

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ СВЯТОШИНСЬКОЇ РАЙОННОЇ В МІСТІ  
КИЄВІ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

**ЦЕНТР ПОЗАШКІЛЬНОЇ РОБОТИ СВЯТОШИНСЬКОГО РАЙОНУ  
МІСТА КИЄВА**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
З СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ**

**Народного художнього колективу пластичного  
театру «ВЕСТА»**

**(Початковий, середній та вищий рівні)**

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

ПОГОДЖЕНО

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

29 серпня 2023 року №1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання педагогічної  
ради Центру позашкільної роботи  
Святошинського району м. Києва



5 вересня 2023 року №1

Навчальна програма з позашкільної освіти  
художньо-естетичного напрямку

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ**  
Початковий, основний рівні та вищий рівні

7 років навчання

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(лист від 08.04.2016 р. № 1/11-4657)*

### **Загальна редакція**

Шкура Г.А., Биковський Т.В., канд. пед. наук, доцент

### **Авторський колектив**

Акиньшина Т.В., Бідний В.В., Богусевич Н.О., Борсук Н.В., Василянська І.О.,  
Вержбицька І.В., Войчук Н.В., Волкова О.О., Воробйова О.Г., Гасиліна Ю.В.,  
Герчикова Є.З., Горбунова Ю.В., Загоняйко С.О., Іваницька К.В., Куніцький  
В.В., Мельник В.П., Мосякова І.Ю., Нестерук М.Г., Овсієнко Т.В., Окушко  
Т.К., Опанасюк К.М., Петлицька Н.М., Полівода М.Є., Радченко М.В.,  
Спанціреті Р.В., Степаненко С.Г., Степаненко С.М., Сук Л.Е., Толмачов Р.В.,  
Ус Г.С., Чернікова Н.З., Шайкевич Ю.Г., Шумило Т.В.

### **Рецензенти**

Мухарський Д.О., народ. артист України, лауреат міжнародних і  
республіканських конкурсів та фестивалів, член театральної, хореографічної  
спілок України, проф. ДАКККіМ;

Чорноус Л.М., заслуж. артистка України, гол. балетмейстер  
Академічного ансамблю пісні і танцю України Державної прикордонної  
служби України, доцент кафедри хореографії ДАКККіМ.

Навчальні програми з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку /  
за ред. Биковського Т.В., Шкура Г.А. – К. : УДЦПО, 2016. – Вип. 1. – 222 с.

У збірнику представлено програми з художньо-естетичного напрямку  
позашкільної освіти вокального, музичного, театрального та циркового  
профілі навчання.

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

# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Початковий, основний та вищий рівні

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасна хореографія є однією з доступних і перспективних форм естетичного виховання дітей, що забезпечує більш повний розвиток індивідуальних здібностей, сприяє естетичному розвитку вихованців, зростанню їх загальної культури.

Принциповою відмінністю навчальної програми є поєднання хореографічного, циркового мистецтва і спорту (акробатики, гімнастики, загальної фізичної і спортивної підготовки) для збагачення емоційноестетичного досвіду вихованців у хореографічній діяльності, досягнення максимально можливого рівня фізичної, естетичної, психологічної підготовки для здійснення різнопланової творчої діяльності.

Навчальна програма реалізується в гуртку художньо-естетичного напряму хореографічного профілю, розрахована на вихованців віком від 5 років.

Метою навчальної програми є формування компетентностей особистості у процесі опанування сучасної хореографії.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальна – ознайомлення з поняттями та знаннями з сучасного хореографічного мистецтва;

практична – оволодіння навичками, методикою виконання вправ та основними елементами сучасної хореографії;

творча – формування творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння сучасним хореографічним мистецтвом, розвиток естетичних почуттів, смаків, емоційно-почуттєвої сфери;

соціальна – виховання дбайливого ставлення до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, духовних та матеріальних цінностей, національної свідомості, самореалізації в соціумі засобами мистецтва, професійног самовизначення.

Програма передбачає навчання дітей у групах початкового, основного та вищого рівнів. На опрацювання навчального матеріалу відводиться така кількість годин:

початковий рівень – 216 год. (6 год. на тиждень);

основний рівень – 216 год. (6 год. на тиждень), 1–3-й рік навчання;

основний рівень – 324 год. (9 год. на тиждень), 4-й рік навчання;

вищий рівень – 324 год. (9 год. на тиждень).

Програма передбачає систематичне і послідовне навчання для всебічного розвитку, естетичного 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 та групової

роботи з вихованцями. Індивідуальна робота з формування особистості вихованця з метою його всебічного розвитку засобами впливу виховного середовища творчого колективу.

Зміст навчальної програми побудований на принципах: відповідності змісту навчального матеріалу віковим особливостям вихованців на всіх етапах навчання; структурної єдності, який забезпечує логічну єдність змісту знань, умінь та навичок вихованців; антропоцентризму; прогностичності, який передбачає врахування не тільки сутності можливих етапів, рівнів та обсягів здобутих учнями знань, умінь і навичок, а й мети та головних напрямів реалізації навчального змісту у викладанні навчального матеріалу.

У залежності від зазначених рівнів навчально-виховний процес полягає: у створенні у вихованців первинного уявлення про рухову дію, формуванні настанови на опанування її техніки; розвитку початкових вмінь та навичок рухової дії; становленні досконалого виконання рухової дії; стабілізації набутих навичок та їх виявленні; досягненні різнобічних варіативних навичок вихованців та їх творчій реалізації.

Навчання у групах початкового рівня від 5 років – це знайомство з основами хореографії через гру (використання незвичайних ігор, незвичайних предметів для пізнавання дитиною хореографії та спорту); розвиток фізичних, ритмічних та артистичних даних дитини; формування музичного та естетичного смаку. У ці групи приймають всіх бажаючих та фізично здорових дітей. Діяльність цих груп 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.

До початкового рівня включені: спортивно-хореографічні заняття, хореографічне мистецтво (хореографія); музичні ігри; пластика сучасних рухів.

Упродовж 4 років навчання основного рівня продовжується робота з розвитку інтересів вихованців до хореографії, акробатики, гімнастики; надання знань, практичних умінь та навичок. Навчальною програмою цього рівня передбачається створення умов для формування творчих здібностей вихованців, надання їм глибокої теоретичної та практичної підготовки.

До основного рівня включені: класичний танець, сучасний танець, акробатика, гімнастика, танцювальні етюди (номери), етика та естетика, сценічна майстерність.

Групи вищого рівня навчання складаються зі здібних і обдарованих вихованців, які створюють творчий колектив односторонців, що засвоїли програму основного рівня, якнайкраще розкрили свої здібності, стали переможцями міських, регіональних, всеукраїнських, конкурсів, фестивалів.

Основна мета вищого рівня: вдосконалення віртуозної техніки виконання вивчених танцювальних рухів та акробатичних елементів; вдосконалення творчих здібностей та акторської майстерності; формування

індивідуальної творчої манери виконавця; залучення до активної участі в концертній та конкурсній діяльності колективу; відпрацьовування певного характеру виконання рухів; відображення життя в художніх образах танцю, виявлення характеру, думки й почуття сучасних дітей, їх ставлення до навколишнього світу, одне до одного; сприяння вихованню естетичних смаків учнів і вмінню цінувати прекрасне в мистецтві, в житті, у взаєминах між людьми.

Завдання вищого рівня: удосконалення хореографічної та артистичної майстерності; формування індивідуальної манери виконавця; формування професійного та соціального партнерства і доброзичливого психологічного клімату в колективі; залучення до активної участі у концертно-фестивальній діяльності колективу; професійна орієнтація вихованців.

До вищого рівня включені: класичний танець, сучасний танець, акробатика, художня гімнастика, етика та естетика, сценічна майстерність.

Увесь спектр занять дозволяє надати необхідні знання, вміння та навички з класичної, сучасної хореографії.

За цією 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. Відповідно до організаційно-педагогічних умов гуртка, групи, творчого об'єднання можуть бути внесені зміни.

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

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	Усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Ритміка	8	40	48
3.	Гімнастичні вправи	8	50	58
4.	Танцювальні елементи та робота з предметами, акробатика	8	50	58
5.	Музичні ігри	-	38	38
6.	Екскурсії, конкурси, свята, виставки	-	10	10
7.	Підсумок	-	2	2
	<b>Разом</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

Мета, завдання і зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Правила поведінки. Техніка безпеки. Значення хореографії в житті людини.

### 2. Ритміка (48 год.)

Ознайомлення з поняттями «лінія», «коло», «колона».

*Практична частина.* Різні види ходи: природні, побутові кроки, кроки на півпальцях, кроки на півприсяді. Різні види бігу. Перешиковування: марширування з прямої лінії в колону по чотири.

### 3. Гімнастичні вправи (58 год.)

Поняття про спортивну розминку.

*Практична частина.* 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 вверх. Лежачи на спині, таз притиснутий до підлоги, дві ноги прямі підняти вгору (кут 90 градусів). Вправа «змія».

### 4. Танцювальні елементи та робота з предметами, акробатика (58 год.)

Поняття про танцювальні елементи. Співвідношення ритму музики і роботи з предметами. Приставні кроки вбік і вперед.

### 5. Музичні ігри (38 год.)

Проведення музичних ігор: «Квіточки». Лічилочка «Пташечки сидять».

### 6. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (10 год.)

Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування краєзнавчих, природничих та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени.

### 7. Підсумок (2 год.)

Підведення підсумків.

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

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	Усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Ритміка	8	40	48
3.	Акробатика	8	50	58
4.	Танцювальні елементи та робота з предметами, гімнастика	-	58	58
5.	Музичні ігри	-	38	38

6.	Екскурсії, конкурси, свята, виставки	-	10	10
7.	Підсумок	-	2	2
	<b>Разом</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

Мета, завдання і зміст роботи гуртка. Організаційні питання. Правила поведінки. Техніка безпеки.

Значення хореографії в житті людини.

### 2. Ритміка (48 год.)

Ознайомлення та закріплення понять: «лінія», «коло», «колона», «шаховий порядок». Різні види ходи. Природні побутові кроки.

*Практична частина.* 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 колони по чотири. З прямих ліній в коло. З кола в прямі лінії.

### 3. Акробатика (58 год.)

Поняття про акробатику. Основні акробатичні рухи.

*Практична частина.* 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 па спині». «Жабка на животі». «Міст лежачи». «Берізка».

### 4. Танцювальні елементи та робота з предметами, гімнастика (58 год.)

Рух «галоп». Приставний бічний крок. Притупування однією ногою. «Вальсові кроки». Складування. Обертання. Стрибки на одній та двох ногах.

### 5. Музичні ігри (38 год.)

Проведення музичних ігор: «Світлофор». «Земля, небо, річка, берег». Лічилочка «Летів горобчик».

### 6. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (10 год.)

Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування краєзнавчих, природничих та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени.

### 7. Підсумок (2 год.)

Підведення підсумків.

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

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	Усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Класичний танець	3	36	39
3.	Сучасний танець	3	36	39
4.	Акробатика. Гімнастика	-	39	39
5.	Танцювальні етюди (номери)	-	21	21
6.	Сценічна майстерність	3	15	18
7.	Концертна діяльність	3	36	39
8.	Етика та естетика	9	-	9
9.	Екскурсії, конкурси, свята, виставки	-	6	6
10.	Підсумок	-	3	3
	Разом	24	192	216

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (3 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Правила поведінки. Техніка безпеки.

#### 2. Класичний танець (39 год.)

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовчі I, II, III). Поняття про точки залу.

*Практична частина.* Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (вперед, убік, назад, убік). Battements tendus jete (вперед, вбік, назад, вбік). Sur le cou-de-pied (умовне, назад). Rond de jambe par terre (en dehors). Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II позицію. Changements de pieds. Вивчення port de bras I, II позиція. Екзерсис на середелі залу.

#### 3. Сучасний танець (39 год.)

Джерела та розвиток сучасних форм танцю. Новий погляд в хореографічному мистецтві.

*Практична частина.* Вправи на середині залу. Нор. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Танцювальний біг. Свінгове похитування. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні сполучення. З роботою корпусу. З роботою рук. Вправи на координацію та

пластику тіла.

#### **4. Акробатика. Гімнастика (39 год.)**

Шпагати. Затяжки (вперед, вбік). Колеса. Міст стоячи з прямими колінами. «Корзинка». «Берізка». «Складка» (стоячи, сидячи). Перекид (уперед, назад). Віджимання. Пістолети.

#### **5. Танцювальні етюди (номери) (21 год.)**

Малі форми. «Барвінок». «Козачок». «Пінгвіни». «Барви України». «Полька». «Сажотруси». «Буратіно». Великі форми. «Танцюймо разом». «Казковий світ»

#### **6. Сценічна майстерність (18 год.)**

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

#### **7. Концертна діяльність (39 год.)**

Ознайомлення з правилами користування концертними костюмами та взуттям.

*Практична частина.* Виступи дітей на різних заходах.

#### **8. Етика та естетика (9 год.)**

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

#### **9. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (6 год.)**

Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування краєзнавчих, природничих та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени.

#### **10. Підсумок (3 год.)**

Підведення підсумків.

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

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Класичний танець	3	33	36
3.	Сучасний танець	3	33	36
4.	Акробатика. Гімнастика	-	36	36
5.	Танцювальні етюди (номери)	-	36	36
6.	Концертна діяльність: постановочні репетиції, концертні виступи	3	33	36
7.	Сценічна майстерність	-	18	18

8.	Етика та естетика	6	-	6
9.	Експерсії, конкурси, свята, виставки	-	6	6
10.	Підсумок	-	3	3
	Разом	18	198	216

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Правила поведінки. Техніка безпеки.

### 2. Класичний танець (36 год.)

Станок. Позичії ніг (I, II, III, IV, V). *Практична частина.* Demi-plie I, II, V. Battements tendus (вперед, вбік, назад, вбік). Battements tendus jete (вперед, вбік, назад, вбік). 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. Ераulement croisee, efface. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (убік).

### 3. Сучасний танець (36 год.)

Витоки та розвиток напрямку «синтез-танець». Характерні риси цього напрямку.

*Практична частина.* Вправи на середині залу. Нор. 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 випадки 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. Синкопічні рухи, сучасна пластика та координація.

### 4. Акробатика. Гімнастика (36 год.)

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 вперед (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином.

### 5. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)

Малі форми. «Бігунець». «Кордова». «Козаки». «Моряцький».

### 6. Концертна діяльність (36 год.)

Значення концертного костюму для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

*Практична частина.* Виступи дітей на різних заходах.

### 7. Сценічна майстерність (18 год.)

Вправи для загального розвитку. Вправи для розминки. Ходьба на місці. Ходьба – біг, ходьба – зупинка. Ходьба на носках, підстрибування, біг, ходьба – зупинка. Випадки однією ногою вперед, кроки у 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.

#### **8. Етика та естетика (6 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.

#### **9. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (6 год.)**

Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування краєзнавчих, природничих та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени.

#### **10. Підсумок (3 год.)**

Підведення підсумків.

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

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Класичний танець	3	27	30
3.	Сучасний танець	3	39	42
4.	Акробатика. Гімнастика	-	36	36
5.	Танцювальні етюди (номери)	-	36	36
6.	Концертна діяльність: постановочні репетиції, концертні виступи	3	33	36
7.	Сценічна майстерність	-	18	18
8.	Етика та естетика	6	-	6
9.	Екскурсії, конкурси, свята, виставки	-	6	6
10.	Підсумок	-	3	3
	Разом	18	198	216

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Правила поведінки. Техніка безпеки.

#### **2. Класичний танець (30 год.)**

Demi-plie I, II, V. Battements tendus (вперед, вбік, назад, вбік).

Battements tendus jete (вперед, вбік, назад, вбік). 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 (убік).

### **3. Сучасний танець (42 год.)**

Вправи на середині залу. Нор. Catch step, jump. Drop, contraction. Flat back. Arch. Танцювальний біг. Свінгове похитування. Вправи для нахилу корпусу. Танцювальні сполучення. З роботою корпусу. З роботою рук. Амплітудні випади ногами в сучасних стилях. Обертання корпусу з рухами рук, головою з різних положень. Сучасні стрибки. Сучасна пластика. Координація рухів.

### **4. Акробатика. Гімнастика (36 год.)**

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). Перекид вперед (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом розгином.

### **5. Танцювальні етюди (номери) (36 год.)**

Малі форми. «Самба–карнавал». «Жайворонки». Великі форми. «Квіткова мить». «Африка». «Східна фантазія».

### **6. Концертна діяльність (36 год.)**

Значення концертного костюма для постановки номерів.

*Практична частина.* Виступи дітей на різних заходах.

### **7. Сценічна майстерність (18 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 у присіданні. Вправи «Ворона», «Декорація», вправи на увагу та координацію.

### **8. Етика та естетика (6 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.

### **9. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (6 год.)**

Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування краєзнавчих, природничих та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени.

### **10. Підсумок (3 год.)**

Підведення підсумків.

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

№ з/п	Тема	Кількість годин
-------	------	-----------------

		теоретичних	практичних	Усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Класичний танець	3	35	38
3.	Сучасний танець	3	75	78
4.	Акробатика. Гімнастика	-	63	63
5.	Танцювальні етюди (номери)	-	53	53
6.	Концертна діяльність: постановочні репетиції, концертні виступи	3	50	53
7.	Сценічна майстерність	6	12	18
8.	Етика та естетика	6	-	6
9.	Екскурсії, конкурси, свята, виставки	-	9	9
10.	Підсумок	-	3	3
	Разом	24	300	324

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Правила поведінки. Техніка безпеки.

### 2. Класичний танець (54 год.)

Demi-plie I, II, V. Battements tendus (вперед, вбік, назад, вбік). Battements tendus jete (вперед, вбік, назад, вбік). 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. Allegro. Soute по I, II, V позиції. Pas echappes в II, IV позиції. Changements de pieds. Pas assemble (вбік).

### 3. Сучасний танець (78 год.)

Витоки та розвиток напрямку «синтез-танець». Характерні риси цього напрямку.

*Практична частина.* Вправи на середині залу. Нор. 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. Синкопічні рухи, сучасна пластика та координація.

### 4. Акробатика. Гімнастика (63 год.)

Шпагати. Затяжки (вперед, вбоки, 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 вперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, перекид. Підйом

розгином. Змійка назад. перекид, підйом розгином. Перекид назад з прямими ногами.

#### **5. Танцювальні етюди (номери) (63 год.)**

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

#### **6. Концертна діяльність (63 год.)**

Значення концертного костюму для створення сценічного образу. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів.

*Практична частина.* Виступи дітей на різних заходах.

#### **7. Сценічна майстерність (18 год.)**

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

#### **8. Етика та естетика (6 год.)**

Значення культури мови в спілкуванні, етикет телефонних розмов, сутність моральних взаємовідносин з сусідами, знайомими. Життя і сучасне суспільство.

#### **9. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (9 год.)**

Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування краєзнавчих, природничих та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени.

#### **10. Підсумок (3 год.)**

Підведення підсумків.

### **Вищий рівень НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Класичний танець	3	35	38
3.	Сучасний танець	3	65	68
4.	Акробатика. Гімнастика	-	60	60
5.	Танцювальні етюди (номери)	-	53	53
6.	Концертна діяльність: постановочні репетиції, концертні виступи	3	63	66
7.	Сценічна майстерність	-	18	18
8.	Етика та естетика	6	-	6
9.	Екскурсії, конкурси, свята, виставки	-	9	9

10.	Підсумок	-	3	3
	Разом	18	306	324

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (3 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Організаційні питання. Правила поведінки. Техніка безпеки.

### 2. Класичний танець (38 год.)

Постанова корпусу, голови, позиції рук (підготовчі I, II, III), поняття про точки залу.

*Практична частина.* Біля станка. Позиції ніг (I, II, III, IV, V). Demi-plie I, II, V. Battements tendus (вперед, вбік, назад, вбік). Battements tendus jete (вперед, вбік, назад, вбік). Sur le cou-de-pied (основне, умовне, назад). Rond de jambe par terre (en l'air, en dehors, en dedans). Battement frappe (вперед, вбік, назад, вбік). 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 (вбік). Jete. Ferme.

### 3. Сучасний танець (68 год.)

Розвиток напрямків «хіп-хоп», «афро-кубано», «діско».

*Практична частина.* Розігрів. Вправи біля станка. Перегини. Нахили торсу. Plie (паралельних та виворотних позиціях). Grand plie (паралельних та виворотних позиціях). Вправи для розігріву стопи та голени стопа. Розігрів на середині залу. Спіралі та вигини торсу. Нахили в різні боки. Вправи на напруження та розслаблення. Вправи для розігріву хребта. В партері. Вправи для хребта. Вправи стретч-характеру. Вправи для розігріву стопи та голілковостопу. 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 паралельним та виворотним позиціях + рухи торсу: 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. Пружинисті кроки, сучасна пластика та координація.

### 4. Акробатика, гімнастика (60 год.)

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). Переверт уперед, назад (з правої, лівої ноги). Стійка, кувирок. Підйом розгином. Змійка назад, вперед. Кувирок, підйом розгином. Переверт назад з

прямими ногами. Переверт назад, вихід у стійку. Рондат. Сальто вперед. Фляк.

#### **5. Танцювальні етюди (номери) (53 год.)**

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

#### **6. Концертна діяльність: постановочні репетиції, концертні виступи (66 год.)**

Концертний костюм – продовження створення сценічного образу. Застосування артистичного макіяжу для створення сценічного образу.

*Практична частина.* Виступи дітей на різноманітних сценічних майданчиках. Робота над єдиною манерою виконання концертних номерів. Постановка та вивчення концертних номерів (ансамблевих та сольних).

#### **7. Сценічна майстерність (18 год.)**

Психологічна підготовка. 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».

#### **8. Етика та естетика (6 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.

#### **9. Екскурсії, конкурси, свята, виставки (9 год.)**

Екскурсії, участь у виставках, конкурсах, святах. Відвідування краєзнавчих, природничих та історичних музеїв. Зустрічі з митцями сцени.

#### **10. Підсумок (3 год.)**

Підведення підсумків.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- термінологію класичного і сучасного танцю;
- порядок розминки;
- прості рухи з предметами: бубни, хлопавки;
- елементи акробатики та гімнастики;
- темпові позначення;
- техніку виконання класичного та сучасного танців;
- діючий репертуар колективу.

*Вихованці мають уміти:*

- виконувати розминки;
- виконувати вправи на розвиток орієнтації в просторі;
- виконувати музично-ритмічні вправи;

- виконувати танці з предметами: махалками, бубнами, хлопавками;
- створювати комбінації з кількох рухів;
- виконувати рухи класичного екзерсису та алегро;
- виконувати рухи та комбінації сучасного танцю.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Про позашкільну освіту: Закон України // Освіта України: норм.-прав. док. – К. 1999. – С. 11–38.
2. Положення про позашкільний навчальний заклад // Інф. зб. МОН України. – 1994. – №9.
3. Про апробацію Примірних навчальних планів позашкільних навчальних закладів у 2002/2003 навчальному році: наказ МОН України № 505 від 09.09.2002.
4. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про позашкільну освіту» 2 червня 2005 року, N 2626-IV.
5. Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України: наказ МОН України від 22.07.2008 р. № 676.
6. Ваганова А. Основы классического танца / А. Ваганова. – Ленинград: Искусство, 1963.
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика / В.Ю.Никитин. – М.: Изд-во «ГИТИС», 2000. – 440 с., ил.
8. Цветкова Т.С. Пластика в искусстве актера / Т.С. Цветкова. – М.: Искусство, 1994.
9. Коркин В.П. Акробатика: каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Тарканова А.П. Танцюйте з нами / А.П. Тарканова. – Вид-во «Нова книга», 2010.