

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ШЕВЧЕНКІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ
В М. КИЄВІ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ЦЕНТР ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА «ШЕВЧЕНКІВЕЦЬ»

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

СПОРТИВНА 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 та науки України
(протокол № 5 від 23 грудня 2010 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;

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. Ю. Цвєткова – декан факультету режисури і хореографії Київського національного університету культури і мистецтв, професор;

В. І. Городецька – художній керівник зразкового Ансамблю «Сонечко» Центру позашкільної роботи Святошинського району м. Києва

Редактор: М. М. Ілляш

С 71 **Спортивна** сучасна хореографія: комплексна навчальна програма з позашкільної освіти / Н. В. Борсук, І. Ю. Мосякова, Т. К. Окушко. – К., 2011. – 64 с.
ISBN 978-966-2215-07-06

У збірнику представлено комплексну навчальну програму із спортивної сучасної хореографії. Програма розроблена та апробована у 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 978-966-2215-07-06

УДК 374.1(0758) ББК 85.35

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

З М І С Т

РОЗДІЛ I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
РОЗДІЛ II. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ	22
2.1. СПОРТИВНО-ХОРЕОГРАФІЧНІ ГРУПИ	22
2.1.1. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ	22
2.1.2. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ	23
2.1.3. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ	25
2.2. ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНІ ГРУПИ	27
2.2.1. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ	27
2.2.2. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ	29
2.2.3. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ	30
РОЗДІЛ III. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ	32
3.1. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ.	32
3.2. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ	34
3.3. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ	36
3.4. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ	38
3.5. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, П'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ	40
3.6. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ШОСТИЙ РІК НАВЧАННЯ	42
3.7. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, СЬОМИЙ РІК НАВЧАННЯ.	44
РОЗДІЛ IV. ВИЩИЙ РІВЕНЬ	46
4.1. ВИЩИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ.	46
4.2. ВИЩИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ	48
4.3. ВИЩИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ ТА НАСТУПНІ РОКИ НАВЧАННЯ	51
РОЗДІЛ V. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ	54
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	61



РОЗДІЛ

I

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

РОЗДІЛ I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У сучасних умовах особливо актуальним постає художній і фізичний розвиток дітей, що забезпечується художньо-естетичним і фізкультурно-оздоровчим напрямом позашкільної освіти.

Художньо-естетичний напрям забезпечує художньо-естетичну освіченість та вихованість особистості, здатної до саморозвитку і самовдосконалення, формування її художньо-естетичної культури засобами кращих національних і світових культурологічних надбань, сприяє виробленню умінь примножувати культурно-мистецькі традиції свого народу [1].

Фізкультурно-оздоровчий напрям забезпечує науково обґрунтований обсяг рухової активності молоді, формування у неї навичок здорового способу життя як невід'ємного компонента загальної культури особистості та оволодіння системою знань про людину, її повноцінний фізичний і духовний розвиток, формування фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонії духу і тіла.

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 тенденції та сучасні ритми, великого значення набуває психологічний настрій та індивідуальність виконання. Усе це притаманне брейку, джамп-стайлу та іншим сучасним течіям хореографічного мистецтва.

Принциповою відмінністю та новизною Програми є поєднання хореографічного, циркового мистецтва і спорту (художньої гімнастики, акробатики, загальної фізичної і спортивної підготовки) для збагачення емоційно-естетичного досвіду вихованців у хореографічній діяльності, досягнення максимально можливого рівня фізичної, естетичної, психологічної підготовки для кожного вихованця 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 художньої гімнастики, акробатики, хореографії, 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, з володінням гімнастичними предметами, і всебічно підготовлених фізично;*

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

□ *забезпечення спеціальної психологічної підготовки вихованців в умовах великого різновікового колективу, 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. Індивідуальна робота з формування особистості вихованця з метою його всебічного розвитку засобами впливу виховного середовища творчого колективу сприяла створенню у 1997 році на базі ансамблю «Пульс» Центру творчості дітей та юнацтва «Шевченківець» творчої лабораторії виховання всебічно розвиненої особистості засобами творчого колективу.

КОМПЛЕКСНОЮ ПРОГРАМОЮ ПЕРЕДБАЧЕНО:

□ *інтегрування навчального матеріалу та виховного потенціалу найрізноманітніших жанрів мистецтва;*

□ *ефективність матеріалу (діючий та перспективний репертуарні плани дитячого творчого колективу) в плані формування внутрішньої культури, формування світогляду дитячої особистості;*

□ *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 в дитячому Народному художньому колективі «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс»;*

□ *особистісно зорієнтований підхід до кожного вихованця колективу та взаєморозуміння з їх батьками; діяльнісний підхід, сутність якого полягає в створенні ситуації успіху дитини педагогічним колективом ансамблю та в реалізації необмежених можливостей навчально-виховного процесу у 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: класичного танцю, сучасного танцю, акробатики, художньої гімнастики, народних спортивно-стилізованих танців, циркового мистецтва, етики та естетики (клуб «Грація»), сценічної майстерності.

Комплекс різнопланових вправ спрямовується на формування правильної постави, рівномірного розвитку м'язового корсету, розвитку 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, й які у своїй сукупності сприяють досягненню цілісності ансамблю як єдиного творчого організму. Програма зрозуміла і цікава дітям, тому що побудована з урахуванням вікових і гендерних особливостей вихованців.

З огляду на специфіку навчально-виховного процесу в ансамблі «Пульс» зміст комплексної програми побудований з урахуванням критерію відповідності обсягів, змісту та часу на його реалізацію реальним можливостям ансамблю «Пульс».

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 в ансамблі «Пульс»;
- 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 АНСАМБЛЮ «ПУЛЬС»

ВКЛЮЧЕНО ТАКІ ДИСЦИПЛІНИ:

- Початковий рівень:
 1. Спортивно-хореографічні заняття
 2. Хореографічне мистецтво (хореографія)
 3. Музичні ігри
 4. Пластика сучасних рухів
 5. Свята, змагання
- Основний рівень:
 1. Класичний танець
 2. Сучасний танець
 3. Акробатика
 4. Художня гімнастика
 5. Танцювальні етюди (номери)
 6. Етика та естетика (клуб «Грація»)
 7. Сценічна майстерність
 8. Залікова система
- Вищий рівень:
 1. Класичний танець
 2. Сучасний танець
 3. Акробатика

4. Художня гімнастика
5. Циркові жанри
6. Танцювальні етюди (номери)
7. Індивідуальна робота
8. Етика та естетика (клуб «Грація»)
9. Сценічна майстерність
10. Концертна діяльність

Увесь спектр занять в ансамблі «Пульс» дозволяє набути необхідні знання, вміння та навички з класичної, сучасної хореографії.

Класична хореографія передбачає вивчення та тренування головних рухів класичної хореографії, складений з урахуванням специфіки навчання.

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

Улюбленим і захоплюючим видом художнього мистецтва вихованців у будь-якому віці є цирк, а отже і циркові жанри.

А сприяти 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 «Грація».

Комплексна програма розрахована на дітей від 3 до 21 року, включає три рівні навчання: початковий (3 роки навчання), основний (7 років навчання), вищий (3 і більше років навчання).

У залежності від зазначених рівнів, навчально-виховний процес у дитячому народному художньому колективі «Спортивно-танцювальний ансамбль «Пульс» має певний алгоритм, який полягає у 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 підрастаючого 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 ансамблю «Пульс», залучення батьків до активної участі у справах колективу ансамблю, вироблення спільної стратегії виховання дітей, що займаються в ансамблі. Для координації і здійснення цілеспрямованої співпраці батьків і колективу створюється батьківська рада.

«Закони виховання – це перші закони, які зустрічає людина у своєму житті», – зауважив Шарль Монтеск'є. Дуже важливо, щоб закони сім'ї, де виховується дитина, і дитячого творчого колективу позашкільного навчального закладу, куди вона приходиться з цієї сім'ї з метою самореалізації своїх уподобань та внутрішніх потреб саморозвитку, були складовими загальної системи правил.

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 творчої лабораторії виховання всебічно розвинутої особистості засобами творчого колективу, яка створена на базі 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 є повсякденним пошуком нових форм і ефективних методів в організації взаємодії між сім'єю та позашкільним навчальним закладом. У творчій лабораторії Центру творчості «Шевченківець» реалізується програма «Взаємодія», яка визначає цілі і завдання співробітництва, функції та форми спільної роботи батьків і педагогів та допомагає побудувати єдину систему виховання дітей та молоді в дитячому творчому колективі.

Система роботи, яка склалася протягом двадцяти років існування дитячого творчого колективу, допомагає створити в позашкільному навчальному закладі атмосферу ділового партнерства між педагогічним та батьківським колективами, сприяє відкриттю нових аспектів співробітництва.

Критеріями ефективності Програми є: підвищення компетентності вихованців у галузі спортивно-хореографічного мистецтва, володіння основами хореографічної лексики та жанрів хореографічного мистецтва, володіння елементами рухів та виконавською технікою танців різного походження, розвиток практичних навичок щодо культури власного здоров'я і загальної культури, становлення особистісних якостей кожного вихованця як соціально-благополучної, морально та естетично розвинутої особистості.

КОНТРОЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ**ВИКОНАННЯ ПРОГРАМИ РЕАЛІЗУЄТЬСЯ У ТАКОМУ АСПЕКТІ:**

- діагностика на початку навчального року під час формування груп вихованців;
- поточний контроль – оцінка результатів засвоєння програми (змагання, 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 зразка, який затверджено Міністерством освіти і науки України.

Визначений алгоритм дозволяє логічно виділити 3 рівні навчання в ансамблі, 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 (3 роки)**
 1. Спортивно-хореографічні групи (3 роки)
 2. Оздоровчо-спортивні групи (3 роки)
- Основний рівень (7 років)**
- Вищий рівень (3 і більше років)**

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

Початковий рівень – спортивно-хореографічні групи (3 роки навчання)

Групи 1–3 року навчання, діяльність яких спрямована на загальний розвиток дитини.
Вік дітей 3–5 років.

Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей у групах:

- ◆ Заняття проводяться 3 рази на тиждень по 2 навчальні години (тривалість 1 навчальної години – 35 хвилин).
- ◆ Кількість дітей у групах – 10–15 чоловік

Основні завдання:

- ✓ Розвивати фізичні, ритмічні, артистичні дані дитини.
- ✓ Формувати музичний, естетичний смак.
- ✓ Ознайомити з основами хореографії через гру (використовуються незвичайні ігри, незвичайні предмети для пізнання дитиною хореографії та спорту).
- ✓ Фізично загартувати дитину.

Завдання початкового рівня:

- ✓ Організувати набір.
- ✓ Створити у дітей уявлення про їх майбутні заняття.
- ✓ Ознайомити дітей та батьків з умовами навчання та вимогами до них.
- ✓ Зацікавити дітей навчанням та розвинути ритмічно-хореографічні здібності.

Організаційно-методичні умови:

- ✓ У ці групи приймають усіх фізично здорових дітей, які бажають танцювати. Знайомство з новачками здійснюється методом анкетування (мотиви вибору і характер зацікавленості дітей та батьків програмою занять).

Дітям достатньо виявити бажання працювати та здібності до навчання, щоб їх зарахували в групи початкового рівня.

Початковий рівень – оздоровчо-спортивні групи (3 роки навчання)

Групи, діяльність яких спрямована на розвиток вихованців, виявлення їх 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 6–8 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, 3-й рік навчання: 3, 4 рази на тиждень по 2 години (1 година занять дорівнює 45 хвилинам). Кількість дітей у групах – 15 осіб.
- ◆ Кількість годин на тиждень залежить від рівня підготовки дітей.

Основні завдання:

- ✓ Розвивати фізичні, ритмічні, артистичні здібності дитини.
- ✓ Формувати музичний, естетичний смак.
- ✓ Ознайомити з хореографією.
- ✓ 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

Групи 1–7-го року навчання, які розвивають інтереси вихованців, надають їм знання, практичні уміння та навички, задовольняють потреби в професійній орієнтації. Навчальною програмою цього рівня передбачається створення умов для формування творчих здібностей вихованців, надання їм глибокої теоретичної та практичної підготовки, професійних вмій та навичок.

Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей в групах:

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

Основні завдання:

- ✓ Розвивати фізичні, ритмічні, артистичні дані дитини.
- ✓ Формувати музичний, естетичний смак.
- ✓ Фізично загартовувати дитину.

- ✓ Допомогти зорієнтуватись у цінностях культури засобами художньо-естетичної діяльності, спілкування.
- ✓ Сприяти вихованню естетичних смаків вихованців і вмінню цінувати прекрасне в мистецтві, в житті, у взаєминах між людьми.

Завдання основного рівня:

- ✓ Навчити термінології класичного, сучасного танцю.
- ✓ Ознайомити з основними напрямками сучасного танцю.
- ✓ Навчити виконанню елементів акробатики, художньої гімнастики, комбінацій.
- ✓ 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), оволодіти роботою з предметами для переходу на вищий рівень навчання.

ВИЩИЙ РІВЕНЬ

Групи для здібних і обдарованих вихованців трьох і більше років навчання, для задоволення їхніх потреб у допрофесійній підготовці. Групи вищого рівня працюють як творчий колектив односторонців, які засвоїли програму основного рівня, якнайкраще виявили свої здібності, стали переможцями міських, регіональних, всеукраїнських, конкурсів, фестивалів.

Загальний обсяг, тривалість занять та кількість дітей в групах:

- ◆ Заняття проводиться 4–6 разів на тиждень по 2, 3 години, в залежності від року навчання дитини (1 година занять дорівнює 45 хвилинам)
- ◆ Кількість дітей у групах – 10 осіб.
- ◆ Діти навчаються:
 - ✓ 2 роки – в групах удосконалення;
 - ✓ 2 роки – в групах циркового жанру;
 - ✓ 2 роки – в групах профорієнтації.

Основна мета навчання:

- ◆ Удосконалювати віртуозну техніку виконання вивчених танцювальних рухів та акробатичних елементів.
- ◆ Удосконалювати 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.
- ◆ Виробити здатність за допомогою хореографії відображати життя в художніх образах танцю, виявити характери, думки й почуття сучасних дітей, їх ставлення до навколишнього світу, одне до одного.
- ◆ Сприяти вихованню естетичних смаків учнів і вмінню цінувати прекрасне в мистецтві, в житті, у взаєминах між людьми.

Завдання вищого рівня:

- ◆ Удосконалювати хореографічну й артистичну майстерність виконавців (індивідуальну та ансамблеву).
- ◆ Сприяти формуванню індивідуальної манери виконавця (за індивідуальними програмами розвитку та профорієнтації).
- ◆ Сприяти формуванню професійного та соціального партнерства і доброзичливого психологічного клімату в ансамблі «Пульс».
- ◆ Засвоїти танцювальні етюди (номери).
- ◆ Залучати до активної участі у концертно-фестивальній діяльності колективу.
- ◆ Сприяти професійній орієнтації вихованців.

Організаційно-методичні умови:

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

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

- ◆ Акробатика
- ◆ Сучасний урок
- ◆ 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.
- ◆ *Заключна 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 1 раз по 2 год.	Заняття 1 раз 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./тиж.	3 год./тиж.

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 при занятті 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 сухожилів. 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 доконечна 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. Нахилом назад міст – 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 і 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, вперед на одну, на дві ноги. Рондат. Переворот назад (фляки). Сальто вперед, назад.
- ✓ Основні акробатичні елементи. Шпагат (лівий, правий, поперечний).

Міст (простий, із захватом). Стілка – міст – встати. Затяжка (вперед, назад, вліво, вправо). Змійка. Перекат. Складка. Ластівка. Перекид (вперед, назад). Колесо (вліво, вправо). Переворот (вперед, назад, на одну, на дві ноги). Перешмиг. Підйом розгином. Рондати (без поворотів, з поворотами). Фляк. «Пістолет» (на правій, на лівій нозі). Віджимання.

СУЧАСНІ ВИДИ ТАНЦЮ

Заняття із сучасних видів танцю проводяться в навчальних групах, що визначаються педагогічним колективом, виходячи з укомплектування навчальних груп і формування підготовчого та концертного складу на конкретний навчальний рік. Класичним варіантом складових елементів занять із сучасних видів танцю є вивчення танцювальних кроків, танцювальних комбінацій, сучасних танців та творча імпровізація.

Відповідно до рівня підготовленості навчальної групи, її репертуарного плану, завдань навчального плану творчого колективу на конкретний навчальний рік заняття із сучасних видів танцю проводяться за трьома варіантами: 1 раз на тиждень по 2 години або 2 рази 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 1 раз по 2 год.	Заняття 2 рази по 2 год.	Заняття 1 раз по 3 год.
1	Вступна частина	5 хв.	10 хв.	5 хв.
2	Теоретична частина	15 хв.	30 хв.	15 хв.
3	Практична частина	1 год. 40 хв.	3 год. 20 хв.	2 год. 40 хв.
	Всього годин на тиждень	2 год./тиж.	4 год./тиж.	3 год./тиж.

Враховуючи традиції хореографічного мистецтва і необхідність дотримання класичних вимог до вихованців танцювальних колективів позашкільних навчальних закладів, необхідно звернути особливу увагу на елементи практичної частини занять із сучасних видів танцю. Їх можна поділити на певні складові, а саме:

Розігрів біля станка. Нахили торса: «хвилі», починаючи з grand plie, контракти, realise. Hay realise. Bauns нижче 90°. Body roll почати з grand plie до підйому на півпальці. Roll down (нахил униз) – body roll у послідовності: голова, плечі, груди. Прогинання торса назад, розтяжки в положення «робоча нога на підлозі». Demi-plie, grand plie у паралельних та виворотних позиціях. Вправи на розігрів стопи та гомілки. Grand battement у положенні attitude. Обличчям до станка contact-realize pelvis у I паралельній позиції. Contact-realize pelvis у II паралельній позиції ніг, положення flat beck. З положення flat beck контракти у центр, підйом торса, руки відриваються від палиці і піднімаються вгору, hay realise повернутися в положення flat beck. Обличчям до станка, положення flat beck, demi-plie, plie – relieve, витягнути коліна, підняти торс, руки у III позиції, опуститися на всю стопу, положення flat beck. Обличчям до станка, flat beck, realise, demi-plie, виструнчити коліна та одночасно contact у центр. Обличчям до станка, лікті зігнуті і торкаються корпусу, demi-plie, plie relieve, виструнчити лікті та відхилити прямий торс назад, зберегти пряму лінію від колін до голови. Акцент pelvis уперед, перегнутися плечима назад, голова назад (атч). Вернутися у вертикальне положення, залишаючись на півпальцях. Grand plie. Витягнути коліна, опустити п'ятки

на підлогу, одночасно відтягнути від станка, положення flat beck. Обличчям до станка, IV паралельна позиція ніг, права нога попереду. Realise pelvis, grand plie, опуститися на коліно лівої ноги, contact pelvis. Повторити з лівої ноги. Права нога на станку, коліно зігнуто, руки з обох сторін від стопи на ширині плеча. 4 bayns, посилаючи pelvis уперед. Виструнчити коліно правої ноги, руки на станку, 4 demi-plie на лівій нозі. Підняти торс, руки в II позиції.

Розігрів на середині по колу. Різні види кроків та стрибків, з'єднання їх з рухами рук. Змінюються один раз на чверть. Різноманітні стрибки та біг. Більше уваги приділяється суглобам плечового пояса. Змінюється один раз на чверть. Нахили. Спіралі та вигин торса. Спіраль торса вперед, руки в «замку» на шиї, лікті дістають колін. Розкрити лікті в бік, положення flat beck 2. Вправи на напруження та розслаблення. Розігрів хребта. Demi-plie у паралельних та виворотних позиціях, у комбінаціях з різними положеннями торса. Паралельна позиція ніг, руки вільно опущені (roll down). Спіральний нахил вниз-вперед, demi-plie, випростати коліна, долоні на підлозі біля ніг. Вирівняти спину, положення торсом уперед нижче 90°, зберігаючи пряму лінію торса і рук. Розслабити і повернути торс праворуч, поставити долоні біля правої стопи. Demi-plie, голова біля правого коліна. Випростати коліна. Повторити вліво. Flat beck вправо, торс, руки, голова на одній лінії. Твіст, перевести торс в положення flat beck вперед – вправо. Перевести flat beck вперед, в т. 1 (в точку залу 1). Падіння розслабленого торса вперед-вниз, зворотній рух. Повторити вліво. I паралельна позиція ніг, руки у підготовчому положенні; Battement tendu права нога вперед – скоротити стопу, поставити на п'яту. Повторити «хрестом».

Партер. Вправи для голови. Плечі. Розтягування ніг. Вправи для хребта. В положенні frog-position округлення та випрямлення спини. Bayns, нахили спини, відкидання назад, зберігаючи витягнуте положення спини. Стопи. Лежачи на спині, grand battement, bayns. Вправи stretch характеру. Battement developpe з положення frog-position уперед та вбік. Bayns торсом уперед, ноги у I позі. Лягти на спину, поступово, опускаючи хребець за хребцем, підвестися з голови. Лежачи на спині, grand battement уперед догори, повторити, піднімаючи pelvis, повторити піднімаючи pelvis та голову. Сидячи, II позиція ніг, II позиція рук: контракти з диханням. Low beck у frog-position. Contact-realize у положенні сидячи на колінах, у положенні навкарачки. У положенні frog-position підняти pelvis угору, опираючись на руки. Twist плечима, опускаючись на спину, продовжуючи твіст, піднятись. Вправи на розігрів стопи та гомілки (flecks, point, коло). Лежачи на спині, притиснути коліно до грудей, розвернути ногу, не відриваючи коліно. «Берізка» – «плуг». Лежачи на спині, повільно підняти ноги вгору, за носки. Лежачи на спині, підняти ноги вгору, зігнути в колінах, завести вправо від корпусу, лопатки на підлозі, потім вліво. Сидячи друга поза ніг твіст і нахил торса до правої ноги плечима, нахил торса анфас вперед, повторити вліво. Сидячи друга поза ніг, підняти злегка праву ногу вгору, зробити два кола, теж саме лівою ногою. Стоячи на колінах, відхилитися торсом назад, спина рівна, голова прямо. Сісти на підлогу між колін, руки на щиколотках ніг підняти pelvis угору, корпус прогинається. Лежачи на животі, підняти руками ноги догори, прогнутись («лебідь»). Frog-position, руки в II позиції. Trampling колихання вгору-вниз. Закруглити спину, голова біля стоп, руки на стопи. Витягнути спину. Frog-position, руки в «замку» на шиї. Нахил торса до правого коліна, лікті торкаються коліна. Встати. Повторити вліво. Frog-position, руки – на шиї. Відхилитися назад. Не повертаючись у пряме положення, округлити спину, з'єднати

лікті разом. Витягнутись. I-а позиція ніг, руки спираються на підлогу. Flecks стоп, flecks колін (п'яти залишаються на тому самому місці). Випростати коліна. Витягнути стопи. I позиція ніг, руки в II позиції. Trampling нахили торса вниз-догори, залишаючи положення flat beck. Закруглити спину, головою торкнутися колін, руками взяти стопи. Випрямити спину. Повторити вправу стопи flecks. I позиція ніг, руки в III позиції. Лягти на спину, почергово опускаючи хребці. Піднятися. Повторити roll down. Лежачи на спині, руки вздовж торса. Прогинання грудної клітки, коліна зігнуті, стопи flecks, руки витягнути вгору. II позиція ніг, руки в II позиції. Trampling нахили торса вперед. Продовжуючи нахили, стопи flecks. Продовжуючи нахили, flecks колін. Залишаючи нахил торса, витягнути коліна і стопи. II позиція ніг, руки в II позиції. Спіраль торса вправо, вернутися прямо, спіраль вліво, вернутися прямо. Округлити хребет, витягнути спину. II позиція ніг, руки в II позиції. Лягти вперед, закруглити спину. Одночасно стопи і коліна – flecks. Витягнути ноги. Стояти на колінах, руки вздовж торса, pelvis на п'ятах. Контракти pelvis, повернутися в початкове положення. Контракти, але продовжуючи рух уперед – realise і підняти торс. Руками взяти щиколотки, голову нахилити до підлоги.

Координація. Demi-plie, plie relieve по аут- та паралельних позиціях. Battement tendu вперед, demi-plie по IV паралельній позиції «хрестом». Grand plie з I аут-позиції у II паралельну позицію, витягнути коліна, flat beck. Вправи на розігрів стопи та гомілки.

Основи хореографічного навчання. Вправи для рук: позиції. Положення рук у парі. Вправи для ніг: позиції. Вправи на різні частини тіла (підготовка до вивчення особливостей виконання джазового танцю). Поклони. Swivel.

Допоміжні гімнастичні вправи. Натягування ніг до самих кінчиків пальців стоп, зворотне виведення їх у положення на п'яти. «Сонечко». «Кільце», «кошик», «місток». «Гойдалка». Робота стопи. Frog-position. Шпагати. «Гой-дай». «Берізка». Віджимання від підлоги. «Stretch 1» . «Stretch 2».

Станок. Plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Рівні (стоячи на ногах, на колінах, навприсядки). Sutenu (стрибок на початку, стрибок наприкінці). Вправи для стоп. Grand battement. Demi-plie. Battement rappe. Battement fondu. Battement developpe. Grand battement jete.

Ізоляція. Голова. Плечі. Грудна клітка. Руки. Pelvis. Ноги.

Крос. Переміщення у просторі

Творча імпровізація. Контактна імпровізація. Вправи на відчуття партнера. Робота в парі за одну руку, за дві, без контакту в руках. Робота у парах; трійках: «вгадай, що діється». Складання танцювальних комбінацій для відображення характеру музики. Створення сюжетів, танців на різні теми. Різні варіанти композиційного вирішення певного танцювального фрагмента. Складання етюдів на відображення характеру музики за допомогою вчителя. Імпровізація рухів із різними предметами. Складання етюдів на музику з предметами на вибір учня.

Вправи на середині

Танцювально-розважальна частина.

Break dance. Напрями брейк-дансу. «Top-Rock». «Knee-Rock». «Footwork». «Floor-rock». «Power Move». «Freez». Елементи Top-Rock (Front-step, Side-step, Back-step,

jump, drops, spin, cross-step). Рухи на колінах «Knee-Rock». Різновиди «freeze». Розділи «footwork». In your face. Hook & Sling. Atomic Style (Spining & Orbiting). Стандартні елементи «Power move». UFO. Mills. Hammer. Mills. Swipe. Headspin. 90. 2000. Нові рухи Indian-step, Suffle та Frees.

Jump style. Основні рухи джамп-стайлу. Hard jump basis (база) – основний рух стилю джамп-стайл. Old school basis – найстаріший та найлегший рух джамп-стайлу. Простий поворот – перший trick, який вивчається в стилі джамп-стайл. Подвійний поворот – другий trick, який вивчається в стилі джамп-стайл. Танцювальні комбінації. Творча імпровізація. Групові танці. Duo jump (2 особи). Group jump (4 і більше осіб).

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 таким чином:

№ п/п	Складові елементи заняття	Заняття 1 раз по 2 год.	Заняття 1 раз 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./тиж.	3 год./тиж.

Вступна частина. Поняття сцени. Відчуття сцени. Вхідження організму в тренувальний процес, вправи для загального розвитку. Вправи для розминки. Ходьба – біг. Ходьба – 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 персонажу.

Практична частина

Вхідження організму в тренувальний процес. Вправи для загального розвитку. Вправи для розминки. Ходьба на місці. Ходьба – біг. Ходьба – зупинка. Ходьба на носках. Підстрибування. Біг. Ходьба – 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 ходьба в ритмі оплесків. «перемикання швидкостей», «відлуння».

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».

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

Акробатичні вправи. Перекидання 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 шії. 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 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», ходьба по колу, ходьба 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», містки, перекидання.

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», «снігова баба», «бурулька».

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

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 концентрування уваги: «печера», «пошук», «зустріч – розставання», «торування шляху».

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.

ЗАНЯТТЯ В 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./тиж.	3 год./тиж.

Складові елементи заняття в клубі «Грація» відповідають психолого-педагогічним особливостям і вимогам 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.

Практична 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 висвітлення 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 ровесниками 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 мови 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 зорово-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 мови. 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

II

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

2.1. СПОРТИВНО-ХОРЕОГРАФІЧНІ ГРУПИ

2.1.1. 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	Ритміка	72	9	63
3	Гімнастичні вправи	72	9	63
4	Танцювальні елементи та робота з предметами	36	6	30
5	Музичні ігри	36	6	30
6	Свята	18	–	18
7	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		216–288	33	183–288

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

Значення хореографії в житті людини. Ознайомлення з порядком та планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки праці. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі.

2. Ритміка (72 год.)

Ознайомлення з поняттями: «лінія», «коло», «колونا». Різні види ходи: природні побутові кроки, кроки на півпальцях, кроки на п'ятках, кроки в напівприсяді. Різні види бігу. Перешиковування: марширування з прямої лінії в колону по чотири.

3. Гімнастичні вправи (72 год.)

Поняття про спортивну розминку. Вправа «сонечко». Повний присяд, руки вперед. Вправа «печатки». Вправи на підлозі. Робота стопою. Нахили вперед – «складка»,

«літак», «куточок». Ноги в сторони, руки в сторони, нахили до ніг (вправо, вліво, вперед), руки вгору. Лежачи на спині, таз притиснутий до підлоги, дві ноги прямі підняти вгору (кут 90°). Вправа «змія».

4. Танцювальні елементи та робота з предметами (36 год.)

«Козачок». Приставні кроки в сторони і вперед. «Бубни». «Хлопавки». Співвідношення ритму музики і роботи з предметами. «Колупалочка».

5. Музичні ігри (36 год.)

«Квіточки». Лічилочка «Пташки сидять».

6. Свята (18 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

7. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкрите заняття.

2.1.2. 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	Ритміка	72	9	63
3	Акробатика	72	9	63
4	Танцювальні елементи та робота з предметами	54	6	48
5	Музичні ігри	18	3	15
6	Свята	18	–	18
7	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		216–288	30	186–288

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

Значення хореографії в житті людини. Ознайомлення з порядком та планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки праці. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі.

2. Ритміка (72 год.)

Продовження ознайомлення та закріплення понять: «лінія», «коло», «колона», «шаховий порядок». Різні види ходи. Природні побутові кроки. Танцювальні кроки з витягнутою стопою. Кроки на півпальцях. Кроки на п'ятках. Кроки в напівприсяді. Кроки в повному присяді. Різні види бігу. Перешиковування. Марширування з прямої лінії в колону по чотири. З прямих ліній в коло. З кола в прямі лінії.

3. Акробатика (72 год.)

Спортивна розминка. Вправа «сонечко». Нахили вперед – «печатки». Випади (вправо і вліво). Вправи на підлозі. Робота стопою. «Складка». «Літак». «Куточок». «Метелик». Сидячи нахили до ніг (вправо, вліво, вперед). «Складка». «Змія». Вправи на колінах. Три нахили назад (підготовка до моста на колінах). «Оленка». Елементи гімнастики. Шпагат на праву ногу, на ліву ногу, поперечний. «Групування». Боковий перекид вправо, вліво. «Жабка на спині». «Жабка на животі». «Міст лежачи». «Берізка».

4. Танцювальні елементи та робота з предметами (54 год.)

Рух «галопом». Приставний бічний крок. «Колупалочка». Притупування однією ногою. «Вальсові кроки». Робота з предметами. «Махалки». Скакалка (повинна відповідати віку дитини). Як правильно тримати скакалку. Складання. Обертання. Стрибки на двох ногах. М'яч (повинен відповідати віку дитини). Передавання м'яча. Перекати м'яча на підлозі. Підкинути, зловити, відбити м'яч двома руками.

5. Музичні ігри (18 год.)

«Світлофор». «Земля, небо, річка, берег». Лічилочка «Летів горобчик».

6. Свята (18 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

7. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкрите заняття.

2.1.3. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин на рік		
		Всього	Теоретичні заняття	Практичні заняття
1	Вступне заняття	3	-	3
2	Ритміка	18	3	15
3	Акробатика	72–144	12–21	60–123
4	Художня гімнастика	72	9	63
5	Основи класичної хореографії	18	3	15
6	Танцювальні елементи	18	3	15
7	Музичні ігри	18	3	15
8	Свята, змагання	18	–	18
9	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		216–300	33–42	207–270

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

Значення хореографії в житті людини. Ознайомлення з порядком та планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки праці. Правила поведінки в навчальному кабінеті, закладі.

2. Ритміка (18 год.)

Продовження ознайомлення та закріплення понять: «лінія», «коло», «колона», «діагональ», «шахматка». Різні види ходи. Природні побутові кроки. Танцювальні кроки з відтягнутою стопою. Кроки на півпальцях. Кроки на п'ятках. Кроки в напівприсяді. Кроки в повному присяді. Різновиди бігу. Перешиковування. Марширування з прямої лінії в колону по чотири. З прямих ліній у коло. З кола в прямі лінії. З прямої лінії у дві колони.

3. Акробатика (72–144 год.)

Спортивна розминка. «Сонечко». «Печатки». Вправи на підлозі. Робота стопою. «Складка». «Літак». «Куточок». «Метелик». «Складка» – ноги в сторони. «Змія». Вправи на колінах. Стоячи на колінах, зробити три нахили назад (підготовка до моста на колінах). Сісти тазом на п'ятки, схватись (накрити себе руками зверху). «Оленка». «Міст» на колінах. Елементи гімнастики та акробатики для дівчат. Шпагат: на праву ногу, на ліву ногу, поперечний. Боковий перекид вправо, вліво. «Корзинка». «Міст» лежачи. «Берізка». «Складка» стоячи. «Колесо» (вправо, вліво). Акробатика для хлопців. Шпагат на праву ногу, на ліву ногу, поперечний. Боковий перекид вправо,

вліво. «Берізка». «Складка» на підлозі (ноги разом, ноги в сторони). «Колесо» (вправо, вліво). «Міст» лежачи. Стійка на голові в групуванні біля опори. Віджимання.

4. Художня гімнастика (72 год.)

Вправи з обручем. Передавання обруча з руки в руку. Обведення обруча навколо тіла. Передача обруча над головою. Закручування обруча на підлозі. Кидок обруча однією рукою вгору, зловити. Обертання обруча назад на кисті правої, лівої руки. Вправа зі скакалкою. Передавання скакалки з руки в руку. Обведення скакалки навколо тіла. Стрибки на скакалці вперед, назад. Обертання скакалки правою, лівою рукою. Стрибки «козлик» уперед. Вправи з елементами акробатики. Шпагати. «Міст» лежачи. «Берізка». «Колеса». «Ластівка». Боковий перекид.

5. Основи класичної хореографії (18 год.)

Постановка корпусу, голови, рук біля станка та на середині залу. Вивчення позицій рук на середині залу (підготовча, I, II). Вправи біля станка (обличчям до станка, тримаючись двома руками). Вивчення позицій ніг (I, II, III). Demi plie з I позиції. Battement tendu з I позиції (вбік). Releve на півпальці. Нахили корпусу назад та вбік.

6. Танцювальні елементи (18 год.)

Рух «галопом». Приставний бічний крок. «Колупалочка». Притупування однією ногою. «Вальсові кроки». «Полька».

7. Музичні ігри (18 год.)

«Світлофор». «Гномики». «Рибак та рибки».

8. Свята, змагання (18 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії. Змагання в кінці навчального року.

9. Підсумкові заняття (3 год.)

Відкрите заняття.

2.2. ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНІ ГРУПИ**2.2.1. 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	Ритміка	72	12	60
3	Основи класичного танцю	36	12	24
4	Акробатика	72	12	60
5	Художня гімнастика	72	12	60
6	Пластика сучасного руху. Танцювальні елементи та етюди	18	3	15
7	Музичні ігри	18	3	15
8	Свята	18	–	18
9	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		216–312	57	255

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. Ритміка (72 год.)

Вправи «по колу». Спортивні види ходьби та бігу. Ходьба з носка. На носках. На п'ятах. Навприсядки. Біг з високим підніманням стегон. Біг з нахльостуванням гомілки. Специфічні форми ходьби та бігу. М'який. Перекатом. Пружинний. Високий. Гострий. Широкий. Танцювальні кроки. Поєднання та комбінації. Перешиковування. З прямої лінії в колону по чотири. З прямих ліній у коло. З кола в прямі лінії. З прямої лінії у дві колони. З прямої лінії в діагональ.

3. Основи класичного танцю (36 год.)

Постановка корпусу, голови, рук біля станка та на середині залу. Вивчення позицій рук на середині залу (підготовча, I, III). Вправи біля станка (обличчям до станка, тримаючись двома руками). Вивчення позицій ніг (I, II, III). Demi plie з I позиції. Battement tendu з I позиції (вбік). Releve (I позиція). Нахили корпусу назад та вбік. Allegro. Soute (I позиція).

4. Акробатика (72 год.)

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

5. Художня гімнастика для дівчат (72 год.)

Вправи на середині. Вправи для загального розвитку. Для розвитку рухливості у суглобах ніг (гомілковостопних, колінних і тазостегнових). Для розвитку плечових суглобів. Для грудного та поперекового відділів хребта. Для хребців шиї. Вправи для рук (класичні, специфічні, народно-характерні, сучасні). Специфічні вправи (хвилі, змахи, розслаблення). Вправи у рівновазі. Повороти на двох та одній нозі. З'єднання нахилів, рівноваги, поворотів, хвиль, змахів. Вправи з обручем. Передавання обруча з руки в руку. Обведення обруча навколо тіла. Передача обруча над головою. Закручування обруча на підлозі. Кидок обруча однією рукою вгору, зловити. Обертання обруча назад та вперед на кисті правої, лівої руки. «Вісімка» (правою, лівою). Зворотній кат. Вправа зі скакалкою. Передавання скакалки з руки в руку. Обведення скакалки навколо тіла. 4 стрибки на скакалці вперед, назад. Обертання скакалки правою, лівою рукою. Стрибки «козлик» уперед. «Галоп» через скакалку. Стрибки через скакалку, складену удвоє. Стрибки через скакалку «хрестом». Вправа з елементами акробатики. 3 шпагати. «Міст» лежачи, стоячи. «Берізка» (з руками). «Колеса». «Ластівка». Перекид вперед. «Складка» сидячи (ноги разом).

6. Пластика сучасного руху

Танцювальні елементи та етюди (18 год.)

«Вальсові кроки». «Па Польки». «Шосе». «Гармошка». Перехресні кроки. «Кукарела» (з «махалками»). «Український» (з бубнами).

7. Музичні ігри (18 год.)

«Світлофор». «Рибак та рибки». «Машинки».

8. Свята (18 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

9. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкрите заняття.

2.2.2. 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	Ритміка	36	3	33
3	Основи класичної хореографії	36	3	33
4	Акробатика	72	12	60
5	Художня гімнастика	36	3	33
6	Танцювальні елементи та етюди	72–108	12–24	60–84
7	Свята	18	–	18
8	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		216–312	36–48	240–264

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. Ритміка (36 год.)

Вправи «по колу». Спортивні види ходьби та бігу. Специфічні форми ходьби та бігу. Танцювальні кроки. Поєднання. Комбінації. Перешиккування.

3. Основи класичної хореографії (36 год.)

Постановка корпусу, голови, рук біля станка та на середині залу. Вивчення позицій рук на середині залу (підготовча, I, II, III). Вправи біля станка (обличчям до станка, тримаючись двома руками). Вивчення позицій ніг (I, II, III, IV, V). Demi plie з I, II позиції. Battement tendu з I позиції (вбік, вперед, назад). Releve (I позиція). Нахили корпусу назад та вбік. Allegro. Soute (I, II, V позиція). Changements de pieds.

4. Акробатика (72 год.)

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

5. Художня гімнастика (36 год.)

Вправи на середині. Вправи для загального розвитку. Розвитку рухливості в суглобах ніг (гомілковостопних, колінних і тазостегнових). Розвитку плечових суглобів. Грудного та поперекового відділів хребта. Хребців шиї. Вправи для рук (класичні, специфічні, народно-характерні, сучасні). Специфічні вправи (хвилі, змахи, розслаблення). Вправи у рівновазі. Повороти на двох та одній нозі. З'єднання нахилів, рівноваги, поворотів, хвиль, змахів. Робота з предметами. Шарф-стрічки. Прапори (спортивні). Вимпели. Великі м'ячі. Палиці гімнастичні.

6. Танцювальні елементи та етюди (72–108 год.)

«Вальсові кроки». Па «польки». «Шосе». «Гармошка». Перехресні кроки. «Чосанка». Підскоки з просуванням вперед. «Пружинки». Танцювальні етюди для дітей, які пройшли змагання. «Козачок». «Барвінок». «Пінгвіни». «Полька Штрауса» (з м'ячами). «Барви України» (з обручами). «Буратіно».

7. Свята (18 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

8. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкрите заняття.

2.2.3. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Усього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	Ритміка	36	3	33
3	Основи класичної хореографії	72	12	60
4	Акробатика	72	12	60
5	Художня гімнастика	36	3	33
6	Танцювальні елементи та етюди	108–120	24	84–96
7	Свята, змагання	18	–	18
8	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		348–360	57	291–303

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. Ритміка (36 год.)

Вправи «по колу». Спортивні види ходьби та бігу. Специфічні форми ходьби та бігу. Танцювальні кроки, з'єднання та комбінації. Перестроювання.

3. Основи класичної хореографії (72 год.)

Постановка корпусу, голови, рук біля станка та на середині залу. Вивчення позицій рук на середині залу (підготовча, I, II, III). Вправи біля станка (обличчям до станка, тримаючись двома руками). Вивчення позицій ніг (I, II, III, IV, V). Demi plie з I, II позиції. Battement tendu з I позиції (вбік, вперед, назад). Releve (I позиція). Нахили корпусу назад та вбік. Allegro. Soute (I, II, V позиція). Changements de pieds.

4. Акробатика (72 год.)

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

5. Художня гімнастика (36 год.)

Вправи на середині. Вправи для загального розвитку. Розвитку рухливості у суглобах ніг (гомілковостопних, колінних і тазостегнових). Розвитку плечових суглобів. Грудного та поперекового відділів хребта. Хребців шиї. Вправи для рук (класичні, специфічні, народно-характерні, сучасні). Специфічні вправи (хвилі, змахи, розслаблення). Вправи в рівновазі. Повороти на двох та одній нозі. Посадження нахилів, рівноваги, поворотів, хвиль, змахів. Робота з предметами. Шарф-стрічки. Прапори (спортивні). Вимпели. Великі м'ячі. Палиці гімнастичні.

6. Танцювальні елементи та етюди (108–120 год.)

«Вальсові кроки». Па «польки». «Шосе». «Гармошка». Перехресні кроки. «Чосанка». Підскоки з просуванням уперед. «Пружинки». Танцювальні етюди для дітей, які пройшли змагання. «Козачок». «Барвінок». «Пінгвіни». «Полька Штрауса» (з м'ячами). «Барви України» (з обручами). «Буратіно».

8. Свята, змагання (18 год.)

Святкові заходи відповідно до вікової категорії.

9. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкрите заняття.



РОЗДІЛ



ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

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	Класичний танець	72	9	63
3	Сучасний танець	72–105	9	63–96
4	Акробатика, художня гімнастика	72–105	9	63–96
5	Танцювальні етюди (номери)	72	9	63
6	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
7	Клуб «Грація»	36	6	30
8	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		402–468	54	348–414

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. Класичний танець (72 год.)

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III). Поняття про точки залу. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (вперед, убік, назад, убік). Battements tendus jete (вперед, убік, назад, убік). Sur le cou-de-pied (умовне, назад). Екзерсис на середині залу. Вивчення port de bras I позиція. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II позицію. Changements de pieds.

3. Сучасний танець (72–105 год.)

Джерела та розвиток сучасних форм танцю. Вправи на середині залу. Нор. Catch step, jump. Drop, contraction. Танцювальний біг. Свінгові похитування.

4. Акробатика, художня гімнастика (72–105 год.)

Робота з предметами. Скакалка. М'ячі (великі, малі). Стрічки на маленьких «вудочках». Гімнастичні палиці (маленькі). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, убік). Колеса. Міст стоячи з прямими колінами. «Корзинка». «Берізка». «Складка» (стоячи, сидячи). Переверт (уперед, назад). Віджимання. «Пістолети».

5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)

Малі форми. «Барвінок». «Козачок». «Пінгвіни». Великі форми. «Казковий світ».

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

Виступ 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.

7. Клуб «Грація» (36 год.)

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

8. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкриті заняття. Заліки відповідно до вікової категорії.

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	Класичний танець	72	9	63
3	Сучасний танець	72–102	9	63–93
4	Акробатика, художня гімнастика	72	9	63
5	Танцювальні етюди (номери)	72	9	63
6	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
7	Клуб «Грация»	36	6	30
8	Сценічна майстерність	36	6	30
9	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		438–468	60	378–408

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. Класичний танець (72 год.)

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III), поняття про точки залу. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (уперед, убік, назад, убік). Battements tendus jete (уперед, убік, назад, убік). Sur le cou-de-pied (основне, умовне, назад). Rond de jambe par terre (en dehors). Екзерсис на середелі залу. Вивчення port de bras I, II позиція. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II позиції. Changements de pieds.

3. Сучасний танець (72–102 год.)

Новий погляд у хореографічному мистецтві. Вправи на середині залу.

Нор. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Танцювальний біг. Свінгові похитування. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні поєднання. З роботою корпусу. З роботою рук.

4. Акробатика, художня гімнастика (72 год.)

Робота з предметами. Скакалка. М'ячі (великі, малі). Довгі стрічки на маленьких «вудочках». Гімнастичні палиці (маленькі). Великі скакалки (3 метри). Маленькі обручі зі стрічками. Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (уперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Сійка, міст, встати. Сійка на голові (для хлопців).

5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)

Малі форми. «Барви України». «Полька». «Сажотруси». «Буратіно». Великі форми. «Танцюймо разом». «Город».

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

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

7. Клуб «Грація» (36 год.)

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

8. 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 персонажа.

9. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкриті заняття. Заліки відповідно до вікової категорії.

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	Класичний танець	72	9	63
3	Сучасний танець	72–102	9	63–96
4	Акробатика, художня гімнастика	72	9	63–96
5	Танцювальні етюди (номери)	72	9	63
6	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
7	Клуб «Грація»	36	6	30
8	Сценічна майстерність	36	6	30
9	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		438–468	60	378–408

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. Класичний танець (72 год.)

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III), поняття про точки залу. Станок. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (уперед, убік, назад, убік). Battements tendus jete (уперед, убік, назад, убік). Sur le cou-de-pied (основне, умовне, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Екзерсис на середині залу. Вивчення port de bras I, II, III позиція. Epaulement croisee, efface. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (всторону).

3. Сучасний танець (72–102 год.)

Витоки та розвиток напряму «синтез-танець». Характерні риси цього напряму. Вправи на середині залу. Hop. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Arch. Танцювальний біг. Свінгові похитування. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні поєднання. З роботою корпусу. З роботою рук. Амплітудні випади ногами в сучасних стилях. Обертання корпусу з рухами рук, головою з різних положень. Сучасні стрибки.

4. Акробатика, художня гімнастика (72 години)

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Довгі стрічки на маленьких «вудочках». Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (маленькі). Великі скакалки (3 метри). Два обручі (середнього діаметра). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (вперед, назад). Віджимання. Пістолети. Сійка, міст, встати. Сійка на голові (для хлопців). Переворот уперед (з правої, лівої ноги). Сійка, перекид. Підйом розгином.

5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)

Малі форми. «Самба з обручами». «Жайворонки». «Ярмарок». Великі форми. «Скакалки». «Опішнянська іграшка».

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

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

7. 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.

8. Сценічна майстерність (36 год.)

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

9. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкриті заняття. Заліки відповідно до вікової категорії.

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	Класичний танець	72	9	63
3	Сучасний танець	72–105	9	63–96
4	Акробатика, художня гімнастика	72–105	9	63–96
5	Танцювальні етюди (номери)	72	9	63
6	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
7	Клуб «Грація»	18	3	15
8	Сценічна майстерність	18	3	15
9	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		402–468	54	348–414

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. Класичний танець (72 год.)

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III), поняття про точки залу. Станок. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (уперед, убік, назад, убік). Battements tendus jete (уперед, убік, назад, убік). Sur le cou-de-pied (основне, умовне, назад). Rond de jambe parterre (en dehors, en dedans). Екзерсис на середині залу. Вивчення port de bras I, II, III позиція. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (убік).

3. Сучасний танець (72–105 год.)

Витоки та розвиток напрямку «синтез-танець». Характерні риси цього напрямку. Вправи на середині залу. Hop. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Arch. Body roll. Bounce. Deep body bend. Танцювальний біг. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні сполучення. З роботою корпусу. З роботою рук. Амплітудні випади ногами в сучасних стилях. Оберти корпусу з рухами рук, головою з різних положень. Сучасні стрибки в повороті, з просуванням. Оберти на колінах у різних видах.

4. Акробатика, художня гімнастика (72–105 год.)

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Акробатика. Шпагати. Затяжки (уперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (уперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Сійка, міст, встати. Сійка на голові (для хлопців). Переворот уперед, назад (з правої, лівої ноги). Сійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами.

5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)

Малі форми. «Бігунець». «Кордова». «Козаки». «Моряцький». Великі форми. «Квіткова мить». «Африка». «Східна фантазія». «Вальс квітів».

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

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

7. 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.

8. 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.

9. Підсумкове заняття (3 год.)

Відкриті заняття. Заліки відповідно до вікової категорії.

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	Класичний танець	72	9	63
3	Сучасний танець	72–105	9	63–96
4	Акробатика, художня гімнастика	72–105	9	63–96
5	Танцювальні етюди (номери)	72	9	63
6	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
7	Клуб «Грація»	18	3	15
8	Сценічна майстерність	18	3	15
9	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		402–468	54	348–414

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. Класичний танець (72 год.)

Постановка корпусу, голови, позиції рук (підготовка, I, II, III), поняття про точки залу. Станок. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (вперед, убік, назад, убік). Battements tendus jete (уперед, убік, назад, убік). Sur le cou-de-pied (основне, умовне, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Екзерсис на середині залу. Вивчення port de bras I, II, III. Epaulement croisee, efface. I arabesque. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (убік).

3. Сучасний танець (72–105 год.)

Витоки та розвиток напрямку «джаз-модерн». Характерні риси цього напрямку. Вправи на середині залу. Hop. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Arch. Body roll. Bounce. Deep body bend. Танцювальний біг. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні поєднання. З роботою корпусу. З роботою рук. Амплітудні випади ногами в сучасних стилях. Оберти корпусу з рухами рук, головою з різних положень. Сучасні стрибки в повороті, з просуванням. Оберти на колінах у різних видах, з падінням на підлогу. Використання класичних елементів у сучасній інтерпретації.

4. Акробатика, художня гімнастика (72–105 год.)

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (уперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Переверот уперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад, вперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід в стійку. Рондат. Сальто вперед.

5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)

Малі форми. «Молитва». «У світі птахів». «Козаки». «Моряцький». «Стільці». «Повзунець». Великі форми. «Космічна фантазія». «Циганський». «Японія». «Менует». «Ми з України». «Собачий джаз».

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

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

7. Клуб «Грація» (18 год.)

Молодь як основна соціальна група. Молодь: проблеми, справи, захоплення.

8. Сценічна майстерність (18 год.)

Виховання ритмічності. Поняття про співвідношення довжини звуків. Оплески та ходьба в ритмі оплесків. «Перемикування швидкостей», «Відлуння».

9. Підсумкове заняття (3 год.)

Заліки відповідно до вікової категорії.

3.6. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ШОСТИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	Класичний танець	72	9	63
3	Сучасний танець	72–105	9	63–96
4	Акробатика, художня гімнастика	72–105	9	63–96
5	Танцювальні етюди (номери)	72	9	63
6	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
7	Клуб «Грація»	18	3	15
8	Сценічна майстерність	18	3	15
9	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		402–468	54	348–414

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. Класичний танець (72 год.)

Постановка корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III), поняття про точки залу. Біля станка. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (уперед, убік, назад, убік). Battements tendus jete (уперед, убік, назад, убік). Battement frappes (убік на 45°). Sur le cou-de-pied (основне, умовне, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Екзерсис на середині залу. Port de bras I, II, III. Epaulement croisee, efface. I, II arabesque. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (убік).

3. Сучасний танець (72–105 год.)

Витоки та розвиток напряму «джаз-модерн», «диско». Характерні риси цих напрямів. Вправи на середині залу. Hop. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Arch. Body roll. Bounce. Deep body bend. Танцювальний біг. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні поєднання. З роботою корпусу. З роботою рук. Амплітудні випади ногами

в сучасних стилях. Оберти корпусу з рухами рук, головою з різних положень. Сучасні стрибки в повороті, з просуванням. Оберти на колінах у різних видах, з падінням на підлогу. Використання класичних елементів у сучасній інтерпретації. Використання партнерних рухів у танцювальних комбінаціях.

4. Акробатика, художня гімнастика (72–105 год.)

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (уперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Переворот вперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад, вперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід в стійку. Рондат. Сальто вперед. Фляк.

5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)

Малі форми. «Українська полька». «Фантазія». «Француз». «Моряцький». «Дискотека». «Повзунець». Великі форми. «Українські візерунки». «Веселий оркестр». «Катюша». «Кантрі». «Хурделиця». «Спорт».

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

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

7. Клуб «Грація» (18 год.)

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

8. Сценічна майстерність (18 год.)

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

9. Підсумкове заняття (3 год.)

Заліки відповідно до вікової категорії.

3.7. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, СЬОМИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	Класичний танець	72	9	63
3	Сучасний танець	72–105	9	63–96
4	Акробатика, художня гімнастика	72–105	9	63–96
5	Танцювальні етюди (номери)	72	9	63
6	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
7	Клуб «Грація»	18	3	15
8	Сценічна майстерність	18	3	15
9	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		402–468	54	348–414

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. Класичний танець (72 год.)

Постановка корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III), поняття про точки залу. Біля станка. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (уперед, убік, назад, убік). Battements tendus jete (уперед, убік, назад, убік). Sur le cou-de-pied (основне, умовне, назад). Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Battement frappes (уперед, убік, назад, убік). Екзерсис на середині залу. Вивчення port de bras I, II, III. Epaulement croisee, efface. I, II, III, IV arabesque. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (вбік).

3. Сучасний танець (72–105 год.)

Витоки та розвиток напрямів «джамп-стайл», «брейк-данс». Характерні риси цих напрямів. Вправи на середині залу. Hop. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Arch. Body roll. Bounce. Deep body bend. Trust tilt. Top rock. Hard jump. Basis. Стрибкові вправи. Дрібна техніка ніг. Тури. Танцювальний біг. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні поєднання. З роботою корпусу. З роботою рук. Амплітудні випадки ногами

в сучасних стилях. Оберти корпусу з рухами рук, головою з різних положень. Сучасні стрибки в повороті, з просуванням. Оберти на колінах в різних видах, з падінням на підлогу. Використання класичних елементів у сучасній інтерпретації. Використання партерних рухів у танцювальних комбінаціях. Стрибкові вправи. Поєднання танцювальних та акробатичних елементів в комбінаціях.

4. Акробатика, художня гімнастика (72–105 год.)

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 м). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (уперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Переворот уперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка. Перекид. Підйом розгином. Змійка назад, уперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід у стійку. Рондат. Сальто вперед. Фляк.

5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)

Малі форми. «Чорне та біле». «Екологія». «Козацькі розваги». «Моряцький». «Дискотека». «Повзунець». Великі форми. «Київ вітальний». «Ретро». «Кан-кан». «Світ дитинства». «Шторм». «Зимова фантазія».

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

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

7. Клуб «Грація» (18 год.)

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

8. 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.

9. Підсумкове заняття (3 год.)

Заліки відповідно до вікової категорії.



РОЗДІЛ

IV

ВИЩИЙ РІВЕНЬ

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	Класичний танець	72	9	63
3	Сучасний танець	72–105	9	63–96
4	Акробатика, художня гімнастика	72–105	9	63–96
5	Танцювальні етюди (номери)	72	9	63
6	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	63
7	Клуб «Грация»	18	3	15
8	Сценічна майстерність	18	3	15
9	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		402–468	63	339–405

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. Класичний танець (72 год.)

Постановка корпусу, голови, позиції рук (підготовчч, I, II, III), поняття про точки залу. Біля станка. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (уперед, убік, назад, убік). Battements tendus jete (уперед, убік, назад, убік). Sur le coude-pied (основне, умовне, назад). Rond de jambe par terre (en l'air, en dehors, en dedans).

Battement frappes (уперед, убік, назад, убік). Petit battement (en dehors, en dedans). Екзерсис на середині залу. Port de bras I, II, III, IV, V. I, II, III, IV arabesque. Epaulement croisee, efface. Temps lie' (на 90°). Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (убік). Jete. Ferme.

3. Сучасний танець (72–105 год.)

Розвиток напрямків «хіп-хоп», «афро-кубано». Розігрів. Вправи біля станка. Перегини. Нахили торса. Plie (по паралельних та виворотних позиціях). Grand plie (по паралельних та виворотних позиціях). Вправи для розігріву стопи та гомілкостопа. Розігрів на середині залу. Спіралі та вигини торса. Нахили в різні боки. Вправи на напругу та розслаблення. Вправи для розігріву хребта. В партері. Вправи для хребта. Вправи стретч-характеру. Вправи для розігріву стопи та гомілкостопа. Ізоляція. Нахили голови вперед, назад, вправо, вліво. Повороти головою вправо, вліво. Рух тазом уперед, назад. Вправи зі сторони в сторону. Hip life – підйом стегна вгору. Позиції рук. Press position I, II, III. Jerk position. Позиції ніг I, II, III, IV, V (паралельне положення, out position, in position). Prance. Kick. Demi-ugrandplie (по паралельних та виворотних позиціях + рухи торса: спіралі, твісти, нахили). Rond de jambe par terre. Battement frappe. Battement fondu. Grand battement. Passe. Adajio. Вправи для хребта. Спіралі. Body roll. Flat back. Table top. Deep body bend. Curve. Arch. Twist. Рівні. Стоячи. Сидячи. Лежачи. Сидячи навприсядки. Стоячи на колінах. Крос. Кроки (flat step, camel walk, latino walk). Стрибки (jump, leap, hop). Оберти (на двох ногах, на одній нозі, повороти на різні рівні, лабільні оберти). Комбінації або імпровізації.

4. Акробатика, художня гімнастика (72–105 год.)

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 м). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий). Обручі (великі). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (вперед, назад). Віджимання. «Пістолети». Стійка, міст, встати. Стійка на голові (для хлопців). Переворот уперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад, уперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід у стійку. Рондат. Сальто вперед. Фляк.

5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)

Малі форми. «Чорне та біле». «Екологія». «Кордова». «Козацькі розваги». «Моряцький». «Повзунець». «Фантазія». Великі форми. «Карнавал». «Дефіле-джинс». «Зима». «Україно моя». «Шолом» (єврейський). «Коти-дракони».

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

Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках. Концертний костюм – продовження створення сценічного образу. Застосування артистичного макіяжу для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів. Постановка та вивчення концертних номерів (ансамблевих та сольних).

7. 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.

8. 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», «снігова баба», «бурулька».

9. Підсумкове заняття (3 год.)

Заліки відповідно до вікової категорії.

4.2. ВИЩИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	Класичний танець	36	6	30
3	Сучасний танець	72	9	63
4	Акробатика, художня гімнастика	72	9	63
5	Танцювальні етюди (номери)	72	9	63
6	Циркові жанри	72	9	63
7	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	72	9	36
8	Індивідуальна танцювальна підготовка	36	6	30
9	Клуб «Грація»	15	3	12
10	Сценічна майстерність	15	3	12
11	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. Класичний танець (36 год.)

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III), поняття про точки залу. Біля станка. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (уперед, убік, назад, убік). Battements tendus jete (уперед, убік, назад, убік). Sur le cou-de-pied (основне, умовне, назад). Rond de jambe par terre (en l'air, en dehors, en dedans). Battement frappes (уперед, убік, назад, убік). Petit battement (en dehors, en dedans). Passe developpe. Екзерсис на середині залу. Port de bras I, II, III, IV, V, VI. I, II, III, IV arabesque. Temps lie' (на 90°). Ecarte. Attitude croisee, efface. Developpe croisee, efface. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (вбік). Jete. Ferme. Pass de chat.

3. Сучасний танець (72 год.)

Розвиток напрямів «кантрі», «R&B». Розігрів. Вправи біля станка. Перегини. Нахили торсу. Plie (по паралельних та виворотних позиціях). Grand plie (по паралельних та виворотних позиціях). Вправи для розігріву стопи та гомілкостопу. Розігрів на середині залу. Спіралі та вигини торса. Нахили в різні боки. Вправи на напругу та розслаблення. Вправи для розігріву хребта. У партері. Вправи для хребта. Вправи стретч-характеру. Вправи для розігріву стопи та гомілкостопу. Ізоляція. Нахили голови вперед, назад, вправо, вліво. Повороти головою вправо, вліво. Рух пелвісом вперед, назад. Вправи зі сторони в сторону. Hip life – підйом стегна вгору. Позиції рук. Press position I, II, III. Jerk position. Позиції ніг I, II, III, IV, V (паралельне положення, out position, in position). Prance. Kick. Demi-ugrandplie (по паралельних та виворотних позиціях + рухи торса: спіралі, твісти, нахили). Rond de jambe par terre. Battement frappe. Battement fondu. Grand battement. Passe. Adajio. Вправи для хребта. Спіралі. Body roll. Flat back. Table top. Deep body bend. Curve. Arch. Twist. Рівні. Стоячи. Сидячи. Лежачи. Сидячи навприсядки. Стоячи на колінах. Крос. Кроки (flat step, camel walk, latino walk). Стрибки (jump, leap, hop). Оберти (на двох ногах, на одній нозі, повороти на різні рівні, лабільні оберти). Комбінації або імпровізації.

4. Акробатика, художня гімнастика (72 год.)

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий). Обручі (великі). Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, всторону, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи). Віджимання. «Пістолети». Сійка на голові (для хлопців). Переворот вперед, назад (з правої, лівої ноги). Сійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад, уперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід в сійку. Рондат. Сальто вперед. Фляк. Парно-групові вправи. Стрибкова акробатика.

5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)

Великі форми. «Циркова сюїта». «Світанок». «Спортивна сюїта». «Тримай висоту». «Золоті блискавки». «Пірати Карибського моря».

6. Циркові жанри (72 год.)

Специфіка циркових жанрів. Жонглювання 3 м'ячами. Жонглювання 3 булавами. Трюки з 2, 3 хула-хупами. Стійка на двох руках та на одній руці (вибірково). Стрибки через скакалку (з поворотом, колесо, переворот, фляк, сальто). Парна акробатика. Групова акробатика (піраміди).

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

Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках. Концертний костюм – продовження створення сценічного образу. Застосування артистичного гриму для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів. Постановка та вивчення концертних номерів (ансамблевих та сольних). Постановка сольних циркових номерів.

8. Індивідуальна танцювальна підготовка (36 год.)

Відпрацювання технічних елементів. Удосконалення техніки виконання. Вивчення сольних фрагментів. Жонглювання 4 предметами. Трюки акробатичної ексцентрики. Трюки з 4 хула-хупами. Пластичні трюки.

9. Клуб «Грація» (15 год.)

Інтелектуальне і емоційно-вольове самовиховання. Творче мислення і увага, 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.

10. Сценічна майстерність (15 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.

11. Підсумкове заняття (3 год.)

Заліки відповідно до вікової категорії.

4.3. ВИЩИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ ТА НАСТУПНІ РОКИ НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичне заняття	Практичне заняття
1	Вступне заняття	3	3	–
2	Класичний танець	36	6	30
3	Сучасний танець	72	9	63
4	Акробатика, художня гімнастика	72	9	63
5	Танцювальні етюди (номери)	72	9	63
6	Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи	108	24	84
7	Індивідуальна танцювальна підготовка	72	9	63
8	Клуб «Грація»	15	3	12
9	Сценічна майстерність	15	3	12
10	Підсумкове заняття	3	–	3
УСЬОГО		468	75	393

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. Класичний танець (36 год.)

Постановка корпусу, голови, позиції рук (підготовча, I, II, III), поняття про точки залу. Біля станка. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (уперед, убік, назад, убік). Battements tendus jete (уперед, убік, назад, убік). Sur le cou-de-pied (основне, умовне, назад). Rond de jambe par terre (en l'air, en dehors, en dedans). Battement frappees (уперед, убік, назад, убік). Petit battement (en dehors, en dedans). Passe developpe. Grand battement. Екзерсис на середині залу. Port de bras I, II, III, IV, V, VI. I, II, III, IV arabesque. Temps lie' (на 90°). Ecarte. Attitude croisee, efface. Developpe croisee, efface. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (убік). Jete. Ferme. Pass de chat. Grand jete. Grand pass de chat.

3. Сучасний танець (72 год.)

Розвиток напрямів «шафл», «латино». Розігрів. Вправи біля станка. Перегини. Нахили торсу. Plie (по паралельних та виворотних позиціях). Grand plie (по паралельних та виворотних позиціях). Вправи для розігріву стопи та голени стопа. Розігрів на середині залу. Спіралі та вигини торса. Нахили в різні сторони. Вправи на напругу та розслаблення. Вправи для розігріву хребта. В партері. Вправи для хребта. Вправи стретч-характеру. Вправи для розігріву стопи та гомілкостопа. Ізоляція. Нахили голови вперед, назад, вправо, вліво. Повороти головою вправо, вліво. Рух тазом уперед, назад. Вправи зі сторони в сторону. Hip life – підйом стегна вгору. Позиції рук. Press position I, II, III. Jerk position. Позиції ніг I, II, III, IV, V (паралельне положення, out position, in position). Prance. Kick. Demi-ugrandplie (по паралельних та виворотних позиціях + рухи торса: спіралі, твісти, нахили). Rond de jambe par terre. Battement frappe. Battement fondu. Grand battement. Passe. Adajio. Sundari. Shimmi. Jelly roll. Вправи для хребта. Спіралі. Body roll. High release. Tilt, lay out. Contraction release. Flat back. Table top. Deep body bend. Side stretch. Curve. Arch. Twist. Roll down. Roll up. Рівні. Стоячи. Сидячи. Лежачи. Сидячи на навприсядки. Стоячи на колінах. Крос. Кроки (flat step, camel walk, latino walk). Стрибки (jump, leap, hop). Оберти (на двох ногах, на одній нозі, повороти на різні рівні, лабільні оберти). Комбінації або імпровізації.

4. Акробатика, художня гімнастика (72 год.)

Робота з предметами. Скакалка. Шарфи. Шарф-стрічки на «вудочках». Гімнастичні палиці (великі). Великі скакалки (3 метри). Прапори. Вимпели. Бакени (для хлопців). Стільці. Купол (великий, малий). Хула-хупи. Булави. Акробатика. Шпагати. Затяжки (вперед, вбік, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи). Віджимання. «Пістолети». Стійка на голові (для хлопців). Переворот вперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином. Змійка назад, вперед. Перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами. Перекид назад, вихід у стійку. Рондат. Сальто вперед. Фляк. Парно-групові вправи. Стрибкова акробатика.

5. Танцювальні етюди (номери) (72 год.)

Усі номери діючого концертного репертуару (великі та малі форми).

6. Концертна діяльність – зведені постановочні репетиції, концертні виступи (108 год.)

Виступ дітей на різноманітних сценічних майданчиках. Постановка концертних номерів (ансамблевих та сольних). Постановка сольних циркових номерів.

7. Індивідуальна танцювальна підготовка (72 год.)

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

8. Клуб «Грація» (15 год.)

Сценічна культура. Техніка і технологія мовлення. Тренінг проти боягузтва. Заняття з оволодінням сценічної грамоти в процесі ігор, вправ, етюдів, імпрровізацій. 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.

9. Сценічна майстерність (15 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.

10. Підсумкове заняття (3 год.)

Заліки відповідно до вікової категорії.

СПОРТИВНО-ХОРЕОГРАФІЧНІ ГРУПИ

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Порядок спортивної розминки
 - ✓ Назви елементів, які вони виконують в ігровій формі
 - ✓ Мати уявлення про прості рухи з предметами: бубони, хлопавки
- Вміти:
 - ✓ Виконувати адаптовані до їхнього віку елементи спортивної розминки
 - ✓ Виконувати вправи на розвиток орієнтації в просторі
 - ✓ Виконувати музично-ритмічні вправи
 - ✓ Знати порядок виконання танців з предметами: махалками, бубнами, хлопавками

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Спортивну розминку
 - ✓ Назви елементів, які вони виконують в ігровій формі
 - ✓ Мати уявлення про предмети: махалки, скакалку, м'яч
- Вміти:
 - ✓ Виконувати спортивну розминку
 - ✓ Виконувати вправи на розвиток орієнтації в просторі
 - ✓ Виконувати музично-ритмічні вправи
 - ✓ Знати танці з предметами: махалками, квіточками
 - ✓ Намагатися виконувати прості елементи зі скакалкою та м'ячем.

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Спортивну розминку
 - ✓ Назви елементів, які вони виконують в ігровій формі
 - ✓ Мати уявлення про предмети: махалки, скакалки, м'яч

- ❑ Вміти:
 - ✓ Виконувати спортивну розминку
 - ✓ Виконувати вправи на розвиток орієнтації в просторі
 - ✓ Виконувати музично-ритмічні вправи
 - ✓ Знати танці з предметами: махалками, квіточками
 - ✓ Намагатися виконувати прості елементи зі скакалкою та м'ячем

ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНІ ГРУПИ

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- ❑ Знати:
 - ✓ про види рухів (ходьба, біг, стрибки)
 - ✓ про ритм і ритмічний малюнок
 - ✓ про різновиди колективно-порядкових вправ
 - ✓ про різновиди партерних і гімнастичних вправ
 - ✓ про танцювально-сценічне мистецтво та спортивні досягнення міста
- ❑ Уміти:
 - ✓ основні танцювальні позиції і кроки
 - ✓ основні спортивні елементи за віком
 - ✓ види ходьби, бігу, стрибків, кроки, танцювальні елементи
 - ✓ колективно-порядкові вправи і перебудови
 - ✓ ритмічні, гімнастичні, партерні вправи, елементи танцювальних рухів
 - ✓ основні види кроків, бігу, ходьби, рухи, танцювальні кроки і рухи в різних темпах

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ, ДРУГИЙ ТА ТРЕТІЙ РОКИ НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- ❑ Знати:
 - ✓ що танцювальні рухи виконуються під музичний супровід
 - ✓ що танець складається із вправ (танцювальних, гімнастичних), танцювальних елементів
 - ✓ основні танцювальні позиції
 - ✓ основні елементи музичної мови, що впливають на виконання руху (темп)
 - ✓ що кожен рух виконується залежно від ритму й темпу музичного супроводу
 - ✓ елементарну термінологію рухів, кроків, танців
 - ✓ елементи танцювальної та спортивної лексики
 - ✓ що будь-які форми спортивних і танцювальних номерів будуються на вивчених елементах
 - ✓ використання позицій рук і ніг для самостійного застосування їх у практичній спортивно-танцювальній діяльності
 - ✓ термінологію екзерсису класичного танцю
- ❑ Уміти:
 - ✓ визначати характер музики, що супроводжує танцювальні рухи
 - ✓ виражати рухами різні характери і настрої музики
 - ✓ починати рух із початком звучання музики

- ✓ узгоджувати танцювальний рух з музикою
- ✓ орієнтуватися на площині
- ✓ координувати свої рухи з музичним супроводом
- ✓ починати і закінчувати свої рухи разом з музичним супроводом
- ✓ погоджувати свої рухи з характером музики і засобами музичної мови (темп)
- ✓ визначати оплесками різні частки такту, певну кількість тактів
- ✓ відображати оплесками, притупуваннями ритм знайомого музичного твору, пісенного матеріалу
- ✓ визначати теми, що супроводжують танцювальні рухи
- ✓ передавати рухами характери й образи різних персонажів
- ✓ розслабляти й напружувати різні частини тіла
- ✓ передавати через рух зміни характеру, темпу, динаміки в музичних творах двочастинної форми (контраст)
- ✓ рухатися в ритмах польки, галопа, маршу тощо
- ✓ відображати різні ритми музичних творів, пісенного репертуару, з яким працює колектив
- ✓ орієнтуватися у просторі: перешиковуватися з колони в коло, в шеренгу, рухатися по одному, парами, врозтіч, один за одним
- ✓ імітувати образи звірів, використовувати танцювальні рухи та спортивні елементи
- ✓ застосовувати набуті знання й навички у власній практичній діяльності
- ✓ самостійно імпровізувати під музику

Умови переведення на основний рівень навчання:

- ◆ *Засвоєння матеріалу початкового рівня*
- ◆ *Заліки з акробатики – I рік навчання*
- ◆ *Відбіркові змагання – I рік навчання*
 - ✓ дівчата – художня гімнастика (3 вправи)
 - ✓ хлопці – акробатика (1 вправа)
- ◆ *Заліки з акробатики – II, III рік навчання*
- ◆ *Заліки з танцювальних етюдів – II, III рік навчання* (танцювальні етюди на II, III роки навчання визначає художній керівник ансамблю)

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Термінологію класичного танцю
 - ✓ Термінологію сучасного танцю
 - ✓ Основні елементи акробатики та художньої гімнастики
 - ✓ Правила танцювального етикету
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Володіти предметами
 - ✓ 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 класичного танцю
 - ✓ Термінологію сучасного танцю
 - ✓ Основні елементи акробатики та художньої гімнастики
 - ✓ Правила танцювального етикету
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Володіти предметами
 - ✓ 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 класичного танцю
 - ✓ Термінологію сучасного танцю
 - ✓ Основні елементи акробатики та художньої гімнастики
 - ✓ Темпові позначення
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Володіти предметами
 - ✓ Виконувати танцювальні номери на різноманітних сценічних майданчиках
 - ✓ Створювати комбінації з кількох рухів

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Термінологію класичного танцю
 - ✓ Термінологію сучасного танцю
 - ✓ Елементи акробатики та художньої гімнастики
 - ✓ Відмінні риси та техніку виконання різних танців
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Володіти предметами
 - ✓ Вільно рухатись по лінії танцю
 - ✓ Виконувати танцювальні номери
 - ✓ Виконувати рухи класичного екзерсису та алегро
 - ✓ Виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, П'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Термінологію класичного танцю
 - ✓ Термінологію сучасного танцю
 - ✓ Елементи акробатики та художньої гімнастики
 - ✓ Діючий репертуар колективу
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Володіти предметами
 - ✓ Виконувати танцювальні номери
 - ✓ Імпровізувати на теми танців народів світу: сольоно, у парах, групою
 - ✓ Виконувати рухи класичного екзерсису та алегро
 - ✓ Виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, ШОСТИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Термінологію класичного танцю
 - ✓ Термінологію сучасного танцю
 - ✓ Елементи акробатики та художньої гімнастики
 - ✓ Основні стилі та напрями сучасного танцю
 - ✓ Діючий репертуар колективу
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Володіти предметами
 - ✓ Виконувати танцювальні номери
 - ✓ Запам'ятовувати послідовність розвитку дій у танцях, заданих композиціях
 - ✓ Виконувати рухи класичного екзерсису та алегро
 - ✓ Виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, СЬОМИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Термінологію класичного танцю
 - ✓ Термінологію сучасного танцю
 - ✓ Елементи акробатики та художньої гімнастики
 - ✓ Основні стилі та напрями сучасного танцю
 - ✓ Діючий репертуар колективу
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Володіти предметами
 - ✓ Виконувати танцювальні номери
 - ✓ Виконувати рухи самостійно, погоджувати рухи в парі та в групі
 - ✓ Виконувати рухи класичного екзерсису та алегро
 - ✓ Виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю

Умови переведення на вищий рівень навчання:

- ◆ Заліки з акробатики (виконання не менш ніж 80%)
- ◆ Оволодіння базовими елементами класичного екзерсису, елементами різних стилів сучасної хореографії, 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 класичного танцю
 - ✓ Техніку виконання сучасного танцю
 - ✓ Елементи акробатики та художньої гімнастики
 - ✓ Основні стилі та напрями сучасного танцю
 - ✓ Діючий репертуар колективу
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Володіти предметами
 - ✓ Виконувати танцювальні номери
 - ✓ Виконувати рухи самостійно, погоджувати рухи в парі, в групі, в ансамблі
 - ✓ Виконувати рухи класичного екзерсису та алегро
 - ✓ Виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю

ВИЩИЙ РІВЕНЬ ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Техніку виконання класичного танцю
 - ✓ Техніку виконання сучасного танцю
 - ✓ Елементи акробатики та художньої гімнастики
 - ✓ Основні стилі та напрямки сучасного танцю
 - ✓ Діючий репертуар колективу
 - ✓ Професійні вимоги до артистів цирку
- Вміти:
 - ✓ Скласти заліки з акробатики (листопад, лютий, травень)
 - ✓ Володіти предметами
 - ✓ Виконувати танцювальні номери
 - ✓ Виконувати рухи класичного екзерсису та алегро
 - ✓ Виконувати вивчені рухи та комбінації сучасного танцю
 - ✓ 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 цирку

ВИЩИЙ РІВЕНЬ ТРЕТІЙ ТА НАСТУПНІ РОКИ НАВЧАННЯ

За результатами навчання діти повинні:

- Знати:
 - ✓ Техніку виконання класичного танцю
 - ✓ Техніку виконання сучасного танцю
 - ✓ Елементи акробатики та художньої гімнастики
 - ✓ Стили та напрями сучасного танцю
 - ✓ 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 спілкуватися з глядачем
 - ✓ Вміти оцінювати власні перспективи, долати психологічні та професійні труднощі, вирішувати творчі проблеми
 - ✓ Прагнути адаптуватись у суспільстві

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України «Про позашкільну освіту» // Освіта України : нормативно-правові документи : зб. нормат. док. / голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Міленіум, 2001. – С. 229 – 251. (Нормативно-правові документи).
2. Положення про позашкільний навчальний заклад // Освіта України: нормативно-правові документи: зб. нормат. док. / голов. ред. В. Г. Кремень. – К.: Міленіум, 2001. – С. 252 – 263. (Нормативно-правові документи).
3. Наказ МОН України від 09.09.2002 р. № 505 «Про апробацію Типових навчальних планів позашкільних навчальних закладів у 2002/2003 навчальному році».
4. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про позашкільну освіту» від 02.06.2005 р. № 2626-IV.
5. Наказ МОН України від 22.07.2008 р. № 676 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України».
6. Концепція позашкільної освіти та виховання, затверджена рішенням колегії Міністерства освіти України 25.12.1997 р. протокол №16/3-8
7. Ваганова А. Основы классического танца / А. Ваганова. – Л.: Искусство, 1963.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз-танец. История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. – М.: Изд-во «ГИТИС», 2000. 440 с., ил.
9. Цветкова Т.С. Пластика в искусстве актера / Т. С. Цветкова. – М.: Искусство, 1994.
10. Коркин В.П. Акробатика: каноны терминологии / В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
11. Позашкільна освіта в Україні: навч. посіб. / [О. В. Биковська, С. В. Бут, О. П. Дмитренко та ін.; за ред. О. В. Биковської]. – К.: ІВЦ АЛКОН, 2006. – 224 с.
12. Тараканова А. П. Танцюйте з нами / А. П. Тараканова. – Вінниця: Нова книга, 2010.

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

СПОРТИВНА СУЧАСНА ХОРЕОГРАФІЯ

КОМПЛЕКСНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ



ТОВ «Тетріс-Прінт»

Підписано до друку 04.02.2011.

Формат 70 × 100/16. Папір офсетний.

Друк офсетний. Наклад 200 примірників.

Заказ № 223