитячого народного художнього колективу «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс» намагається знайти і запровадити щось нове, характерне саме для нього. Адже працівник позашкільного навчального закладу не тільки педагог, а в першу чергу – людина, яка несе відповідальність за виховний процес в усьому творчому колективі. Тому вся його діяльність – це повсякденний пошук нових форм і ефективних методів в організації взаємодії між сім'єю та позашкільним навчальним закладом.

КОНТРОЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ

ВИКОНАННЯ ПРОГРАМИ РЕАЛІЗУЄТЬСЯ В ТАКОМУ АСПЕКТІ:

- діагностика на початку навчального року під час формування груп вихованців;
- поточний контроль – оцінка результатів засвоєння програми (змагання, заліки, відкриті заняття, індивідуальна робота, консультування, співбесіди тощо);
- підсумковий контроль – оцінка результативності і якості засвоєння програми, визначення кандидатів на інший рівень навчання (враховується результат участі в концертах, конкурсах-оглядах, фестивалях, відкритих заняттях тощо).

ПО ЗАКІНЧЕННІ НАВЧАННЯ ВИХОВАНЦІ ОТРИМУЮТЬ
СВІДОЦТВО ПРО ОТРИМАННЯ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Результати занять оцінюються окремо і відображаються у свідоцтві, зразок якого затверджено Міністерством освіти і науки України.

Визначений алгоритм дозволяє логічно виділити 3 рівні навчання, які допомагають дітям визначити і реалізувати індивідуальний «освітній маршрут розвитку», вибрати спосіб і терміни засвоєння змісту програми, вийти на певний рівень особистісного розвитку за навчальною програмою:

- Початковий рівень (2 роки)
- Основний рівень (5 років)
- Вищий рівень (4 і більше років)

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

Початковий рівень (2 роки навчання)

Групи, діяльність яких спрямована на розвиток вихованців, виявлення їхніх здібностей та обдарувань, прищеплення інтересу до творчої діяльності; навчальною програмою передбачається загальний розвиток особистості, теоретичне та практичне оволодіння основами творчої діяльності, створення умов для адаптації вихованців до позашкільної життєдіяльності. Діти віком 8 років.

Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей у групах

Заняття проводяться:

- ◆ 1-й рік навчання : 3 рази на тиждень по 2 години (1 година занять дорівнює 45 хвилинам). Кількість дітей у групах – 15 осіб.
- ◆ 2-й рік навчання : 3–4 рази на тиждень по 3 години (1 година занять дорівнює 45 хвилинам). Кількість дітей у групах – 15 осіб.

Основні завдання:

- ✓ Розвивати фізичні, ритмічні, артистичні здібності дитини.
- ✓ Формувати музичний, естетичний смак.
- ✓ Навчити основним термінам брейк-дансу.
- ✓ Фізично загартовувати дитину.

Завдання початкового рівня:

- ✓ Організувати набір.
- ✓ Створити у дітей уявлення про їхні майбутні заняття.
- ✓ Ознайомити дітей з умовами навчання та вимогами до них та батьків.

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

Основний рівень (5 років навчання)

Заняття в групах 3–7-го років навчання, які розвивають інтереси вихованців, надають їм знання, практичні уміння та навички, задовольняють потреби професійної орієнтації. Навчальною програмою цього рівня передбачається створення умов для формування творчих здібностей вихованців, для глибокої теоретичної та практичної підготовки, та набуття професійних вмінь та навичок.

Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей у групах:

- ◆ Заняття проводяться 3–5 разів на тиждень по 2–3 години, в залежності від року навчання дитини (1 година дорівнює 45 хвилинам).
- ◆ Кількість дітей у групах – 10–15 осіб, у залежності від року навчання дитини.

Основні завдання:

- ✓ Розвивати фізичні, ритмічні, артистичні здібності дитини.
- ✓ Формувати музичний, естетичний смак.
- ✓ Фізично загартовувати дитину.
- ✓ Допомогти зорієнтуватись у цінностях культури засобами художньо-естетичної діяльності, спілкування.
- ✓ Сприяти вихованню естетичних смаків вихованців і вміння цінувати прекрасне в мистецтві, в житті, у взаєминах між людьми.

Завдання основного рівня:

- ✓ Навчити термінології брейк-дансу.
- ✓ Ознайомити з напрямками розвитку в брейк-дансі.
- ✓ Навчити виконанню комбінацій елементів з акробатики, PowerMoves (силових рухів), PowerTrixes (силових трюків) та Freezes.
- ✓ Засвоїти танцювальні етюди (номери), відповідно до року навчання та віку дитини.
- ✓ Сформувати навички професійного та соціального партнерства.
- ✓ Залучити до участі в концертній діяльності колективу.

Організаційно-методичні умови:

- ✓ У цих групах займаються діти, які повністю виконали програму початкового рівня навчання.

У групах основного рівня дітям необхідно скласти заліки з акробатики, заліки з танцювальних етюдів (номерів), пройти змагання (Battle) для своєї вікової категорії.

ВИЩИЙ РІВЕНЬ

Вищий рівень (4 і більше років навчання)

Групи для здібних і обдарованих вихованців 8–11-го і більше років навчання, для задоволення їх потреб у допрофесійній підготовці. Групи вищого рівня працюють як творчий колектив однодумців, які засвоїли програму основного рівня, якнайкраще виявили свої здібності, стали переможцями міських, регіональних, всеукраїнських конкурсів, фестивалів.

Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей у групах:

- ◆ Заняття проводиться 4–6 разів на тиждень по 2–3 години, в залежності від року навчання дитини (1 година дорівнює 45 хвилинам).
- ◆ Кількість дітей у групах – 10 осіб.

Діти навчаються:

- ◆ 2 роки – в групах удосконалення;
- ◆ 2 роки – в групах профорієнтації.

Основна мета навчання:

- ✓ Удосконалити віртуозність технік виконання вивчених танцювальних рухів: TopRock, FootWork; акробатичних елементів: PowerMoves (силових рухів), PowerTrixes (силових трюків).
- ✓ Удосконалити творчі здібності та акторську майстерність.
- ✓ Формувати індивідуальну творчу манеру виконавця.
- ✓ Залучити до активної участі в концертній та конкурсній діяльності колективу.
- ✓ Відпрацювати певний характер виконання рухів: Flava, Style.
- ✓ Сприяти виробленню естетичних смаків учнів і вміння цінувати прекрасне в мистецтві, в житті, у взаєминах між людьми.

Завдання вищого рівня:

- ✓ Удосконалити хореографічну й артистичну майстерність виконавців (індивідуальну та ансамблеву).

- ✓ Сприяти формуванню індивідуальної манери виконавця (за індивідуальними програмами розвитку та профорієнтації).
- ✓ Сприяти формуванню професійного та соціального партнерства і доброзичливого психологічного клімату в колективі.
- ✓ Засвоїти танцювальні номери.
- ✓ Залучати до активної участі в концертно-фестивальній діяльності колективу.
- ✓ Сприяти професійній орієнтації вихованців.

Організаційно-методичні умови:

У цих групах займаються діти, які повністю виконали програму основного рівня навчання.

У залежності від віку та рівня підготовки діти окремо займаються за такими напрямками:

- Акробатика
- Клуб «Грація»
- Сценічна майстерність

АКРОБАТИКА

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

Структура заняття складається з трьох частин. **Підготовча частина.** Розминка, спеціальна фізична підготовка (СФП), загальна фізична підготовка (ЗФП). **Основна частина.** Вивчення та відпрацювання акробатичних елементів і комбінацій з них, парна акробатика, групова акробатика. **Заклучна частина.** Підбиття підсумків заняття, домашнє завдання, індивідуальні бесіди з вихованцями за підсумками роботи на занятті.

Процес інтеграції позашкільної освіти і спеціальної фізичної підготовки полягає в опануванні основних акробатичних елементів. Шпагати (лівий, правий, поперековий). Мости (простий, із захватом). Затяжки (вперед, назад, вліво, вправо). Перекати. Перекиди (вперед, назад). Колеса (вліво, вправо). Перевороти (вперед, назад, на одну, на дві ноги). Перешмиг. Підйом розгином. Рондати (без поворотів, з поворотами). «Пістолети» (на правій, на лівій нозі). Віджимання.

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік заняття з акробатики проводяться за двома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години. Тоді структурні елементи занять виглядають таким чином:

№ п/п	Структурні елементи заняття	Заняття 1раз по 2 год.	Заняття 1раз по 3 год.
1	Вступна частина	5 хв.	5 хв.
2	Теоретична частина	15 хв.	15 хв.
3	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
Всього годин на тиждень		2 год./тиждень	3 год./тиждень

Враховуючи організацію навчально-виховного процесу позашкільного навчального закладу і спираючись на специфіку навчальних програм спортивних шкіл, особлива увага приділяється змісту занять з акробатики. **Вступна частина** включає в себе ознайомлення з правилами поведінки на занятті та в громадських місцях, технікою безпеки, дотриманням вимог безпеки руху дорогою до місця занять та додому. **Теоретична частина** містить важливий матеріал, який сприяє долученню вихованців до історії та практики спортивного мистецтва, сприяє формуванню культури психічного і фізичного здоров'я особистості вихованців тощо. Основні питання:

- ❖ Фізична культура і спорт в Україні. Поняття про фізичну культуру і спорт. Їх значення для зміцнення здоров'я, правильного фізичного розвитку.
- ❖ Стан розвитку акробатики в Україні. Акробатика як вид спорту. Характеристика і значення акробатики. Стислий історичний огляд розвитку акробатики в Україні. Акробатичні вправи – дійовий засіб фізичного розвитку. Вплив акробатичних вправ на організм вихованця.
- ❖ Стислі відомості про побудову та функції організму людини, вплив фізичних вправ. Пасивний апарат руху – клітини, їх будова і з'єднання. Суглоби, зв'язки, апарат і будова. Активний апарат руху – м'язи та їх допоміжні утворення. Взаємодія м'язів при виконанні рухів. М'язи – антагоністи та синергісти. Роль м'язів у закріпленні суглобів. Стислі відомості про будову внутрішніх органів.
- ❖ Особиста гігієна. Поняття про гігієну: гігієна фізичних вправ і спорту; гігієна тіла. Гігієнічне значення водних процедур (обмивання, обтирання, парна лазня, душ, купання). Гігієна одягу, взуття. Гігієна сну.
- ❖ Гігієна загартовування. Сутність загартовування, його значення для підвищення працездатності, підвищення опору організму до простудних захворювань. Роль загартовування в спорті. Гігієнічні засади загартовування. Загартовування сонцем, водою, повітрям.
- ❖ Гігієна харчування. Поняття про енергетичні витрати. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і вітамінів.
- ❖ Режим харчування. Значення харчування як чинника збереження та зміцнення здоров'я, поняття про основний обмін.
- ❖ Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога. Лікарський контроль і самоконтроль. Значення і зміст лікарського контролю і самоконтролю під час занять спортом. Об'єктивні дані: вага, динамометрія, спідометрія. Порядок здійснення лікарського контролю. Показання та протипоказання для занять спортом. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої. Поняття про «спортивну форму», стомлення та перенапруження. Заходи попередження травм. Причини травматизму. Надання першої допомоги. Рани та їх різновиди. Забої, розтягнення, розрив зв'язок, м'язів і сухожиль. Кровотечі та їх різновиди. Звихи. Пошкодження кісток, забої, переломи. Дія високої температури: опік, сонячний удар. Дія низької температури: охолодження, обмороження.
- ❖ Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування. М'язова діяльність як невідмінна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, зміцнення здоров'я та працездатності. Тренування як процес формування навичок і розширення функціональних можливостей організму.
- ❖ Загальна та спеціальна фізична підготовка дітей. Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій дитини.

Спеціальна фізична підготовка (швидкість, сила, гнучкість, стрибучість, рівновага й орієнтація в просторі, координація рухів, спеціальна витривалість тощо), її місце в тренуванні.

- ❖ Термінологія акробатики. Значення термінології. Принципи побудови та правила сучасної акробатичної термінології. Основні терміни акробатичних стрибків, індивідуальних, парних і групових вправ. Визначення напрямку руху, назва основних і проміжних положень тулуба, рук і ніг.
- ❖ Правила змагань, їх підготовка та проведення. Значення змагань. Права та обов'язки учасників змагань.

Підсумком роботи має бути залік, який демонструє ефективність сформованості знань, вмінь і навичок вихованців.

Практична частина заняття складається із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, вивчення та удосконалення техніки елементів акробатики.

Головне завдання занять з акробатики полягає в технічній підготовці вихованців, яка забезпечує красиве і правильне виконання спортивних елементів. Тому необхідно приділити особливу увагу першочерговим акробатичним елементам.

- ❖ Технічна підготовка. Групування сидячи, лежачи. Перекати вперед, назад і в сторони. Перекиди вперед, назад на одну та дві ноги, стрибок – перекид. Переворот убік, вперед на зігнуті та прямі ноги. Переворот з опорою на руки та голову. Міст з положення лежачи та з основної стійки. Сійка на лопатках, на голові та руках, на руках з підтримкою. Рівновага «ластівка», бокова, на носках, махом уперед з поворотом. Рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами рук. Шпагати вперед і назад ковзним рухом. Міст з основної стійки нахилом назад. Підйом з розгинанням у міст. Сійка на руках і перекид уперед.
- ❖ Сполучення (Поєднання). Перекид – стрибок. Стрибок угору з поворотом на 180° в упорі навприсядки. Переворот з голови на зігнуті ноги. Перекид уперед, вставання стрибком вгору. Прогинаючись – «колесо» вбік. Рівновага «ластівка» – махом сійка на руках – перекид уперед – встати. Міст нахилом назад – лягти на спину – сісти нахилом уперед – торкнутися грудьми ніг – перекатом назад сійка на лопатках – перекатом уперед упор на колінах – шпагат – упор лежачи з поворотом – встати.
- ❖ Парні вправи. Сійка ногами верхнього акробата на стегнах нижнього обличчям (спиною) до нього. Вихід на плечі збоку. Сійка ногами на плечах нижнього акробата біля опори. Вихід на плечі ззаду з ноги. Сійка плечима на руках лежачого нижнього акробата з опорою на його колінах. Рівновага спиною на ногах лежачого нижнього.

Групові вправи:

- ✓ Акробатичні стрибки. З розгону переворот убік, уперед на одну, на дві ноги. Рондат. Переворот назад (фляки). Сальто вперед, назад.
- ✓ Основні акробатичні елементи. Шпагат (лівий, правий, поперечний). Міст (простий, із захватом). Сійка – міст – встати. Затяжка (вперед, назад, вліво, вправо). Змійка. Перекат. Складка. Ластівка. Перекид (уперед, назад). Колесо (вліво, вправо). Переворот (уперед, назад, на одну, на дві ноги). Перешмиг. Підйом розгином. Рондати (без поворотів, з поворотами). Фляк. «Пістолет» (на правій, на лівій нозі). Віджимання.

BREAK-DANCE

Напрями брейк-дансу. TopRock. KneeRock. FootWork. FloorRock. PowerMove. Freeze. Елементи TopRock (FrontStep, SideStep, BackStep, Jump, Drops, Spin, CrossStep). Рухи на колінах KneeRock. Різновиди Freeze. Розділи FootWork. InYourFace. Hook&Sling. AtomicStyle (Spining&Orbiting). Стандартні елементи PowerMove. UFO. Mills. Hammer. Swipe. HeadSpin. 90. 2000. Нові рухи IndianStep.

СЦЕНІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ

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

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік заняття із сценічної майстерності проводяться за двома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години. Тоді структурні елементи занять виглядають наступним чином:

№ п/п	Складові елементи заняття	Заняття 1 раз по 2 год.	Заняття 1раз по 3 год.
1	Вступна частина	5 хв.	5 хв.
2	Теоретична частина	15 хв.	15 хв.
3	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
Всього годин на тиждень		2 год./тиждень	3 год./тиждень

Вступна частина. Поняття сцени. Відчуття сцени. Вхідження організму в тренувальний процес, вправи для загального розвитку. Вправи для розминки. Ходіння – біг. Ходіння – зупинка. Підстрибування. Випади. Вправи на увагу та координацію. Удосконалення статури та ходи. Розвиток виразно діючих рук. Розвиток вокально-рухової координації. Акробатичні вправи. Сценічне падіння. Техніка сценічних перенесень. Прийоми сценічної боротьби. Сценічна поведінка. Психологічне настроювання. Вправи на зосередження. Вправи на рухому пам'ять. Утворення «скульптурності» тіла. Робота перед дзеркалом. Виконання музичних елементів екзерсису. Пластична виразність.

Теоретична частина. Бесіди «Пластична виразність актора», «Зв'язок рівня пластичного розвитку актора зі ступенем його сценічної виразності». Основи та компоненти пластичної виразності. Зв'язок пластики з формуванням образу персонажа.

Практична частина. *Вхідження організму в тренувальний процес.* Вправи для загального розвитку. Вправи для розминки. Ходіння на місці. Ходіння – біг. Ходіння – зупинка. Ходіння на носках. Підстрибування. Біг. Ходіння – зупинка. Випади однією ногою вперед. Кроки в присіданні. Вправи «ворона», «декорація». Вправи на увагу та координацію. Розвиток гнучкості та рухливості тіла, зміцнення м'язів тулуба. Вправи на підлозі. Присідання, нахили, «пружина», «лава», «синхронне плавання». Вправи на стільці: нахили, підйоми, прогини.

Виховання ритмічності. Поняття про співвідношення довжини звуків. Оплески та ходіння в ритмі оплесків, «перемикання швидкостей», «відлуння».

Удосконалення постави та ходи. Вивчення техніки правильної ходи. Вивчення правильної постави. Дуже повільна хода. Правильні пози в положенні сидячи.

Розвиток виразно діючих рук. Вправи «хвиля», «плавці», «змія», «крила», «пружина», «муха», «схопити – кинути», «кігті».

Розвиток мовно-рухової та вокально-рухової координації. Вправи «З усім світом», «Мені жовтень здається травнем», «Дніпро – ріка».

Акробатичні вправи. Перекиди вперед та назад, комплекси «свічка», «міст», «каскад».

Сценічне падіння. Падіння вперед, зігнувшись. Падіння вперед через голову. Падіння назад, на спину.

Техніка сценічних перенесень. Вправи: «Семеро несуть одного», «П'ятеро несуть одного», «Перенесення на руках».

Прийоми сценічної боротьби. Сценічний ляпас. Удар пляшкою – захист: удар у відповідь по шиї. Удар ножом – відповідь: кидок через стегно. Захоплення за горло та, кидок через себе. Удар ногою в живіт із положення лежачи на спині. Удар палицею по голові та захист кидком через плече.

Сценічна поведінка. Стильова поведінка західноєвропейського та російського вищого товариства у XVII–XIX ст. Західноєвропейське вище товариство XVII ст. Вивчення чоловічої пластики. Чоловічий уклін. Одягання та знімання плаща. Загортання в плащ. Одягання та знімання капелюха. Уклін з капелюхом. Вивчення жіночої пластики. Жіночий уклін. Західноєвропейське вище товариство XVIII ст. Чоловіча пластика. Жіноча пластика. Реверанс. Привітальний жест. Російське світське товариство XIX ст. Чоловічий уклін. Поклони з циліндром. Цілування рук. Офіцерський уклін. Жіноча пластика. Поводження з довгою спідницею. Жіночий уклін. Поводження з віялом. Кніксен.

Пластичний екзерсис. Спеціальне «розігрівання» організму: біг, стрибки, вправа «лабіринт» (на розкоординацію руху), «діагональ», «антипод», «третій – зайвий», ходіння по колу, ходіння з варіаціями. Тренування кісткового та суглобово-м'язового апарату: уклони, розтягування, випади, вправи «дзеркало», «хвиля», «равлик». Вправи на підлозі: шпагати та напівшпагати, «хвиля на підлозі», «морська зірка», мости, перекиди.

Психологічне настроювання. Вправи на зосередження: «Побажай кожному добра», «сонце», «підкачка». Вправи на рухому пам'ять: «тінь», «пройдений шлях», «кінострічка». Вправи на ритмічність та музичність. Пластичні етюди «рослина», «корабель», «дерево», «сніговик», «бурулька».

Утворення «скульптурності» тіла. Робота перед дзеркалом, вправи «метаморфози», «негатив», «пластилін».

Музичне виконання елементів пластичного екзерсису. Тренаж музично-зумовленого виконання елементів пластичного екзерсису: прослуховування музичних тем, обдумування та розповідь за темою, пластичний показ придуманого, вправи: «криве дзеркало», «фантазія на тему», «німе кіно».

Пластичні етюди та постановки з акторськими діями та завданнями. Самостійна розробка та показ.

Дії в умовах уявної темряви. Вправи з заплющеними очима: «сліпий – німий», «трансформатор», «равлик», «вовк». Вправи на концентрацію уваги: «печера», «пошук», «зустріч – розставання», «торування шляху».

Пластична виразність. Культура жесту, сила жесту, широкий жест. Імітація ходи тварин, емоційна пластика, ходіння та біг на місці, докладання сили до уявного предмета, компенсація уявного опору.

Основи міміки. Тренування м'язів верхньої та нижньої частин обличчя. Вправи на розвиток мімічної виразності: «лист», «телефонна розмова», «телеграма». Дії в умовах вимушеного мовчання, вправи з уявним партнером, пантомімічний діалог.

ЗАНЯТТЯ В СТУДІЇ ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(у варіанті програми для ансамблю «Пульс» – у клубі «Грація»)

Заняття в клубі «Грація» проводяться в навчальних групах, що визначаються педагогічним колективом, виходячи з укомплектування навчальних груп і формування підготовчого та концертного складу на конкретний навчальний рік.

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік заняття із сценічної майстерності проводяться за двома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 1 раз на тиждень по 3 години. Тоді структурні елементи занять виглядають таким чином:

№ п/п	Складові елементи заняття	Заняття 1 раз по 2 год.	Заняття 1 раз по 3 год.
1	Вступна частина	20 хв.	20 хв.
2	Практична частина	1 год. 40 хв.	2 год. 40 хв.
Всього годин на тиждень		2 год./тиждень	3 год./тиждень

Складові елементи заняття в клубі «Грація» відповідають психолого-педагогічним особливостям і вимогам до вікових груп вихованців. Виконання програми вимагає дотримання логіки викладання та структури заняття.

Вступна частина. Правила поведінки на занятті та в громадських місцях, техніка безпеки, безпечна дорога до місця занять та додому.

Основна частина. Спілкування – одна з основних форм та соціальних потреб людини. Значення спілкування в житті людини, види відносин, взаємовідносини серед юнацтва. Спілкування – основна організаційна форма занять у клубі.

Змістовне наповнення занять передбачає відповідно до різних вікових категорій творче розкриття основних положень, а саме:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



РОЗДІЛ

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

II

2.1. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичні заняття	Практичні заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	TopRock	36	6	30
3	GoDown	36	6	30
4	FootWork	36	6	30
5	PowerMoves	36	6	30
6	Freeze	36	6	30
7	Акробатика	36	6	30
8	Свята	3	–	3
9	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		216–288	39	186–288

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

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

2. TopRock (36 год.)

Ознайомлення. Сутність та значення TopRock. Базові рухи: FrontStep, SideStep, BackStep, Drops, Jump, Spin, IndianStep. Поєднання їх у комбінації.

3. GoDown (36 год.)

Сутність та значення GoDown. Найпростіші варіації FrontSwitch, BackSwitch, SpinDown, SwingDown.

4. FootWork (36 год.)

Ознайомлення. Сутність та значення FootWork. Вивчення основних розділів InYourFace та AtomicStyle (Spinning&Orbiting).

5. PowerMoves (36 год.)

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves. Вивчення найпростішого елементу UFO та поєднання його з FootWork або Freeze. Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

6. Freeze (36 год.)

Ознайомлення з принципами поєднання танцю та Freeze. Вивчення базових елементів: BabyFreeze, ChairFreeze, ElbowFreeze.

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекиди вперед, назад, боком. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». «Складка» (стоячи, сидячи).

8. Свята (3 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

9. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкрите заняття. Змагання (Battle).

2.2. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ**НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичні заняття	Практичні заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	TopRock	48	6	42
3	GoDown	48	6	42
4	FootWork	36	6	30
5	PowerMoves	36	6	30
6	Freeze	36	6	30
7	Акробатика	72	9	63
8	Свята	6	–	6
9	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		288	42	246

ЗМІСТ ПРОГРАМИ**1. Вступне заняття (3 год.)**

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

2. TopRock (48 год.)

Сутність та значення TopRock. Вивчення Kicking (різні варіації). Поєднання вивчених елементів у комбінації з базовими рухами. Напрацювання FreeStyle.

3. GoDown (48 год.)

Сутність та значення GoDown. Вивчення LowSpinKick, HighSpinKick, SlidesCorkScrew, WalkIn. Поєднання вивчених елементів у комбінації.

4. FootWork (36 год.)

Закріплення розділів InYourFace та AtomicStyle (Spinning&Orbiting). Вивчення Hook&Sling.

5. PowerMoves (36 год.)

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves. Вивчення елементів BackSpin, WindMill, Hummer. Поєднання з FootWork або Freeze. Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

6. Freeze (36 год.)

Ознайомлення з принципами поєднання танцю та Freeze. Закріплення елементів: BabyFreeze, ChairFreeze, ElbowFreeze. Вивчення TowerFreeze, BridgeFreeze.

7. Акробатика (72 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. «Мости». Перекиди вперед, назад, боком. «Ластівка». «Берізка» (з руками, без рук). Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». «Складка» (стоячи, сидячи). Перевороти (вперед, назад). Стійка на руках біля опори.

8. Свята (6 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

9. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкрите заняття. Змагання (Battle).

3.1. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	TopRock	72	9	63
3	GoDown	72	9	63
4	FootWork	72	9	63
5	PowerMoves	72	9	63
6	Freeze	36	6	30
7	Акробатика	36	6	30
8	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	36	6	30
9	Клуб «Грація»	36	6	30
10	Свята, змагання (Battle)	30	–	30
11	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		468	63	405

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

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

2. TopRock (72 год.)

Сутність та значення TopRock. Ознайомлення з розділами TopRock: BronxRock. Напрацювання FreeStyle.

3. GoDown (72 год.)

Сутність та значення GoDown. Вивчення KneeDrop, OverLegJump. Поєднання вивчених елементів у комбінації.

4. FootWork (72 год.)

Закріплення розділів Hook&Sling. Вивчення Pretzel.

5. PowerMoves (72 год.)

Основні домінанти напрацювання елементів PowerMoves. Вивчення елементів: MuchMills, Turtle, JetHummer. Поєднання вивчених елементів PowerMoves у комбінації.

6. Freeze (36 год.)

Ознайомлення з принципами поєднання танцю та елементів Freeze. Закріплення елементів TowerFreeze, BridgeFreeze. Вивчення елементів Freeze: ShoulderFreeze, AirBabyFreeze, AirChairFreeze, HalfBackFreeze, InvertFreeze.

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Перекиди вперед, назад. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Фляк.

8. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (36 год.)

Виступи дітей на новорічних ранках у Центрі творчості та школах (грудень). Виступ дітей на випускному вечорі ансамблю «Пульс» (травень). Діти повинні знати правила користування концертними костюмами та взуттям.

9. Клуб «Грація» (36 год.)

Уявлення про особистість. Самовиховання, самоаналіз, самооцінка. Аналіз власних якостей, вчинків та стосунків.

10. Свята, змагання (Battle) (30 год.)

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

11. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкриті заняття.

3.2. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	TopRock	36	6	30
3	KneeRock	72	9	63
4	FootWork	36	6	30
5	PowerMoves	72	9	63
6	Freeze	36	6	30
7	Акробатика	36	6	30
8	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
9	Клуб «Грація»	36	6	30
10	Сценічна майстерність	36	6	30
11	Змагання (Battle)	30	–	30
12	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		468	66	402

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

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

2. TopRock (36 год.)

Сутність та значення TopRock. Удосконалення TopRock: BronxRock. Напрацювання FreeStyle.

3. KneeRock (72 год.)

Сутність та значення KneeRock. Вивчення KneeSwitches, KneeSpin. Поєднання вивчених елементів у комбінації.

4. FootWork (36 год.)

Удосконалення знань і навичок за розділом Pretzel.

5. PowerMoves (72 год.)

Основні доміанти напрацювання елементів PowerMoves. Вивчення елементів: Scratche, Swipe (True), Swipe (OneLeg). Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

6. Freeze (36 год.)

Ознайомлення з принципами поєднання танцю та Freezes. Закріплення елементів: AirBabyFreeze, AirCheirFreeze, HalfBackFreeze, InvertFreeze.

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Фляк. Рондат.

8. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (72 год.)

Виступи дітей на новорічних ранках у центрі творчості та школах (грудень). Виступ дітей на випускному вечорі ансамблю «Пульс» (травень). Виступи дітей перед ветеранами ВВВ району (листопад, травень). Діти повинні вміти самостійно користуватися концертними костюмами та взуттям (під наглядом педагогів).

9. Клуб «Грація» (36 год.)

Поведінка особи в рамках вимог суспільства. Сутність і моральні основи взаємовідносин із ровесниками та дорослими. Почуття дружби.

10. Сценічна майстерність (36 год.)

Поняття сцени. Теоретична частина. Бесіди «Пластична виразність актора», «Зв'язок рівня пластичного розвитку актора зі ступенем його сценічної виразності». Основи та компоненти пластичної виразності. Зв'язок пластики з формуванням образу персонажу.

11. Змагання (Battle) (30 год.)

Участь у змаганнях місцевого рівня.

12. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкриті заняття.

3.3. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	TopRock	36	6	30
3	KneeRock	72	9	63
4	FootWork	36	6	30
5	PowerMoves	72	9	63
6	Freeze	36	6	30
7	Акробатика	36	6	30
8	Танцювальні етюди (номери)	36	6	30
9	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	36	6	30
10	Клуб «Грація»	36	6	30
11	Сценічна майстерність	36	6	30
12	Змагання (Battle)	30	–	30
13	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		468	69	399

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

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

2. TopRock (36 год.)

Сутність та значення TopRock. Вивчення TopRock: BrooklynRock. Напрацювання FreeStyle.

3. KneeRock (72 год.)

Сутність та значення KneeRock. Удосконалення KneeSwitches, KneeSpin. Вивчення KneeSlides, KneeTurns.

4. FootWork (36 год.)

Повторення основного розділу «InYourFace», FreeStyle.

5. PowerMoves (72 год.)

Основні доміанти напрацювання елементів PowerMoves. Вивчення елементу HeadSpin. Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

6. Freeze (36 год.)

Напрацювання невеликих комбінацій.

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Фляк. Рондат.

8. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)

«Вуличний танок».

9. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (36 год.)

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу.

10. Клуб «Грація» (36 год.)

Правила поведінки в громадських місцях, правила етикету в кіно, театрі, музеї. Засоби спілкування з дорослими, незнайомими та малознайомими людьми. Значення культури мови в спілкуванні, етикет телефонних розмов.

11. Сценічна майстерність (36 год.)

Вправи для загального розвитку. Вправи для розминки. Хода на місці. Ходіння – біг, ходіння – зупинка. Ходіння на носках, підстрибування, біг, ходіння – зупинка. Випади однією ногою вперед, кроки в присіданні. Вправи «ворона», «декорація», вправи на увагу та координацію.

12. Змагання (Battle) (30 год.)

Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

13. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкриті заняття.

3.4. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	TopRock	36	6	30
3	KneeRock	72	9	63
4	FootWork	36	6	30
5	PowerMoves	72	9	63
6	Freeze	36	6	30
7	Акробатика	36	6	30
8	Танцювальні етюди (номери)	36	6	30
9	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
10	Клуб «Грація»	18	3	15
11	Сценічна майстерність	18	3	15
12	Змагання (Battle)	30	–	30
13	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		468	66	402

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

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

2. TopRock (36 год.)

Сутність та значення TopRock. Удосконалення TopRock: BrooklynRock. Напрацювання FreeStyle.

3. KneeRock (72 год.)

Напрацювання індивідуальної манери виконання FreeStyle.

4. FootWork (36 год.)

Повторення основного розділу Hook&Sling та FreeStyle.

5. PowerMoves (72 год.)

Основні домінанти напрацювання елементів PowerMoves. Удосконалення володіння елементом HeadSpin. Вивчення елементу Track. Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

6. Freeze (36 год.)

Напрацювання невеликих комбінацій.

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Фляк. Рондат. Сальто.

8. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)

«Весняний настрій».

9. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (36 год.)

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

10. Клуб «Грація» (18 год.)

Значення культури мови в спілкуванні, етикет телефонних розмов, сутність моральних взаємовідносин з сусідами, знайомими. Життя і сучасне суспільство. Економічні, екологічні та соціальні проблеми нашого суспільства.

11. Сценічна майстерність (18 год.)

Розвиток гнучкості та рухливості тіла, зміцнення м'язів тулуба. Вправи на підлозі. Присідання, нахили, «пружина», «лава», «синхронне плавання». Вправи не стільці: нахили, підйоми, прогини.

12. Змагання (Battle) (30 год.)

Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

13. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкриті заняття.

3.5. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, П'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	TopRock	36	6	30
3	FootWork	36	6	30
4	FloorRock a.k.a. BackBonesBasics	36	6	30
5	PowerMoves	36	6	30
6	Freeze	36	6	30
7	Акробатика	36	6	30
8	Танцювальні етюди (номери)	36	6	30
9	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
10	Клуб «Грація»	18	3	15
11	Сценічна майстерність	18	3	15
12	Змагання (Battle)	30	–	30
13	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		468	72	396

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

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

2. TopRock (36 год.)

Удосконалення TopRock. Напрацювання FreeStyle.

3. FootWork (36 год.)

Повторення основного розділу Pretzel, FreeStyle.

4. FloorRock a.k.a. BackBonesBasics (36 год.)

Суть FloorRock. Вивчення основних рухів JumpOver, KickOut, JumpOver (LegsChainging), RunningMen, ThreeStepOverBack, KneeSwitch.

5. PowerMoves (36 год.)

Основні принципи напрацювання елементів PowerMoves, та удосконалення володіння елементом Track. Вивчення Flyer. Поєднання вивчених елементів PowerMoves

в комбінації.

6. Freeze (36 год.)

Напрацювання невеликих комбінацій з поєднанням PowerMove та FloorRock.

7. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Сійка на голові. «Колеса». Сійка на руках. Фляк. Рондат. Сальто. Поєднання їх у комбінації.

8. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)

«Маски».

9. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (72 год.)

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

10. Клуб «Грація» (18 год.)

Навчання та праця молоді в інших країнах. Значимість навчання, відповідальність.

11. Сценічна майстерність (18 год.)

Удосконалення постави та ходи. Вивчення техніки правильної ходи. Вивчення правильної постави. Дуже повільна ходьба. Правильні пози в положенні сидячи. Розвиток виразно діючих рук. Вправи «хвиля», «плавці», «змія», «крила», «пружина», «муха», «схопити – кинути», «кігті».

12. Змагання (Battle) (30 год.)

Участь у змаганнях місцевого та обласного рівня.

13. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкриті заняття.

4.1. ВИЩИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	TopRock	36	6	30
3	FootWork	36	6	30
4	FloorRock a.k.a. BackBonesBasics	72	9	63
5	PowerMoves	36	6	30
6	Freeze	36	6	30
7	PowerTrix	36	6	30
8	Акробатика	36	6	30
9	Танцювальні етюди (номери)	36	6	30
10	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
11	Клуб «Грація»	18	3	15
12	Сценічна майстерність	18	3	15
13	Змагання (Battle)	33	3	30
УСЬОГО		468	72	396

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

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

2. TopRock (36 год.)

Удосконалення володіння технікою TopRock. Напрацювання UpRock.

3. FootWork (36 год.)

Напрацювання індивідуальної манери виконання та FreeStyle.

4. FloorRock a.k.a. BackBonesBasics (72 год.)

Суть FloorRock. Відпрацювання вивчених елементів.

5. PowerMoves (36 год.)

Основні доміанти напрацювання елементів PowerMoves. Удосконалення володіння елементом Flyer. Вивчення AirTwist. Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

6. Freeze (36 год.)

Напрацювання невеликих комбінацій з поєднанням PowerMove та FloorRock.

7. PowerTrix (36 год.)

Вивчення елементу HandJump (на двох руках).

8. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)

«Пірати», «Запальні чортенята».

9. Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Сійка на голові. «Колеса». Сійка на руках. Фляк. Рондат. Сальто. Поєднання їх у комбінації.

10. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (72 год.)

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

11. Клуб «Грація» (18 год.)

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

12. Сценічна майстерність (18 год.)

Акробатичні вправи. Перекидання вперед та назад, комплекси «свічка», «міст», «каскад». Сценічне падіння. Падіння вперед зігнувшись. Падіння вперед через голову. Падіння назад, на спину.

Змагання (Battle) (33 год.)

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер-класів відомих виконавців брейк-дансу.

4.2. ВИЩИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1.	Вступне заняття	3	3	–
2.	TopRock	36	6	30
3.	FootWork	36	6	30
4.	FloorRock a.k.a. BackBonesBasics	36	6	30
5.	PowerMoves	36	6	30
6.	Freeze	36	6	30
7.	PowerTrix	36	6	30
8.	Танцювальні етюди (номери)	36	6	30
9.	Акробатика	72	9	63
10.	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
11.	Клуб «Грація»	18	3	15
12.	Сценічна майстерність	18	3	15
13.	Змагання (Battle)	33	3	30
УСЬОГО		468	72	396

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (3 год.)

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

TopRock (36 год.)

Удосконалення володіння нехнікою TopRock: BrooklynRock. Напрацювання FreeStyle.

FootWork (36 год.)

Удосконалення індивідуальної манери виконання FootWork. FreeStyle.

FloorRock a.k.a. BackBonesBasics (36 год.)

Суть FloorRock. Удосконалення вивчених елементів та поєднання з елементами FootWork та PowerMove.

PowerMoves (36 год.)

Основні доміанти напрацювання елементів PowerMoves. Удосконалення виконання зв'язки Flyer – AirTwist. Удосконалення виконання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

Freeze (36 год.)

Напрацювання невеликих комбінацій з поєднанням PowerMove та FloorRock та PowerTrix.

PowerTrix (36 год.)

Вивчення елементу HandJump (на одній руці). Напрацювання невеликих зв'язок (наприклад HandJump-ElbowFreez).

Танцювальні етюди (номери) (36 год.)

«Байкери», «Військовий».

Акробатика (72 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стійка на голові. «Колеса». Стійка на руках. Фляк. Рондат. Сальто. Поєднання їх у комбінації.

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

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

Клуб «Грація» (18 год.)

Самопізнання, самоусвідомлення, самовдосконалення, самореалізація. Самопізнання як передмова самовиховання. Сутність самовиховання. Біопсихічні якості людини. Методи дослідження характеру особистості. Здібності і навчання. Інтелектуальне і емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення і уява, діагностика і виховання.

Сценічна майстерність (18 год.)

Психологічне настроювання. Вправи на зосередження: «побажай кожному добра», «сонце», «підкачка». Вправи на рухому пам'ять: «тінь», «пройдений шлях», «кінострічка». Вправи на ритмічність та музичність. Пластичні етюди «рослина», «корабель», «дерево», «сніговик», «бурулька».

Змагання (Battle) (33 год.)

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер класів відомих виконавців брейк-дансу.

4.3. ВИЩИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	TopRock	36	6	30
3	FootWork	36	6	30
4	FloorRock a.k.a. BackBonesBasics	36	6	30
5	PowerMoves	36	6	30
6	Freeze	36	6	30
7	PowerTrix	36	6	30
8	Танцювальні етюди (номери)	36	6	30
9	Акробатика	36	6	30
10	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
11	Індивідуальна танцювальна підготовка	36	6	30
12	Клуб «Грація»	18	3	15
13	Сценічна майстерність	18	3	15
14	Змагання (Battle)	33	3	30
УСЬОГО		468	75	393

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (3 год.)

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

TopRock (36 год.)

Удосконалення TopRock: BrooklynRock та напрацювання UpRock (Jerks).

FootWork (36 год.)

Вивчення OtherBasicFootWork and Combos (BboyFocus WorkShop).

FloorRock a.k.a. BackBonesBasics (36 год.)

Суть FloorRock. Удосконалення вивчених елементів та поєднання з елементами FootWork та PowerMove.

PowerMoves (36 год.)

Напрацювання нестандартних елементів та поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

Freeze (36 год.)

Напрацювання невеликих комбінацій з поєднанням PowerMove, FloorRock, PowerTrix.

PowerTrix (36 год.)

Вивчення елементу ElbowJump (на одному лікті). AirChairJump. Напрацювання невеликих зв'язок з цими елементами.

Танцювальні етюди (номери) (36 год.)

«Козацький», «Шторм».

Акробатика (72 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стілка на голові. «Колеса». Стілка на руках. Удосконалення володіння вивченими елементами. Напрацювання різноманітних BlowUp (вибухова комбінація елементів перед танцювальною композицією).

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

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

Індивідуальна танцювальна підготовка (36 год.)

Відпрацювання технічних елементів. Удосконалення техніки виконання. Вивчення сольних фрагментів. Трюки акробатичної ексцентрики. Пластичні трюки.

Клуб «Грація» (18 год.)

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

Сценічна майстерність (18 год.)

Музичне виконання елементів пластичного екзерсису. Тренаж музично-зумовленого виконання елементів пластичного екзерсису. Прослуховування музичних тем. Обдумування та розповідь за темою. Пластичний показ придуманого. Вправи «криве дзеркало», «фантазія на тему», «німе кіно». Пластичні етюди та постановки з акторськими діями та завданнями. Самостійна розробка та показ.

Змагання (Battle) (33 год.)

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер-класів відомих виконавців брейк-дансу.

4.4. ВИЩИЙ РІВЕНЬ, ЧЕТВЕРТИЙ ТА НАСТУПНІ РОКИ НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	TopRock	36	6	30
3	FootWork	36	6	30
4	FloorRock a.k.a. BackBonesBasics	36	6	30
5	PowerMoves	36	6	30
6	Freeze	36	6	30
7	PowerTrix	36	6	30
8	Акробатика	36	6	30
9	Танцювальні етюди (номери)	36	6	30
10	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
11	Індивідуальна танцювальна підготовка	36	6	30
12	Клуб «Грація»	18	3	15
13	Сценічна майстерність	18	3	15
14	Змагання (Battle)	33	3	30
УСЬОГО		468	75	393

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (3 год.)

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

TopRock (36 год.)

Удосконалення володіння технікою TopRock: BrooklynRock. Удосконалення володіння технікою UpRock (Jerks).

FootWork (36 год.)

Удосконалення OtherBasicFootWork and Combos (BboyFocus WorkShop).

FloorRock a.k.a. BackBonesBasics (36 год.)

Суть FloorRock. Удосконалення виконання вивчених елементів, поєднання їх з елементами FootWork і PowerMove.

PowerMoves (36 год.)

Удосконалення виконання вивчених нестандартних елементів. Поєднання вивчених елементів PowerMoves в комбінації.

Freeze (36 год.)

Напрацювання невеликих комбінацій з поєднанням: PowerMove, FloorRock, PowerTrix.

PowerTrix (36 год.)

Удосконалення виконання елементів, напрацювання невеликих зв'язок з елементами акробатики та елементами PowerMove.

Акробатика (36 год.)

Термінологія. Спортивна розминка. Акробатичні елементи. Шпагати. Віджимання. Стілка на голові. «Колеса». Стілка на руках. Удосконалення виконання вивчених елементів. Напрацювання різноманітних BlowUp (вибухова комбінація елементів перед танцювальною композицією).

Танцювальні етюди (номери) (36 год.)

Усі номери діючого концертного репертуару.

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

Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках відповідно до їхнього віку. Значення концертного костюма для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних).

Індивідуальна танцювальна підготовка (36 год.)

Відпрацювання технічних елементів. Удосконалення техніки виконання. Постановка сольних фрагментів. Трюки акробатичної ексцентрики. Пластичні трюки.

Клуб «Грація» (18 год.)

Сценічна культура. Техніка і технологія мовлення. Тренінг проти боягузтва. Заняття з оволодінням сценічною грамотою в процесі ігор, вправ, етюдів, імпровізацій. Розвиток особистості в процесі спілкування. Психологічні аспекти спілкування. Що таке «бути комунікабельним». Культура спілкування. Етикет листування. Як стати організатором спілкування. Форми організації спілкування. Ігрова терапія: мистецтво відносин.

Сценічна майстерність (18 год.)

Пластична виразність. Культура жесту, сила жесту, широкий жест. Імітація ходи тварин, емоційна пластика, ходьба та біг на місці, докладання сили до уявного предмета, компенсація уявного опору. Основи міміки. Тренування м'язів верхньої та нижньої частин обличчя. Вправи на розвиток мімічної виразності: «лист», «телефонна розмова», «телеграма». Дії в умовах вимушеного мовчання, вправи з уявним партнером, пантомімічний діалог.

Змагання (Battle) (33 год.)

Участь у змаганнях місцевого, обласного та районного рівня. Відвідування майстер-класів відомих виконавців брейку-дансу.



РОЗДІЛ

V

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Порядок розминки
 - ✓ Назви елементів, які вони виконують
 - ✓ Мати уявлення про прості рухи брейк-дансу
- Вміти:
 - ✓ Виконувати адаптовані до їхнього віку елементи розминки
 - ✓ Виконувати вправи на розвиток орієнтації в просторі
 - ✓ Виконувати музично-ритмічні вправи

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Розминку
 - ✓ Назви елементів, які вони виконують
 - ✓ Мати уявлення про прості рухи брейк-дансу
- Вміти:
 - ✓ Виконувати розминку
 - ✓ Виконувати вправи на розвиток орієнтації в просторі
 - ✓ Виконувати музично-ритмічні вправи
 - ✓ Намагатися виконувати прості елементи брейк-дансу.

Умови переведення на основний рівень навчання:

- ◆ Засвоєння матеріалу початкового рівня
- ◆ Заліки з акробатики – I рік навчання
- ◆ Відбіркові змагання – I рік навчання
- ◆ Заліки з акробатики – II рік навчання
- ◆ Заліки з танцювальних етюдів – II рік навчання*

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Термінологію брейк-дансу
 - ✓ Основні елементи акробатики
 - ✓ Правила танцювального етикету для брейк-дансу
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Виконувати танцювальні номери, передбачені програмою в знайомому середовищі (батьки, однолітки)
 - ✓ Зберігати правильну поставу, положення тулуба, рук, ніг

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Термінологію брейк-дансу
 - ✓ Основні елементи акробатики
 - ✓ Правила танцювального етикету (для брейк-дансу)
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Виконувати танцювальні номери, передбачені програмою в незнайомому середовищі
 - ✓ Самостійно придумувати рухи для танців

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Термінологію брейк-дансу
 - ✓ Основні елементи акробатики
 - ✓ Темпові позначення
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Виконувати танцювальні номери на різноманітних сценічних майданчиках
 - ✓ Створювати комбінації з кількох рухів

* Танцювальні етюди на II рік навчання визначає керівник.

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Термінологію брейк-дансу
 - ✓ Елементи акробатики
 - ✓ Основні стилі та напрями брейк-дансу
 - ✓ Діючий репертуар колективу
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Виконувати танцювальні номери
 - ✓ Запам'ятовувати послідовність розвитку дій у танцях, заданих композиціях
 - ✓ Виконувати вивчені рухи та комбінації

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, П'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Термінологію брейк-дансу
 - ✓ Елементи акробатики
 - ✓ Основні стилі та напрями брейк-дансу
 - ✓ Діючий репертуар колективу
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Виконувати танцювальні номери
 - ✓ Виконувати рухи самостійно, узгоджувати рухи в парі та в групі
 - ✓ Виконувати вивчені рухи та комбінації

Умови переведення на вищий рівень навчання:

- ◆ Заліки з акробатики (виконання не менш ніж 80%)
- ◆ Оволодіння базовими елементами брейк-дансу, їх комбінаціями
- ◆ Уміння застосовувати знання, уміння та навички, якими дитина оволоділа протягом попередніх років
- ◆ Виразне виконання танцювальних номерів (діючий концертний репертуар колективу)

ВИЩИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Техніку виконання брейк-дансу
 - ✓ Елементи акробатики притаманні брейк-дансу
 - ✓ Основні стилі виконання брейк-дансу
 - ✓ Діючий репертуар колективу
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Виконувати танцювальні номери

- ✓ Виконувати рухи самостійно, узгоджувати рухи в парі, в групі, в ансамблі
- ✓ Виконувати вивчені рухи та комбінації

ВИЩИЙ РІВЕНЬ ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Техніку виконання танцю брейк-данс
 - ✓ Елементи акробатики, притаманні брейк-дансу
 - ✓ Основні стилі та напрями брейк-дансу
 - ✓ Діючий репертуар колективу
 - ✓ Професійні вимоги до артистів хореографічного жанру
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Виконувати танцювальні номери
 - ✓ Виконувати вивчені рухи та комбінації
 - ✓ Органічно існувати на сцені в заданому образі із застосуванням отриманих знань та навичок
 - ✓ Самостійно придумувати та ставити концертні етюди та номери на аматорському рівні
 - ✓ Спілкуватися з глядачем
 - ✓ Аналізувати власні виступи, виступи товаришів та артистів хореографічного жанру

ВИЩИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ, ЧЕТВЕРТИЙ ТА НАСТУПНІ РОКИ НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Техніку виконання брейк-дансу
 - ✓ Елементи акробатики, притаманні брейк-дансу
 - ✓ Стилі та напрями брейк-дансу
 - ✓ Діючий репертуар колективу
 - ✓ Професійні вимоги до артистів сцени
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Органічно існувати на сцені в заданому образі із застосуванням, отриманих знань та навичок
 - ✓ Самостійно придумувати та ставити концертні етюди та номери на аматорському рівні
 - ✓ Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями з усіх видів підготовки, необхідних для вступу в професійний навчальний заклад
 - ✓ Вміти спілкуватись у різновіковому та різностатевому колективі, вміти спілкуватись з глядачем
 - ✓ Вміти оцінювати власні перспективи, долати психологічні та професійні труднощі, вирішувати творчі проблеми
 - ✓ Прагнути адаптуватись у суспільстві

НОТАТКИ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

НОТАТКИ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

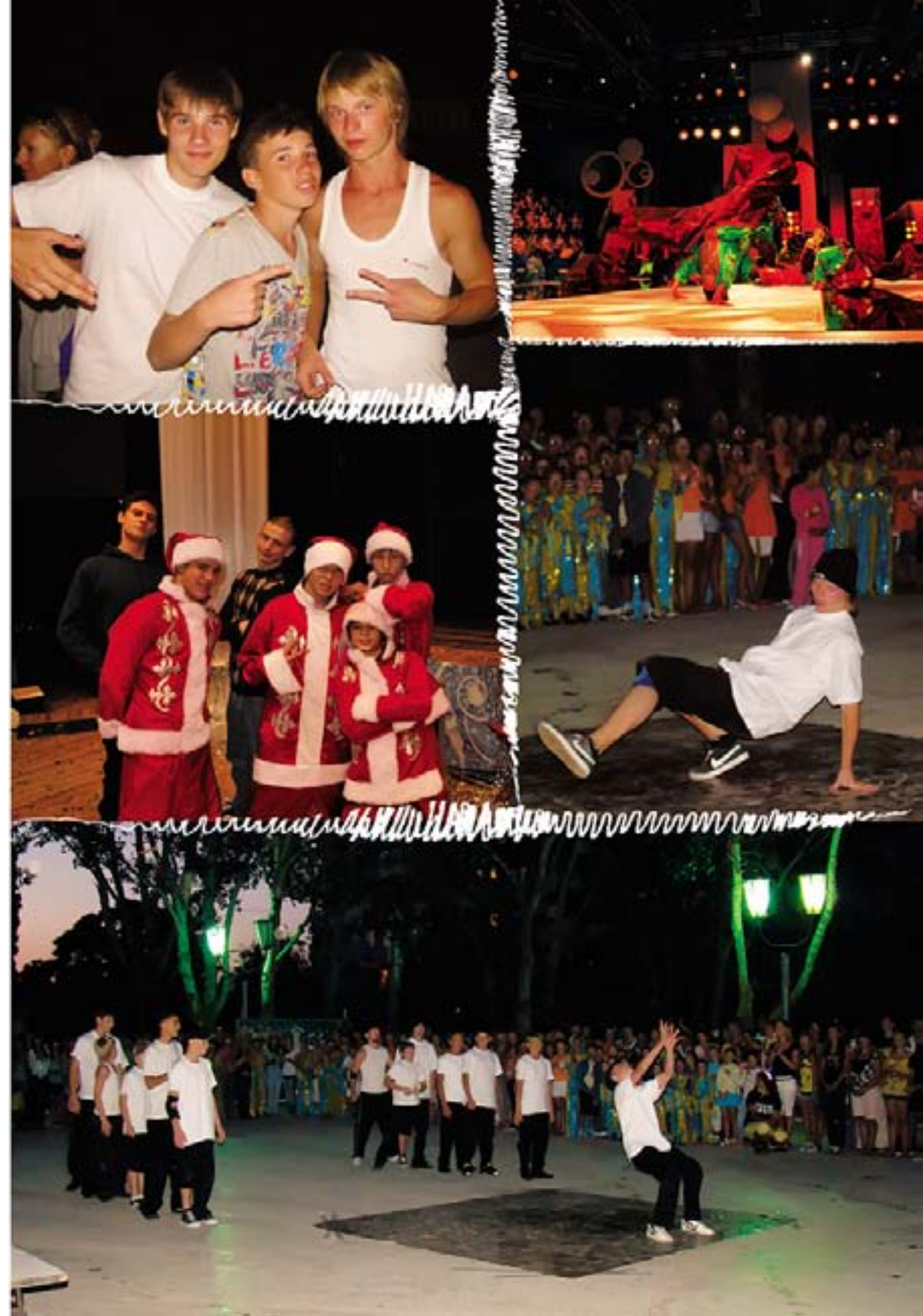
Загальна редакція: Г. А. Шкура

БРЕЙК-ДАНС СУЧАСНА ХОРЕОГРАФІЯ

КОМПЛЕКСНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ



ТОВ «Тетріс-Прінт»
Підписано до друку 05.10.2011.
Формат 70 × 100/16. Папір офсетний.
Друк офсетний. Наклад 200 примірників.
Зам. № 2446





RUMBLE B-BOYS

Дитячий Народний художній колектив «Спортивно-танцювальний ансамбль «ПУЛЬС» м. Київ

Дитячий Народний художній колектив «Спортивно-танцювальний ансамбль «ПУЛЬС»
був створений у 1987 році. В 1998 році колективу присвоєно звання «Народний»
(наказ від 13.07.1998 р. № 483-к Міністерства освіти України).

У 2003 році на базі ансамблю «Пульт» Центру творчості дітей та юнацтва «Шевченківська»
було створено творчий підрозділ – студію брейк-дансу «Rumble B-boys».

Сьогодні студія налічує більше 150 дітей віком від 6 до 21 року.
«ПУЛЬС» та «Rumble B-boys» є засновниками змагань з брейк-дансу
серед дітей молодшого віку «Breaking kids» в місті Києві.

Представляємо програму, яку схвалено для використання Комісією з проблем виховання
учнівської та студентської молоді Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки,
молоді та спорту України (протокол № 1 від 01.04.2011 року).

Художній керівник ансамблю – майстер спорту з художньої гімнастики, відмінник освіти України,
заслужена артистка України Наталія Борсук.

Керівник студії брейк-дансу «Rumble B-boys» - Віталій Куніцький.



04053, м. Київ, вул. Артема, 43
Інформація за тел. +38 (044) 460 31 40
e-mail: puls@pulse.com.ua
www.puls-dance.kiev.ua



Програму створено за підтримки
Молодіжної громадської організації
"Пульт-дитячі ініціативи"

Dance. InE
відпочивай та танцюй

партнер колективу:

Інтерактивна тренувальна форма для усіх напрямів хореографії
Київ, +380603103370, www.dancein.com.ua