

ХОРЕОГРАФІЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Захарова О. К., Козинко Л.Л.

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

На сьогоднішній день значно зросла кількість дитячих хореографічних гуртків та колективів різних танцювальних напрямів, діяльність яких спрямована на комплексний розвиток дітей при домінуванні одного з видів хореографічного мистецтва. У зв'язку з цим виникає потреба у розробці нових програм, що розраховані на комплексне хореографічне виховання дітей. Таким чином, *актуальність* запропонованої навчальної програми полягає в тому, що вона передбачає синтез класичної (беручи її за основу), народно-сценічної, історико-побутової та сучасної хореографії, що сприяє гармонійному розвитку хореографічних здібностей гуртківців різних вікових періодів.

Навчальна програма реалізується у гуртку художньо-естетичного напрямку хореографічного профілю та розрахована на вихованців 5-18 років.

При розробці програми була використана «Програма гуртка класичного танцю» автора Л. Ю. Цветкової («Збірник програм для творчих об'єднань позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів. Художньо-естетичний напрям: Хореографія. Театр / А. Г. Божко, М. В. Веліт, І. В. Валуйко та ін. – Суми: ТОВ Видавництво «АНТЕЙ», 2005»).

В програмі враховано основні вимоги, які визначені у Законі України «Про освіту», Законі України «Про позашкільну освіту», Законі України «Про охорону дитинства», наказі Міністерства освіти і науки України № 676 від 22.07.2008 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України» та листі Інституту інноваційних технологій і змісту освіти № 14.1/10-1685 від 05.06.2013 «Про методичні рекомендації щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти».

Метою навчальної програми є формування і розвиток хореографічних та творчих здібностей дітей засобами різних видів хореографії, збагаченні їх емоційно-естетичного досвіду, а також у формуванні ціннісних орієнтирів, потреби в творчій самореалізації, духовно-естетичному самовдосконаленні та професійному самовизначенні.

Завдання програми:

Навчальні:

формувати систему знань та уявлень про сутність, види та жанри хореографічного мистецтва, особливості художньо-образної мови мистецтв;

ознайомити з різними видами хореографічного мистецтва: класичний, народно-сценічний, історико-побутовий і сучасний танець та їхньою термінологією;

навчити дітей прийомам самостійної та колективної роботи, самоконтролю та взаємоконтролю.

Розвиваючі:

розширити і збагатити художньо-естетичний та емоційно-естетичний досвід дітей;

опанувати художні вміння та навички в практичній діяльності;

розвинути хореографічні, музично-ритмічні, фізичні та творчі здібності, збагатити і ускладнити хореографічну лексику;

розвинути увагу, уяву, фантазію, спостережливість, пам'ять, волю, художньо-образне мислення;

розвинути у дітей активність і самостійність спілкування.

Виховні:

виховувати художні інтереси, смаки, духовні та морально-ціннісні орієнтири, потребу у художньо-творчій самореалізації та самовдосконаленні;

формувати загальну культуру особистості дитини, культуру поведінки та спілкування;

формувати почуття відповідальності, працьовитості, вміння працювати в колективі;

виховати здатність сприймати та інтерпретувати художні твори, висловлювати особистісне ставлення до них, аргументуючи свої думки.

Навчальна програма розрахована на 10 років навчання:

початковий рівень – 2 роки навчання (діти 5-7 років): 144 год. на рік, 4 год. на тиждень;

основний рівень 5 років навчання (діти 7-14 років):

перший та другий роки навчання – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;

третій рік навчання – 324 год. на рік, 9 год. на тиждень;

четвертий та п'ятий роки навчання – 360 год. на рік, 10 год. на тиждень;

вищий рівень - 3 роки навчання (діти 14-18 років): 432 год. на рік, 12 год. на тиждень.

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

Перші заняття кожного навчального року є організаційними. На них розглядаються питання дотримання санітарно-гігієнічних норм, виконання вимог правил безпеки, попередження дитячого травматизму, дотримання вимог

щодо зовнішнього вигляду, правил поведінки у приміщенні, на вулиці та у громадських місцях.

При проведенні занять кожного з рівнів навчання перед вивченням нового руху вихованці ознайомлюються з його термінологією, методикою виконання та основними помилками, які можуть бути допущені у ході засвоєння.

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

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

Разом з тим, зважаючи на комплексність навчання та різноманітність видів та стилів хореографічного мистецтва, у навчальній програмі увага також приділяється вивченню основ народно-сценічного, історико-побутового та сучасного танцю, що розширює зміст програми, коло поставлених завдань та передбачених для опанування гуртківцями знань, умінь та навичок.

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

Український народно-сценічний танець посідає чільне місце серед культурних надбань українського народу, користується широкою популярністю як на теренах України, так і за кордоном. Саме цим спричинено виокремлення українського народно-сценічного танцю в окрему частину навчальної програми, мета і завдання якої полягають в ознайомленні та навчанні підростаючого покоління зразкам українського народного хореографічного мистецтва з врахуванням регіональних особливостей побутування.

Народно-сценічний танець, загалом, сприяє розвитку м'язового апарату гуртківців, виховує вміння передавати характер, стиль, манеру виконання народних танців, сприяє вдосконаленню танцювальної техніки, розвиває виразність та музикальність. Отже, основне завдання народно-сценічного танцю полягає у вихованні у дітей вміння емоційно виразного виконання танців, точної передачі національного стилю і манери виконання, розвитку танцювальної та акторської майстерності.

З другого року основного рівня навчання розпочинається вивчення основ історико-побутового танцю. Поряд із класичним і народно-сценічним, історико-побутовий танець є частиною світової хореографічної культури. Цьому виду танцю судилося зіграти роль сполучної ланки між народним танцем та професійною сценічною хореографією. Історико-побутовий танець спрямований на вивчення хореографічних зразків різних історичних епох.

На п'ятому році основного рівня навчання діти починають ознайомлення з основами різних видів сучасного хореографічного мистецтва, а саме: рок-н-ролл, твіст, стиль «диско», джаз-модерн, стиль «Хіп-хоп». Адже сучасні танці з їх стрімкими ритмами, незвичайними і складними положеннями тіла добре розвивають витривалість, координацію та пластику рухів, вестибулярний апарат, серцево-судинну та дихальну системи.

Навчання за програмою вищого рівня спрямоване на допрофесійну підготовку гуртківців та сприяє вибору подальшої професійної діяльності. Вихованці набувають навичок самостійної творчої роботи з постановки комбінацій та етюдів різних хореографічних напрямів.

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

З метою розвитку та підтримки обдарованих та талановитих вихованців, здобуття ними практичних навичок і для задоволення їхніх потреб у професійному самовизначенні може застосовуватися індивідуальне навчання. Кількісний склад груп, у яких проводиться індивідуальне навчання, становить від одного до п'яти учнів (згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 11.08.2004 № 651 «Про затвердження Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах» (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки № 1123 (z1322-08) від 10.12.2008). Кількість годин на тиждень передбачена в наказі Міністерства освіти і науки України № 676 від 22.07.2008 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України»

Впровадження запропонованої програми спирається на такі основні *принципи*: науковість; наступність; доступність; синтез; наочність; міцність засвоєння знань; індивідуальний підхід; поступовий розвиток природних даних

гуртківців; чітка послідовність в оволодінні лексикою і технічними прийомами; систематичність і регулярність занять; цілеспрямованість навчального процесу.

Методами опрацювання навчального матеріалу є:

- словесні: бесіда, розповідь, пояснення, інструктаж;
- наочні: метод ілюстрацій, метод демонстрацій, показу;
- практичні (тренувальні вправи, індивідуальні та творчі завдання);
- репродуктивні (відтворювальні вправи);
- частково-пошукові (виконання за зразком, під керівництвом педагога);
- пояснювально-ілюстративні (демонстрація наочного навчання, організація сприймання, спостереження);
- самостійної роботи;
- методи стимулювання навчальної діяльності;
- методи формування пізнавального інтересу (пізнавальні ігри, навчальні дискусії, створення ситуації успіху);
- контролю і самоконтролю.

Залежно від рівня навчання програма передбачає варіативність форм, принципів та методів навчання.

Перевірка та оцінювання знань, вмінь та навичок здійснюється у ході поточного та підсумкового контролю у формі проведення концертних виступів, відкритих та підсумкових занять. У кінці кожного півріччя проводяться відкриті підсумкові заняття, а в кінці кожного навчального року – звітний концерт. Для розширення світогляду дітей, залучення їх до хореографічного мистецтва, програмою передбачено відвідування концертів, участь у різноманітних фестивалях і конкурсах, зустрічі з професійними хореографами, а також участь членів танцювального колективу в інших культурно-масових заходах.

Теми та розподіл годин навчально-тематичного плану вказано орієнтовно. За необхідності в установленому порядку керівник гуртка може внести зміни до кількості годин у межах кожного змістовного розділу. Враховуючи інтереси вихованців, їх кількість у групі, стан матеріально – технічного забезпечення, керівник гуртка може змінювати кількість теоретичних і практичних занять (залежно від того, як швидко та якісно вихованці набувають практичних навичок), а також самостійно обирати один або кілька напрямів роботи гуртків основного та вищого рівнів, враховуючи обсяг часу передбаченого типовими навчальними планами.

Початковий рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Колективно-порядкові вправи	2	18	20
3	Вправи на підлозі (партерна гімнастика)	2	22	24
4	Музично-ритмічні вправи	2	46	48
5	Танцювальні етюди, постановочно-репетиційна робота	4	24	28
6	Музичні ігри	2	18	20
7	Підсумок	-	2	2
Разом		14	130	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Знайомство з дітьми та їхніми батьками. Організаційні питання: ознайомлення з правилами колективу, розкладом занять, технікою безпеки в танцювальному класі.

2. Колективно-порядкові вправи (20 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з поняттями: «коло», «колона», «шеренга», «інтервал».

Практична частина.

1. Постановка корпусу, рук, ніг, голови.
2. Виконання перебудов у малюнках:
 - коло;
 - колона;
 - шеренга;
 - інтервал.
3. Повороти праворуч, ліворуч.
4. Марширування:
 - марш по одному по колу;
 - перебудови праворуч, ліворуч через одного;

- з'єднання у пари, четвірки;
 - перебудови парами, четвірками.
5. Перебудови під час марширування:
 1. з колони по одному в пари;
 2. з пар в колони;
 3. побудова кола з колони;
 4. вільне розміщення в залі.

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

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

Практична частина (Додаток 1).

1. Вправи для підйомів.
2. Нахили корпусу вперед до підлоги.
3. Підйоми вгору правої та лівої ноги по чергово та обох ніг разом.
4. Вправа «Велосипед».
5. Вправа «Літак».
6. Вправа «Кільце».
7. Вправа «Кошик».
8. Вправа «Котик».
9. Вправа «Метелик».
10. Вправа «Ножиці» (для розвитку преса).
11. Розтяжка.

4. Музично-ритмічні вправи (48 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з поняттями «темп» (швидкий, помірний, повільний) та «динамічні відтінки» (голосно, тихо) музичного супроводу.

Практична частина.

1. Розвиток музично-слухового сприймання:
 - уважне прослуховування музичного супроводу;
 - початок та закінчення рухів разом із музикою;
 - оплески в темпі музики;
 - вправи на розвиток уваги.
2. Вправи для голови:
 - повороти;
 - нахили.
3. Положення рук:
 - на поясі;
 - тримаючись за спідницю (у дівчат), за спиною (у хлопців);
 - положення рук у парі (тримаючись за одну руку, вільна рука на поясі).
4. Ознайомлення з позиціями рук:
 - підготовче положення;
 - І позиція;

- III позиція.
- 5. Ознайомлення з позиціями ніг:
 - I вільна та пряма позиції;
 - II вільна та пряма позиції.
- 6. Основні кроки:
 - крок на півпальцях;
 - крок на п'ятах;
 - крок з високим підніманням колін;
 - крок у сторону;
 - крок у сторону з присіданням по I прямій позиції;
 - простий танцювальний крок;
 - підскоки в просуванні;
 - перемінний крок;
 - pas галопу.
- 7. Види стрибків.
- 8. Уклін дівчаток та хлопчиків.

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

Теоретична частина. Ознайомлення з поняттями «образ» та «сюжет».

Практична частина.

Вивчення танцювальних етюдів, створених на основі попередньо засвоєного матеріалу:

1. «Курчата».
2. «Гномики».
3. «Веселі мавпочки».
4. «Ось яка ялинка».
5. «Сніжинки».
6. «Спортивна хвилинка».

6. Музичні ігри (20 год.)

Теоретична частина. Пояснення правил участі в іграх.

Практична частина (Додаток 2).

1. «Мишки».
2. «Ластівки, горобці і півні».
3. «Пташки і автомобіль».
4. «Пташки і лисичка».
5. «Гномики».
6. «Горобчики».

7. Підсумок (2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

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

Вихованці мають вміти:

- марширувати, розходитись у різні малюнки, виконувати повороти праворуч, ліворуч;
- виконувати музично-ритмічні вправи під музику;
- виконувати вправи партерної гімнастики;
- виконувати основні танцювальні кроки та рухи;
- виконувати танцювальні етюди основані на попередньо вивченому матеріалі.

Вихованці мають набути досвід:

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

Початковий рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

	робота			
8	Підсумок	-	2	2
	Разом	18	126	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Організаційні питання: ознайомлення з розкладом занять, технікою безпеки в танцювальному класі. Бесіди з ОБЖ.

2. Колективно-порядкові вправи (20 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з поняттями: «діагональ», «ланцюжок», «равлик».

Практична частина.

1. Постановка корпусу, рук, ніг, голови.
2. Повороти праворуч, ліворуч.
3. Виконання перебудов у малюнках:
 - коло;
 - колона;
 - шеренга;
 - інтервал;
 - діагональ;
 - ланцюжок;
 - равлик.
4. Марширування:
 - марш по одному по колу;
 - перебудови праворуч, ліворуч через одного;
 - з'єднання у пари, четвірки;
 - перебудови парами, четвірками;
 - марш по діагоналі;
 - марш на півпальцях, п'ятах;
 - марш з високим підніманням колін.
5. Перебудови під час марширування:
 - з колони по одному в пари;
 - з пар в колони;
 - з колони по два в колони по чотири;
 - побудова кола з колони;
 - вільне розміщення в залі.
6. Основні кроки:
 5. крок з «носка»;
 6. крок з п'яти;
 7. простий танцювальний крок;
 8. підскоки;
 9. перемінний крок;
 10. pas галопу;

11. pas chasse;
12. pas польки;
13. гуцульський кривий крок;
14. приставний бічний крок.

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

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

Практична частина (Додаток 3).

1. Вправа для підйомів.
2. Нахили корпусу вперед до підлоги.
3. Вправа «Ножиці».
4. Вправа «Літак».
5. Вправа «Човник».
6. Вправа «Козенята».
7. Вправа «Потяг».
8. Розтяжка.

4. Музично-ритмічні вправи (20 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з поняттями «такт» та «затакт».

Практична частина.

1. Розвиток музично-слухового сприймання:
 - уважне прослуховування музичного супроводу;
 - оплески в темпі музики;
 - відтворення за допомогою оплесків нескладних ритмічних малюнків.
2. Рухова імпровізація відповідно до музичного супроводу:
 - динамічні відтінки твору (forte і piano – голосно і тихо);
 - вправи на розвиток уяви.
3. Розвиток емоційного сприймання музики:
 - передача музичного образу через рух;
 - розвиток творчої уяви, артистизму.

5. Вправи класичного танцю та вправи на середині залу (28 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології класичного танцю.

Практична частина.

Вправи на середині зали.

1. Вправи для голови:
 - повороти;
 - нахили.
2. Положення рук:
 - підготовче положення;
 - на поясі;
 - тримаючись за спідницю (у дівчат), за спиною (у хлопців);
 - положення рук у парі (тримаючись за одну руку, вільна рука на

поясі; обидві руки з'єднані навхрест).

3. Позиції рук:

- I позиція;
- III позиція;
- II позиція (як найскладніша, вивчається останньою).

Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів.

4. Вправи для рук.

5. Позиції ніг (I, II, III прямі та вільні, I і III виворотні позиції).

6. Маленьке присідання по I вільній позиції ніг («demi-plié»).

7. Ковзний рух носком по підлозі по I вільній позиції ніг в бік («battement tendu»).

8. Піднімання на півпальці по I вільній позиції ніг («relevé»).

9. Стрибки:

- підскоки на місці;
- по I прямій позиції;
- із зігнутими у колінах ногами.

10. Підготовка до tour chainés та інших обертів.

6. Навчально-тренувальні вправи (20 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології українського народного танцю.

Практична частина.

Вивчення елементів українського народного танцю:

1. Притупи (одинарні, подвійні, потрійні).
2. Оплески.
3. «Вихилясник».
4. «Куточок» з винесенням ноги вбік на п'яту.
5. «М'ячики», «розніжка» (обличчям до станка для хлопців).
6. «Пружинка».
7. «Увиванець».
8. «Чосанка».
9. «Тропіток».

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

Теоретична частина. Ознайомлення з поняттям «ідея танцювального номера». Перегляд наочних відеоматеріалів.

Практична частина.

Вивчення танцювальних етюдів, створених на основі попередньо засвоєного матеріалу.

8. Підсумок (2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

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

Вихованці мають вміти:

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

Вихованці мають набути досвід:

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

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Вправи на підлозі (партерна гімнастика)	3	33	36
3	Екзерсис біля станка з класичного танцю	4	20	24
4	Екзерсис на середині залу з класичного танцю	6	42	48
5	Allegro	3	15	18
6	Елементи народно- сценічного танцю	4	38	42
7	Постановчо-репетиційна робота	2	40	42

8	Вистави, зустрічі, екскурсії	2	-	2
9	Підсумок	-	2	2
Разом		26	190	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Організаційні питання: ознайомлення з розкладом занять, технікою безпеки в танцювальному класі, бесіди з ОБЖ.

2. Вправи на підлозі (партерна гімнастика) (36 год.)

Теоретична частина. Назви вправ партерної гімнастики. Ознайомлення з поняттями «координація», «сила м'язів», «танцювальний крок» та «розтяжка».

Практична частина. (Додаток 4).

Продовжується опанування вправ, вивчених впродовж підготовчого рівня навчання, але прискорюється темп виконання, збільшується кількість повторів. Додаються складніші вправи.

1. Вправа для стоп.
2. Вправи для спини.
3. Вправа для пресу.
4. Вправа для розвитку координації.
5. Вправи для розвитку сили м'язів.
6. Вправи для розвитку танцювального кроку та розтяжки.

3. Екзерсис біля станка з класичного танцю (24 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю. Ознайомлення з поняттями «en dehors» та «en dedans».

Практична частина.

1. Уклін.
2. Постановка тулубу.
3. Позиції ніг (I, II, III позиції).

Музичний розмір: 4/4, 4 такти.

3. Позиції рук: (I, II, та III позиції).

Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів.

4. Demi-plié по I-III позиціях.

Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух.

5. Battement tendu у I і III позиціях убік, вперед.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

6. Положення ноги sur le cou-de-pied попереду (основне) та позаду. Спочатку вивчається з положення відкритої у сторону ноги, у міру засвоєння – з положення ноги, відкритої вперед або назад.

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

8. *Relevé* на півпальцях у I-III позиціях з витягнутих ніг.
Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух.

9. *Port de bras* підготовче.

Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів.

10. *Pas saute* по I позиції.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти або 2/4, 4 такти.

4. Екзерсис на середині залу з класичного танцю (48 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису на середині залу з класичного танцю. Ознайомлення з поняттям «en face».

Практична частина.

1. Точки залу.

2. Положення корпусу en face.

3. Положення та позиції рук (підготовче положення, I, II, III позиції).

4. *Port de bras* підготовче.

Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів.

5. *Demi-plié* по I-III позиціях.

Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух

6. *Battement tendu* по I і III позиціях убік, вперед

Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

7. *Relevé* на півпальцях по I прямій позиції з витягнутих ніг

Музичний розмір: 4/4, 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – 2/4.

8. *Pas* польки.

5. Allegro (18 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання allegro.

Практична частина.

1. *Temps leve saute* по I, II позиціях.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти.

2. Трампліні *temps saute* по I вільній позиції.

Музичний розмір: 4/4, 1 такт.

3. *Pas chasse*.

Музичний розмір: 2/4, 1 такт.

6. Елементи народно-сценічного танцю (42 год.)

Теоретична частина. Українські народні танці. Історичні, географічні, релігійні та соціально-політичні передумови розвитку народного танцю. Відмінність виконань жіночих і чоловічих танців. Ліричність як основна особливість виконання жіночого танцю. Динамічність, широта руху як характерна особливість виконання чоловічого танцю. Загальна характеристика російського народного танцю.

Практична частина.

1. Позиції ніг:

- відкриті (I, II, III, IV, V);
 - прямі (I, II, III, IV, V);
 - вільні (I, II, III, IV, V);
 - зворотні (I, II).
2. Позиції і положення рук:
- позиції рук: I, II, III, IV, V, VI, VII.
 - положення рук: підготовче, I, II.
3. Елементи українського народно-сценічного танцю:
- уклін жіночий – руки тримаються на грудях, виконується на місці або з просуванням вперед та назад;
 - уклін чоловічий – з нахилом голови і корпусу, виконується на місці та в комбінації з кроками;
 - одиночні та парні положення рук;
 - вправи для рук з використанням позицій рук та поз тіла характерних для українського народно-сценічного танцю;
 - притупи:
 - одинарні;
 - подвійні;
 - потрійні;
 - середній «Тинок»;
 - «Вірвовочка»;
 - простий танцювальний крок з просуванням вперед та назад;
 - крок з підбора;
 - кроки-переступання на півпальцях з просуванням і поворотом (вперед, вбік, назад);
 - перемінний крок;
 - «Бігунець»;
 - підготовчі вправи до присядок (вивчаються біля станка);
 - присядка «М'ячик» (вивчається біля станка);
 - оберти на підскоках по діагоналі;
 - підготовка до обертів на місці.
4. Елементи українського народного танцю гуцульського регіону:
- «Тропіток»;
 - «Чосанка»;
 - гуцульський «Куточок з пружинкою»;
 - бічний гуцульських хід з паузою.
5. Елементи російського народно-сценічного танцю:
- почергове розкривання рук (запрошення).
- Музичний розмір 2/4, 4/4;
- рух руками з хусткою з підготовчого положення в перше положення і IV та V позиції;
 - побутовий крок з притупами;
 - «Човгаючий крок»:
 - підбором по підлозі;
 - півпальцями по підлозі;

- перескоки з ноги на ногу по III вільній позиції і з просуванням вбік.

7. Постановочно-репетиційна робота (42 год.)

Теоретична частина. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд наочних відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів).

Практична частина.

Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару.

Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях.

8. Вистави, зустрічі, екскурсії (2 год.)

Перегляд балетної вистави.

9. Підсумок (2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію класичного та народно-сценічного танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання;
- поняття: «en dehors», «en dedans», «en face»;
- поняття «координація», «сила м'язів», «танцювальний крок» та «розтяжка»;
- позиції ніг, рук в класичному та народно-сценічному танці;
- назви, особливості та правила виконання екзерсису біля станка та на середині залу з класичного танцю;
- назви та особливості виконання основних рухів українського народно-сценічного танцю;
- назви та особливості виконання основних танцювальних рухів Гуцульщини;
- назви та особливості виконання основних танцювальних елементів російського народно-сценічного танцю.

Вихованці мають вміти:

- методично правильно виконувати рухи передбачені програмою;
- узгоджувати опановані рухи з відповідним темпом і ритмом;
- виконувати танцювальні рухи та елементи відповідно до характерних особливостей музичного супроводу
- виконувати основні рухи українського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні танцювальні рухи Гуцульщини;
- виконувати основні танцювальні елементи російського народно-сценічного танцю.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання вправ класичного танцю;
- виконання танцювальних рухів та елементів відповідно до характерних особливостей музичного супроводу;
- виконання основних рухів українського народно-сценічного танцю;
- виконання основних танцювальних рухів Гуцульщини;
- виконання основних танцювальних елементів російського народно-сценічного танцю.

Основний рівень, другий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Вправи на підлозі (партерна гімнастика)	4	26	30
3	Екзерсис біля станка з класичного танцю	4	23	27
4	Екзерсис на середині залу з класичного танцю	4	32	36
5	Allegro	3	15	18
6	Елементи народно-сценічного танцю	4	38	42
7	Елементи історико-побутових танців	2	10	12

8	Постановчо-репетиційна робота	2	40	42
9	Вистави, зустрічі, екскурсії	5	-	5
10	Підсумок	-	2	2
Разом		30	186	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Організаційні питання: ознайомлення з розкладом занять, технікою безпеки в танцювальному класі, бесіди з ОБЖ.

2. Вправи на підлозі (партерна гімнастика) (30 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології та особливостей виконання вправ партерної гімнастики.

Практична частина. (Додаток 6).

Закріплення та удосконалення результатів досягнутих в попередні роки. Продовжується опанування вправ вивчених впродовж підготовчого рівня та першого року навчання, але прискорюється темп виконання, збільшується кількість повторів. Додаються складніші комбінації раніше вивчених вправи.

3. Екзерсис біля станка з класичного танцю (27 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю. Ознайомлення з поняттям «passé par terre».

Практична частина.

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

1. Позиції ніг (V позиція).
2. Demi-plié по I-III, V позиціях.

Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух, у міру засвоєння – 1 такт.

4. Grand plié по I, II позиціях.

Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух.

3. Battement tendu по I-III позиціях вбік, вперед, назад.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт, у другому півріччі – на 2/4.

5. Battement tendu з demi-plié по I і III позиціях вбік, вперед, назад.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти.

6. Battement tendu plié-soutenu по I і III позиції вбік, вперед, назад.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

7. *Passé par terre* по I позиції, у другому півріччі – через *demi-plié* у I позиції.

Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.

8. *Demi rond de jambe par terre*.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

9. *Battement frappé* вперед, убік, назад носком у підлогу.

Музичний розмір 4/4, на 2 такти кожний рух (у II півріччі).

10. *Petit battement sur le cou-de-pied* (перенесення ноги рівномірне).

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

11. *Relevé* на півпальцях по I-III позиціях з витягнутих ніг і з *demi-plié*.

Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4.

12. *Pas de bourrée simple* без переміни ніг.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.

4. Екзерсис на середині залу з класичного танцю (36 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису на середині залу з класичного танцю.

Практична частина.

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

1. *Demi-plié* по I-III, V позиціях.

Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух.

2. *Battement tendu* по I і III позиціях вбік, вперед, назад.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

3. *Battement tendu* з *demi-plié* по I і III позиціях убік, вперед, назад.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти.

4. *Passé par terre*, у другому півріччі – через *demi-plié* у I позиції.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти.

5. *Demi rond de jambe par terre*.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

6. Перше *port de bras*.

Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів.

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

8. *Pas* польки.

9. *Pas balancé*.

10. Оберти на місці:

- *tour* на місці по I прямій позиції.

11. Оберти по діагоналі:

- *tour chaînés* (підготовка).

5. Allegro (18 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил

виконання *allegro*.

Практична частина.

Засвоєння навичок виконання стрибків з двох ніг на обидві ноги.

1. Temps levé sauté по II та V позиції.

Музичний розмір: 4/4.

2. Pas echappé по II позицію.

Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.

3. Pas chassé убік по III позиції.

6. Елементи народно-сценічного танцю (42 год.)

Теоретична частина. Лексичні особливості народного танцю різних регіонів України. Загальна характеристика білоруського народного танцю. Особливості виникнення, формування і розвитку білоруського народного танцювального мистецтва. Зв'язок російського народного танцю з історією, побутом і звичаями народу.

Практична частина. (Додаток 5).

1. Елементи українського народно-сценічного танцю (11 год.):
 - положення рук у групових танцях (виконавці стоять пліч-о-пліч);
 - вправи для рук;
 - «Віршовочка» з участю рук;
 - «Тинок» з участю рук;
 - «Вихилясник»;
 - «Вихилясник» в оберті;
 - «Упадання» на місці та з просуванням;
 - підготовчі вправи до «Голубців» (вивчаються біля станка);
 - присядка (біля станка);
 - «Повзунець» з опорою на руку;
 - «Розніжка» на підлозі;
 - оберти по діагоналі;
 - оберти на місці.
2. Елементи українського народного танцю гуцульського регіону (10 год.):
 - маленький, дрібний «Тропіток»;
 - «Увиванець»;
 - «Трясунка»;
 - гуцульський крок;
 - присядки у гуцульському характері;
 - оберти у гуцульському характері.
3. Елементи білоруського народно-сценічного танцю (10 год.):
 - основний хід білоруського танцю «Лявониха»;
 - «Притуп»;
 - «Галоп»;
 - «Полька дрібна»;
 - «Хід з вибиванцями»;

- потрібні зіскоки по I паралельній позиції.
- 4. Елементи російського народно-сценічного танцю (11 год.):
 - ходи (простий танцювальний крок, перемінний крок, перемінний крок з притупом, простий боковий крок);
 - «Припадання»;
 - «Гармошка»;
 - «Ялинка»;
 - «Моталочка»;
 - «Ковирялочка» в оберті з бігом;
 - «Ковирялочка» з «Моталочкою»;
 - «Вірьовочка» (проста, подвійна);
 - «Маятник»;
 - «Голубці» (з переступанням, підряд);
 - «Молоточки» (одинарні, подвійні);
 - «Хлопушки» – плескання (одинарні удари по стегну, одинарні удари по халявах, удари по підшвах);
 - ключ – кінцівка (простий, дрібний);
 - підготовчі вправи до російських вистукувань;
 - стрибки (малі підскоки);
 - напівприсядки, присядки (прості, «м'ячик», «гусячий крок»).

7. Елементи історико-побутових танців (12 год.)

Теоретична частина. Відмінності танців XVI та XVIII сторічч. Історія виникнення танців «Бранль» та «Полонез». Зміст танців і танцювальних образів.

Практична частина. Виконання основних рухів танців «Бранль» та «Полонез».

8. Постановочно-репетиційна робота (42 год.)

Теоретична частина. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд научних відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів). Обговорення вражень від побачених постановок.

Практична частина.

Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару.

Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях.

9. Вистави, зустрічі, екскурсії (5 год.)

Перегляд балетної вистави. Відвідування виставки присвяченої історії хореографії.

10. Підсумок (2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію класичного, народно-сценічного та історико-побутового танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання;
- поняття «passé par terre»»
- назви опанованих рухів, мету і завдання кожного з них;
- вправи класичного танцю, які виконуються обличчям до станка, згідно програми;
- вправи класичного танцю, які виконуються на середині залу;
- назви танцювальних рухів та елементів українського народно-сценічного танцю;
- назви танцювальних рухів Гуцульщини, їх характерні особливості виконання;
- назви основних рухів білоруського народно-сценічного танцю;
- назви основних рухів російського народно-сценічного танцю;
- назви основних рухів історико-побутового танцю.

Вихованці мають вміти:

- методично правильно виконувати рухи, передбачені програмою, свідомо дотримуватись правил;
- поєднувати рухи ніг із найпростішими рухами рук;
- узгоджувати опановані рухи з характером музичного супроводу;
- виконувати основні рухи українських народно-сценічних танців;
- виконувати основні рухи народного танцю Гуцульщини;
- виконувати основні рухи білоруського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи російського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи історико-побутового танцю;
- виконувати танцювальні комбінації та етюди на основі вивченого матеріалу.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання рухів, передбачених програмою;
- узгоджування опанованих рухів з характером музичного супроводу;
- виконання основних рухів українських народно-сценічних танців;
- виконання основних рухів народного танцю Гуцульщини;
- виконання основних рухів білоруського народно-сценічного танцю;
- виконання основних рухів російського народно-сценічного танцю;
- виконання основних рухів історико-побутового танцю;
- виконання танцювальних комбінацій та етюдів на основі вивченого матеріалу.

Основний рівень, третій рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	3	-	3
2	Вправи на підлозі (партерна гімнастика)	4	32	36
3	Екзерсис біля станка з класичного танцю	4	50	54
4	Екзерсис на середині залу з класичного танцю	4	41	45
5	Allegro	3	33	36
6	Елементи народно- сценічного танцю	4	41	45

7	Елементи історико-побутових танців	2	25	27
8	Постановчо-репетиційна робота	3	66	69
9	Вистави, зустрічі, екскурсії	6	-	6
10	Підсумок	-	3	3
Разом		33	291	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (3 год.)

Організаційні питання: ознайомлення з розкладом занять, технікою безпеки в танцювальному класі, бесіди з ОБЖ.

2. Вправи на підлозі (партерна гімнастика) (36 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання вправ партерної гімнастики.

Практична частина.

Закріплення та удосконалення результатів досягнутих в попередні роки. Продовжується опанування вправ вивчених впродовж підготовчого рівня та першого і другого років навчання, але прискорюється темп виконання, збільшується кількість повторів, ускладнюються комбінації вивчених рухів.

3. Екзерсис біля станка з класичного танцю (54 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю.

Практична частина.

Повторення та закріплення екзерсису другого року навчання. Завершення формування екзерсису біля станка. Введення елементарного поєднання рухів з метою розвитку координації. Розвиток сили ніг за рахунок засвоєння нових елементів, збільшення обсягу комбінацій. Під час вивчення класичного екзерсису біля станка впродовж першого півріччя гуртківці тримаються двома руками за палку, у другому півріччі заняття проводяться однією рукою за станок.

1. Позиції ніг (IV позиція).
2. Demi-plié по IV позиції.
3. Battement tendu по V позиції вбік, вперед, назад.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт, у другому півріччі – на 2/4.

4. Battement tendu з demi-plié по V позиції вбік, вперед, назад.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

5. Battement tendu jeté по I і V позиціях вбік, вперед, назад.

Музичний розмір: 4/4, 1 такт, у другому півріччі – на 2/4.

6. Temps relevé par terre (preparation до rond de jambe par terre en dehors і en dedans).

Музичний розмір: 4/4, 1 такт або 3\4, 2 такти.

7. Rond de jambe par terre en dehors і en dedans.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

8. Battement soutenu у сторону, вперед, назад носком у підлогу на всій стопі. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух.

9. Battement relevé lent на 45° в усіх напрямках по I і V позиції. У другому півріччі – на 90° в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух.

10. Battement fondu вбік, вперед, назад носок на підлогу.

Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух

11. Battement frappé вбік, вперед, назад носком у підлогу.

Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4.

12. Battement frappé на 45° в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4.

13. Petit battement sur le sou-de-pied із акцентом вперед і назад.

Музичний розмір: 2/4.

14. Rond de jambe en l'air. Підготовча вправа – згинання і розгинання ноги, відкритої на 45° убік.

Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух.

15. Battement retiré.

Музичний розмір: 4/4, на 2 такти кожний рух, у міру засвоєння – на 4/4.

16. Grand battement jeté в усіх напрямках по I і V позиціях.

Музичний розмір: 2/4, на 1 такт кожний рух.

17. Relevé на півпальці по V позиції з витягнутих ніг і demi-plié.

Музичний розмір: 4/4, 1 такт.

18. Pas de bourrée simple зі зміною ніг.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.

19. Перегинання корпусу port de brass вбік і назад по I позиції, стоячи обличчям до станка (виконуються у кінці екзерсису).

Музичний розмір: 4/4.

4. Екзерсис на середині залу з класичного танцю (45 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису на середині залу з класичного танцю. Ознайомлення з поняттям «épaulement».

Практична частина.

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

1. Battement tendu по V позиції вбік, вперед.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.

2. Battement tendu із demi-plié по V позиції вбік, вперед.
Музичний розмір: 4/4, 2 такти.
3. Battement tendu jeté по I позиції вбік.
Музичний розмір: 2/4.
4. Rond de jambe par terre en dehors і en dedans.
Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.
5. Battement frappé вбік носок на підлогу.
Музичний розмір 4/4.
6. Pas de bourrée simple зі зміною ніг.
Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.
7. Друге, третє port-de-bras.
Музичний розмір: 4/4, 4 такти або 3/4, 8 тактів.
8. Подальше вивчення обертів по діагоналі:
- tour chaines.

5. Allegro (36 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання allegro.

Практична частина.

Закріплення навичок виконання вивчених стрибків і опанування нових.

1. Pas échappé по II позиції.
Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.
2. Pas chassé вбік по III позиції.
3. Petit pas chassé в усіх напрямках.
4. Pas assemblé вбік.
Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.
5. Pas glissade вбік.
Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.
6. Pas de basque (сценічна форма).

6. Елементи народно-сценічного танцю (45 год.)

Теоретична частина. Назви та особливості виконання танцювальних рухів та елементів українського народно-сценічного танцю різних регіонів. Назви та особливості виконання танцювальних рухів та елементів білоруського народно-сценічного танцю. Назви та особливості виконання танцювальних рухів та елементів грецького народно-сценічного танцю.

Практична частина.

1. Елементи українського народно-сценічного танцю (12 год.):
 - «Голубці»;
 - «Вірьовочка» з винесенням ноги на каблук;
 - «Тинок» з високим підніманням колін;
 - «Угинання» на місці та з просуванням вбік;
 - «Припадання»;

- «Бігунець» з участю рук (руки в першому положенні, долоні донизу);
 - «Зальотний» крок;
 - різновиди дрібних вистукувань в характері українського народно-сценічного танцю («Дрібушка» на підскоках, перемінні «Дрібушки»);
 - присядка на місці (хлопці);
 - бокова присядка (хлопці);
 - підготовка до «Обертасу» (дівчата).
2. Елементи українського народного танцю подільського регіону (11 год.):
- крок подільської «Польки» на місці;
 - потрійний крок;
 - подільський урочистий крок;
 - каблучна вправа з обертотом на переступанні (руки на поясі).
3. Елементи білоруського народно-сценічного танцю (11 год.):
- основний хід танцю «Крижачок»;
 - «Зіскок» на одну ногу вбік;
 - поворот на трьох переступаннях;
 - обертання по діагоналі;
 - присядки.
4. Основні елементи грецького народно-сценічного танцю (16 год.):
- положення рук;
 - положення ніг;
 - «доріжка» — крок навхрест уперед, назад;
 - «relevé»;
 - крок із relevé lint;
 - крок із випадом;
 - підскоки, біг.

7. Елементи історико-побутових танців (27 год.)

Теоретична частина. Відмінності танців XVIII та XIX сторічч. Історія виникнення танців «Гавот», «Французька кадрили». Зміст танців і танцювальних образів.

Практична частина. Виконання основних рухів танців «Гавот», «Французька кадрили».

7. Постановчо-репетиційна робота (69 год.)

Теоретична частина. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд наочних відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів). Обговорення вражень від побачених постановок. Зв'язок музики і танцю.

Практична частина.

Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару.

Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях.

9. Вистави, зустрічі, екскурсії (6 год.)

Перегляд балетної вистави. Відвідання виставки присвяченої історії українського костюму.

10. Підсумок (3 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію класичного, народно-сценічного та історико-побутового танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання;
- поняття «épaulement»;
- назви тренувальних вправ біля станка, вправ та стрибків на середині залу;
- назви танцювальних рухів та елементів українського народно-сценічного танцю;
- назви танцювальних рухів народного танцю Поділля;
- назви танцювальних рухів білоруського народно-сценічного танцю;
- назви танцювальних рухів грецького народно-сценічного танцю;
- назви основних рухів історико-побутового танцю.

Вихованці мають вміти:

- вірно виконувати рухи передбачені програмою навчання;
- застосовувати набуті вміння і навички при виконанні вправ різних частин уроку;
- самостійно опрацювати навчальний матеріал;
- виконувати тренувальні вправи біля станка та на середині залу;
- створювати образи, відтворювати характер рухів народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи українського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи народного танцю Поділля;
- виконувати основні рухи білоруського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи грецького народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи історико-побутового танцю;
- виконувати танцювальні комбінації, етюди та танці на основі вивченого матеріалу.

Вихованці мають набути досвід:

- застосування набутих знань, вміннь та навичок при виконанні вправ різних частин уроку;
- виконання танцювальних рухів та елементів українського народно-

- сценічного танцю;
- виконання основних рухів народного танцю Поділля;
 - виконання основних рухів білоруського народно-сценічного танцю;
 - виконання основних рухів грецького народно-сценічного танцю;
 - виконання основних рухів історико-побутового танцю.

Основний рівень, четвертий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Екзерсис біля станка з класичного танцю	5	70	75
3	Екзерсис на середині залу з класичного танцю	4	46	50
4	Allegro	3	37	40
5	Елементи народно-сценічного танцю	4	46	50

6	Елементи історико-побутових танців	2	28	30
7	Постановчо-репетиційна робота	4	96	100
8	Вистави, зустрічі, екскурсії	10	-	10
9	Підсумок	-	3	3
Разом		34	326	360

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Організаційні питання: ознайомлення з розкладом занять, технікою безпеки в танцювальному класі, бесіди з ОБЖ.

2. Екзерсис біля станка з класичного танцю (75 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю.

Практична частина.

Навчальні комбінації виконуються тримаючись однією рукою за палку з правої та лівої ноги. Спочатку положення голови – en face (прямо), надалі – згідно з правилами переведення голови, напрямками повороту голови та погляду.

Впродовж четвертого року навчання відбувається повторення вивчених вправ зі збільшенням силового навантаження за рахунок ускладнення комбінацій. Початкове ознайомлення з технікою півобертів на двох ногах. Продовжується робота над розвитком координації.

1. Demi-plié та grand plié по IV позиції.

Музичний розмір: 4/4.

2. Battement tendu pour le pied (double battement tendu) по I і V позиціях:
 - із опусканням п'яти в II позицію;
 - із demi-plié в II позицію;

Музичний розмір: 4/4, 1 такт, у другому півріччі – на 2/4 кожний рух.

3. Battement tendu jeté з demi-plié по I і V позиціях вбік, вперед, назад.

Музичний розмір: 2/4.

4. Battement tendu jeté piqué по I і V позиціях вбік, вперед, назад. Piqué – на 1/4 кожне.

Музичний розмір: 2/4.

5. Rond de jambe par terre en dehors і en dedans на demi-plié.

Музичний розмір: 4/4.

6. Demi rond de jambe на 45° en dehors і en dedans на всій стопі.

Музичний розмір: 4/4.

7. Battement soutenu носком у підлогу і на 45° з підніманням на півпальці.

Музичний розмір: 4/4.

8. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.

Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.

9. Relevé на півпальцях з витягнутих ніг і demi-plié з працюючою ногою, зігнутою на sur le cou-de-pied.

Музичний розмір: 4/4.

10. Battement fondu на 45° вбік, вперед, назад.

Музичний розмір: 4/4.

11. Battement double frappé носком у підлогу в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.

12. Pas tombé на місці, інша нога у положенні sur le cou-de-pied.

13. Pas couré на всю стопу.

14. Battement développé на 90° в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти.

15. Battement développé passé в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4.

16. Grand battement jeté pointé в усіх напрямках.

Музичний розмір: 2/4.

17. Pas de bourrée suivi по I і V позиціям.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.

18. Напівоберти по V позиції до станка і від нього зі зміною ніг на півпальцях, починаючи з витягнутих ніг чи з demi-plié.

Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний поворот.

19. Relevé з ногою, піднятою на 45°.

Музичний розмір: 4/4.

20. Перше і третє port de bras як завершення до різних вправ.

Музичний розмір: 3/4.

21. Розтяжка біля станка з port de bras з рукою у III позиції.

Музичний розмір: 3/4.

3. Екзерсис на середині залу з класичного танцю (50 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису на середині залу з класичного танцю. Ознайомлення з поняттями: маленькі та великі пози («croisée», «effacée», «I, II arabesques»).

Практична частина.

Вправи на середині залу виконуються в позах.

1. Demi-plié в IV позиції.

Музичний розмір: 4/4.

2. Grand plié по I, II позиціям en face, у другому півріччі – по V позиції en face і épaulement.

Музичний розмір: 4/4.

3. Battement tendu pour le pied (double battement tendu) по I і V позиціям:
- із опусканням п'яти в II позицію;

- із demi-plié в II позицію.

Музичний розмір: 4/4.

4. Battement tendu jeté по I і V позиціях в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4.

5. Battement tendu jeté piqué в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4.

6. Temps relevé par terre en dehors і en dedans.

Музичний розмір: 4/4.

7. Battement fondu носок на підлогу в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4.

8. Battement soutenu носок на підлогу в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4.

9. Battement frappé носок на підлогу в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4.

10. Battement double frappé вбік носок на підлогу.

Музичний розмір: 2/4.

11. Petit battement sur le sou-de-pied (перенесення ноги рівномірне).

Музичний розмір: 2/4.

12. Виконання рухів у маленьких та великих позах: croisée, effacée, I, II arabesques (вивчаються в положенні носок на підлогу).

13. Battement relevé lent на 45° в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4.

14. Temps lié par terre вперед і назад.

15. Трете port de bras.

Музичний розмір: 4/4.

16. Оберти на місці по III, V позиціях.

17. Підготовка до обертів по IV позиції.

18. Вивчення tours по діагоналі:

- tours piqué;

- tour chaines.

4. Allegro (40 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, особливостей та правил виконання вправ allegro.

Практична частина.

1. Temps levé sauté в IV позиції.

Музичний розмір: 4/4.

2. Pas assemblé вперед і назад у позах.

Музичний розмір: 4/4.

3. Pas glissade вперед і назад у позах.

Музичний розмір: 2/4.

4. Sissonne simple.

5. Pas jeté.

Музичний розмір: 2/4, на 2 такти кожний рух.

6. Pas échappé в IV позицію.

Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.

7. *Sissonne ouverte en face* із завершенням носком у підлогу в усіх напрямках.

Музичний розмір: 2/4.

8. Елементи народно-сценічного танцю (50 год.)

Теоретична частина. Назви та особливості виконання танцювальних рухів та елементів українського народно-сценічного танцю. Польські народні танці «Полонез», «Краков'як», «Мазурка» як широко поширені танці в оперних і балетних виставах. Сценічна мазурка. Витоки сценічної мазурки. Особливості жіночої та чоловічої манери виконання мазурки. Відображення найбільш характерних національних рис польських танців в танці «Краков'як». Тарантела як основа італійського сценічного танцю. Близькість сценічної та народної тарантели. Життєрадісний і темпераментний характер танцю. Основні вимоги до виконання сценічної тарантели, поширені помилки. Подібність і відмінність чоловічого і жіночого танців.

Практична частина.

Виконання комбінацій та танцювальних етюдів на основі вивченого матеріалу з українського народно-сценічного танцю. Повторення та засвоєння нових положень рук у парних танцях.

1. Елементи українського народного танцю волинського та поліського регіонів (18 год.):

- основні положення рук, ніг, голови, корпусу;
- поєднання рук у парі, масі;
- найбільш поширені положення в танцях: чоловічі, жіночі;
- основні рухи танців «Поліська полька», «Ойра», «Шалантух», «Волинська полька», «Волинська кадрили».

2. Основні елементи польського народно-сценічного танцю (16 год.):

- основні положення рук та ніг;
- основні кроки танців «Полонез», «Краков'як», «Мазурка», «Оберек»;
- «Ключі»;
- «Голубці»;
- «Перебори».

3. Основні елементи італійського народно-сценічного танцю (11 год.):

- положення рук, володіння тамбурином;
- основний хід - танцювальний біг "Тарантели": відкидаючи ногу назад нахрест (*pas emboités*), з виносом ноги вперед (*pas ballonné*);
- перескоки з ноги на ногу: з ударом носком, з переводом стопи з носка на каблук, з просуванням на опорній нозі, з одним і двома підскоками на опорній нозі, *pas glissade* і *pas jeté*;
- потрійні перескоки з ноги на ногу: на місці, з просуванням, у повороті;
- зіскоки у II позицію (*pas echappé*), стрибки у позах;

- оберти: сольні (переступання у напівприсіданні, на підскоках), на підскоках у парі, при зміні місцями у парі..

6. Елементи історико-побутових танців (30 год.)

Теоретична частина. Особливості становлення танцювального мистецтва ХІХ сторіччя. Історія виникнення танцю «Вальс». Зміст танців і танцювальних образів.

Практична частина. Рах вальсу та перебудови в різних малюнках.

9. Постановочно-репетиційна робота (100 год.)

Теоретична частина. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд наочних відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів). Обговорення вражень від побачених постановок. Зв'язок музики і танцю. Хореографія очима видатних художників.

Практична частина.

Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару.

Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях.

8. Вистави, зустрічі, екскурсії (10 год.)

Перегляд балетних вистав.

9. Підсумок (3 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію класичного, народно-сценічного та історико-побутового танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання;
- поняття: «croisée», «effacée», «I, II arabesques»;
- назви тренувальних вправ біля станка та на середині залу;
- назви танцювальних елементів, вправ та комбінацій українського народно-сценічного танцю;
- назви танцювальних елементів, вправ та комбінацій польського народно-сценічного танцю;
- назви танцювальних елементів, вправ та комбінацій італійського народно-сценічного танцю;
- назви основних рухів історико-побутового танцю.

Вихованці мають вміти:

- правильно виконувати рухи класичного танцю (згідно з програмою);
- володіти необхідними прийомами координації для виконання елементарних комбінацій;

- виконувати вправи *allegro*, сполучаючи різні за способом приземлення рухи;
- виконувати основні рухи українського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи польського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи італійського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи історико-побутового танцю.

Вихованці мають набутися досвід:

- правильного виконання рухів класичного танцю (згідно з програмою);
- виконання основних рухів українського народно-сценічного танцю;
- виконання основних рухів польського народно-сценічного танцю;
- виконання основних рухів італійського народно-сценічного танцю;
- виконання основних рухів історико-побутового танцю.

Основний рівень, п'ятий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Екзерсис біля станка з класичного танцю	4	66	70
3	Екзерсис на середині залу з класичного танцю	3	62	65
4	<i>Allegro</i>	2	38	40

5	Елементи народно-сценічного танцю	4	36	40
6	Елементи сучасного танцю	4	26	30
7	Постановчо-репетиційна робота	3	97	100
8	Вистави, зустрічі, екскурсії	10	-	10
9	Підсумок	-	3	3
Разом		32	328	360

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Організаційні питання: ознайомлення з розкладом занять, технікою безпеки в танцювальному класі, бесіди з ОБЖ.

2. Екзерсис біля станка з класичного танцю (70 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю. Ознайомлення з поняттям «*écartée*».

Практична частина.

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

Подальше вивчення півобертів і обертів на двох ногах. Preparation до pirouettes. Вивчення pirouettes.

1. Battement tendu з demi-plié у II і IV позиціях із переходом з опорної ноги.

Музичний розмір: 4/4, на 2/4 кожний рух.

2. Battement tendu jeté balancé.

Музичний розмір: 4/4, на 2/4 кожний рух.

3. Demi rond de jambe на 45° на demi-plié en dehors і en dedans.

Музичний розмір: 4/4, 2/4.

4. Rond de jambe en l'air на 45° en dehors і en dedans на всій стопі.

Музичний розмір: 4/4, 2/4.

5. Battement fondu з plié-relevé на всій стопі.

Музичний розмір: 4/4.

6. Battement frappé на півпальцях.

Музичний розмір: 4/4, 2/4.

7. Battement double frappé із закінченням у demi-plié та на 45° в усіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4, 2/4.

8. Petit battement sur le cou-de-pied.

Музичний розмір: 2/4.

9. Маленькі пози: croisée, effacée, écartée як завершення вправ.

10. Demi rond de jambe développé en dehors і en dedans.

11. Temps relevé на 45° en dehors і en dedans.

Музичний розмір: 4/4.

12. Трете port-de-bras з demi-plié на опорній нозі, інша витягнута на носок вперед або назад.

Музичний розмір: 3/4.

13. Preparation до pirouette en dehors і en dedans з II та V позицій.

Музичний розмір: 4/4.

14. Маленькі pirouette en dehors і en dedans з V позиції.

15. Поворот fouetté en dehors і en dedans на 1/4 і 1/2 кола носком у підлогу на витягнутій нозі та на demi-plié.

3. Екзерсис на середині залу з класичного танцю (65 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису на середині залу з класичного танцю. Ознайомлення з поняттями: «écartée», «en tournant» та «III arabesque».

Практична частина.

Вправи виконуються en face з поступовим введенням маленьких і великих поз. Початок вивчення елементарних рухів en tournant.

1. Battement tendu:

- із demi-plié у II і IV позиції з переходом з опорної ноги;
- у маленьких і великих позах.

Музичний розмір: 4/4.

3. Battement tendu jeté у маленьких і великих позах.

Музичний розмір: 4/4.

4. Rond de jambe par terre en dehors і en dedans на demi-plié.

Музичний розмір: 4/4.

5. Demi rond de jambe на 45° en dehors і en dedans (у II півріччі).

Музичний розмір: 4/4.

6. Battement fondu на 45° у всіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4.

7. Battement frappé на 45° у всіх напрямках.

Музичний розмір: 2/4.

8. Battement double frappé носком на підлогу вперед і назад.

Музичний розмір: 4/4.

9. Petit battement sur le cou-de-pied з акцентом вперед і назад.

Музичний розмір: 2/4.

10. Pas tombé на місці та pas couré на всю стопу.

11. Temps lié par terre із перегинанням корпусу.

12. Виконання рухів у маленьких та великих позах: écartée, III arabesque (вивчається у позиції носок на підлогу).

13. Battement relevé lent на 90° en face у всіх напрямках.

Музичний розмір: 4/4.

14. Battement développé en face.

Музичний розмір: 4/4.

15. Grand battement jeté en face у всіх напрямках.

Музичний розмір: 2/4.

16. Четверте та п'яте port-de-bras.

Музичний розмір: 4/4.

17. Preparation до pirouette en dehors і en dedans з II, IV позицій.

4. Allegro (40 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання allegro.

Практична частина.

Вивчення нових і удосконалення виконання засвоєних стрибків.

1. Temps levé sauté з просуванням уперед, вбік, назад і en tournant на 1/8, 1/4 оберту.

Музичний розмір: 4/4.

2. Temps levé у позах I і II arabesque - сценічний sissonne.

3. Sissonne ouverte en face із завершенням на 45° в усіх напрямках.

Музичний розмір: 2/4.

4. Sissonne fermée в усіх напрямках en face.

Музичний розмір: 2/4, 3/4.

5. Petit changement de pieds.

Музичний розмір: 2/4.

6. Grand changement de pieds.

Музичний розмір: 2/4.

7. Petit pas échappé у II позицію.

Музичний розмір: 2/4.

8. Grand échappé у II позицію.

Музичний розмір: 2/4.

9. Pas emboité вперед і назад sur le cou-de-pied і на 45° на місці та з просуванням.

10. Pas de basque вперед і назад.

5. Елементи народно-сценічного танцю (40 год.)

Теоретична частина. Назви та особливості виконання танцювальних рухів та елементів українського народно-сценічного танцю різних регіонів. Назви та особливості виконання танцювальних рухів та елементів грузинського народно-сценічного танцю. Угорський народний танець як основа угорського сценічного танцю. Перша поява угорського танцю на сцені. Основні елементи академічного угорського танцю. Особливості притаманні жіночій та чоловічій манері виконання угорського танцю. Основні відмінності виконання рухів угорського танцю в спокійному (adagio і andante) і швидкому (allegro) темпі.

Практична частина.

1. Елементи танців буковинського регіону (10 год.):
 - характерні положення рук, голови та корпусу в сольному, парному та масовому танцях (чоловічі, жіночі);
 - танцювальні кроки та біги: хід коломийки, хід з каблука з плечима, крок з виносом ноги на каблук, «Плетінка», «Стрибунець»;
 - рухи на місці: переступання, чоловічі вибиванці з нахилом корпусу, присядки з виносом ніг в сторону, присядки з виносом ніг вперед, пересування, «Гайдуки» й «Сверла»;
 - основні рухи танців: «Коломийка», «Бойківчанка», «Парубоцький», «Танець з дзвіночками».
2. Елементи танців закарпатського регіону (10 год.):
 - характерні положення рук, голови та корпусу в сольному, парному та масовому танцях (чоловічі та жіночі);
 - танцювальні кроки, біги та рухи: «Трясунка», «Баляни», переступання на місці, вистукування та оплески в долоні;
 - закарпатський ключ, «Погаренка»;
 - основні кроки та рухи танців: «Березнянка», «Карічка», «Увиванець», «Дубо-танець», «Тропотянка».
3. Основні елементи грузинського народно-сценічного танцю (10 год.):
 - положення рук, рухи рук, рухи плечей;
 - ходи: «свла» - кроки в три перестання, «алгилзе» - кроки на місці, «гвердзе» - з просуванням у сторону, «усукала» - з просуванням назад, «сасдріала» - перемінний крок, «ртула» - крок з проковзуванням;
 - «гасма» - ковзні рухи: «сасдріала» - потрійна зміна ніг, «сарулі» - із заупинкою на носок, «чдоміла» - схрещування ніг;
 - «чаквра» - ударні рухи: «сада» - удар каблуком з переводом на носок, «гаснілі» - удар каблуком з переводом у відкрите положення, «першхілі» - удар каблуком з переводом обох ніг на півпальці в не виворотному положенні;
 - «бруні» - повороти: на одній нозі з переходом на другу, на колінах.
4. Основні елементи угорського народно-сценічного (академічного та народного) танцю (10 год.):
 - положення ніг, рук, корпусу і голови, положення рук у парному і масових танцях, основні рухи рук;
 - ходи з розгортанням ноги: з наступним кроком, з підведенням позаду другої (опорної) ноги, зі стрибка, з голубцем вбік на затакт, ходи ругоньозо у напівприсіданні (з «Чардашу», з танців «Трансільванії»);
 - «люлька» - крок з м'яким присіданням і підтягуванням опорної ноги;
 - перебори: перебор зі з'єднаними колінами, потрійні переступання;
 - «цифро» - перескоки з ноги на ногу: «цифро» Трансільванії - вірьовочка з м'яким переступанням;
 - «вірьовочка»: на всій стопі, на місці, з просуванням назад, зі стрибком, з поворотом на 360°, зворотна вірьовочка, вірьовочка синкопована;
 - ключ - удари каблуками: одинарний, подвійний, ключ м'який;

- ключ чіткий - боказо;
- «заключення» - ускладнений ключ;
- «голубці»: з просуванням у сторону з зупинкою, маленькі голубці у стрибку, великі голубці, голубець подвійний, голубець у повороті;
- напівповороти з коліна на коліно, хлопущи (чоловічі) з ударами: у долоні, по стегну, по халяві, по каблуку.

6. Елементи сучасних танців (30 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології та особливостей виконання вправ різних видів сучасної хореографії. Джаз-модерн танець - вид сучасної хореографії. Історія виникнення та розвитку джаз-модерн танцю. Ознайомлення з поняттями: «поза collapse», «релаксація», «ізоляція», «поліцентрія», «поліритмія», «координація», «опозиція», «мультиплікація».

Практична частина.

I. Рок-н-ролл (7 год.):

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

II. Твіст (основний рух) (4 год.).

III. Стил «диско» (7 год.):

- «кік» з перебіганням назад, вбік, на місці;
- різні види chaser;
- стрибки grand jeté, jeté en tournant.

IV. Джаз-модерн (12 год.):

1. Ізоляція:

1) Голова:

- Нахили вперед та назад.
- Нахили вправо-вліво.
- Повороти вправо-вліво.
- «Хрест», «квадрат», починати вправо, потім вліво.

2) Плечі:

- Підйом одного чи двох плечей вгору.
- Рух вперед-назад.
- Twist плечей.
- Комбінації.

3) Грудна клітка:

- Рух вперед-назад.
- Рух вправо-вліво.
- Підйом та скидання.

4) Pelvis:

- Рух вперед-назад.
- Рух вправо-вліво.
- «Хрест».

5) Руки:

- Витягнуті (попереду, вгорі, позаду).
 - Кожна частина – кисть, передпліччя – може рухатись ізольовано або разом.
 - Положення рук, які використовуються різними системами танцю, більш вільні (нейтральне, або підготовче положення, прес-позиції).
- 6) Ноги:
- Позиції ніг: I, II, III, V, out позиції та паралельні позиції.
 - Положення point, flex.
 - Demi-plié, plié-relevé по out та паралельних позиціях.
 - Battement tendu.
 - Battement tendu jeté.
- 7) Вправи для розвитку рухливості хребта:
- стиснення та розширення (contraction, release);
 - role down та role up;
 - side stretch;
 - tilt.

7. Постановочно-репетиційна робота (100 год.)

Теоретична частина. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд наочних відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів). Обговорення вражень від побачених постановок. Зв'язок музики і танцю. Хореографія очима видатних художників.

Практична частина.

Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару.

Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях.

8. Вистави, зустрічі, екскурсії (10 год.)

Перегляд балетних вистав. Творчі зустрічі з гуртківцями інших танцювальних колективів.

9. Підсумок (3 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію класичного, народно-сценічного та сучасного танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання;
- поняття: «écartée», «en tournant», «III arabesque», «поза collapse», «релаксація», «ізоляція», «поліцентрія», «поліритмія», «координація», «опозиція», «мультиплікація».
- мету, завдання і послідовність виконання рухів в екзерсисі біля станка, на середині зали та allegro;
- способи виконання технічно важких вправ;

- назви основних рухів народного танцю Буковини;
- назви основних рухів народного танцю Закарпаття;
- назви основних рухів грузинського народно-сценічного танцю;
- назви основних рухів угорського народно-сценічного танцю;
- назви основних рухів сучасного танцю.

Вихованці мають вміти:

- виконувати рухи передбачені програмою навчання;
- виконувати тренувальні вправи екзерсису біля станка та на середині залу;
- виконувати обертальні рухи, *pirouettes* з визначених програмою прийомів;
- узгоджувати рухи рук, корпусу з прийомами поштовху і приземлення у вправах *allegro*;
- виконувати основні рухи народного танцю Буковини;
- виконувати основні рухи народного танцю Закарпаття;
- виконувати основні рухи грузинського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи угорського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи сучасного танцю;
- виконувати технічно важкі вправи;
- виконувати танцювальні комбінації, етюди та танці на основі вивченого матеріалу.

Гуртківці мають набутти досвід:

- виконання рухів екзерсису біля станка на півпальцях;
- виконання обертальних рухів, *pirouettes* з визначених програмою прийомів;
- узгоджування рухів рук, корпусу з прийомами поштовху і приземлення у вправах *allegro*;
- виконання основних рухів народного танцю Буковини;
- виконання основних рухів народного танцю Закарпаття;
- виконання основних рухів грузинського народно-сценічного танцю;
- виконання основних рухів угорського народно-сценічного танцю;
- виконання основних рухів сучасного танцю.

Вищий рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Екзерсис біля станка з класичного танцю	4	62	66
3	Екзерсис на середині залу з класичного танцю	3	69	72
4	Allegro	2	46	48
5	Елементи народно-	4	44	48

	сценічного танцю			
6	Елементи сучасного танцю	3	45	48
7	Постановчо-репетиційна робота	3	129	132
8	Вистави, зустрічі, екскурсії	12	-	12
9	Підсумок	-	4	4
	Разом	33	399	432

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Організаційні питання: ознайомлення з розкладом занять, технікою безпеки в танцювальному класі, бесіди з ОБЖ.

2. Екзерсис біля станка з класичного танцю (66 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю.

Практична частина.

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

1. Battement tendu pour batteries.
2. Battement fondu:
 - на півпальцях;
 - із plié-relevé і demi rond de jambe на 45° на всій стопі.
5. Battement double fondu в усіх напрямках.
6. Rond de jambe en l'air en dehors і en dedans.
7. Battement frappé в усіх напрямках на півпальцях.
8. Battement double frappé із relevé на півпальці.
9. Pas tombé:
 - із просуванням, працююча нога у положенні sur le cou-de-pied, носком у підлогу;
 - на місці з півповоротом en dehors et en dedans, працююча нога у положенні sur le cou-de-pied.
10. Petit battement sur le cou-de-pied:
 - на півпальцях ;
 - із plié-relevé на всій стопі й на півпальцях.
11. Flic-flac.
12. Battement soutenu на 90° в усіх напрямках на півпальцях.
13. Demi rond de jambe на 90° en dehors і en dedans.
14. Трете port-de-bras із ногою, витягнутою на носок назад на demi-plié

(розтяжка) без переходу з опорної ноги.

15. Напівоберти на одній нозі en dehors і en dedans з підміною ніг.
16. Preparation і pirouettes з V позиції en dehors і en dedans.

3. Екзерсис на середині залу з класичного танцю (72 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису на середині залу з класичного танцю.

Практична частина.

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

4. Allegro (48 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання вправ allegro.

Практична частина.

1. Petit і grand changement de pieds en tournant на 1/8, 1/4 та 1/2 оберту.
2. Pas échappé у II позицію en tournant на 1/4 оберту.
3. Pas échappé у II позицію із закінченням на одну ногу, інша у положенні sur le sou-de-pied.
4. Petit і grand échappé в IV позицію на croisé і effacé.
5. Petit pas jeté вбік, уперед, назад en face та у позах.

6. Pas-de-chat із кидком ніг уперед.
7. Sissonne fermé в усіх напрямках у позах.

5. Елементи народно-сценічного танцю (48 год.)

Теоретична частина. Молдавські народні танці, особливості їхнього характеру і темпераменту. Відображення праці, побуту, характеру людей в молдавських народних танцях «Молдавеняска», «Хора», «Сирбу». Основні елементи молдавських танців. Контраст у виконанні жіночих і чоловічих танців. Вплив на циганський танець народних танців країн, у яких кочували роми. Основні рухи чоловічих і жіночих циганських танців.

Практична частина.

Закріплення та удосконалення результатів досягнутих в попередні роки.

1. Елементи молдавського народно-сценічного танцю (24 год.):
 - основні позиції і положення рук у сольних і парних танцях;
 - легкий біг, крок з підскоками, боковий крок з «підбиванням», бокова доріжка, крок вперед і назад у напівприсіданні з підйомом на півпальці, доріжка плетена;
 - перескоки на місці з переступанням, перескоки з двох ніг на одну із однієї ноги на дві, повільний боковий крок з однієї ноги;
 - основні рухи танцю «Молдавеняска»;
 - колові рухи ногою, кроки з каблука назустріч один одному з наступною зміною місць, бокові кроки з підскоком;
 - парні переходи «dos à dos», біг з почерговим відкиданням зігнутої ноги назад, кружляння в парі.
2. Елементи циганського народно-сценічного танцю (24 год.):
 - основні положення рук, ніг, корпусу і голови;
 - рухи кистей рук: змахи, дрібні безперервні тремтіння від зап'ястя, повороти та напівповороти всередину та назовні;
 - рухи рук: переведення рук по коліну від плеча (плавні і різкі), змахи від плеча до ліктя, переведення рук «вісімкою»;
 - рухи плечей: вгору та вниз, вперед, назад, дрібні і безперервні;
 - почергові переступання на півпальцях по V прямій позиції: на місці, з просуванням уперед і назад, з поворотом;
 - ходи: простий хід – кроки вперед або назад з носка на всій стопі або на півпальцях, ковзні кроки вперед або назад на низьких або високих півпальцях, перемінний хід із зупинкою на третьому кроці, три кроки вперед з наступним ковзним кроком на півпальцях або підскоком на одній нозі, три кроки назад з наступним ковзним кроком або підскоком на одній нозі, крок назад у напівприсіданні з кидком ноги вперед на 45° у вільному положенні з двома наступними кроками на низьких півпальцях, на місці, з просуванням вперед, у сторону, схрещуючи ноги;
 - кроки на півпальцях з відкиданням ноги від коліна вперед, убік, назад;

- «чечітка» з акцентом до себе: на півпальцях, з підскоком, з підскоком та двома наступними переступаннями;
- підскоки з ударами стоп по I прямій та зупинкою у II прямій позиції на високих півпальцях у напівприсіданні: підскоки з підігнутими ногами, із зігнутими ногами у закритому положенні;
- «оплески» (чоловічі): в долоні, по стегну, по грудях, по халяві, по каблуку, по підлозі.

6. Елементи сучасних танців (48 год.)

Теоретична частина. Африкансько-американське коріння джазового танцю. Розвиток африканського танцю на американському континенті початку XVI століття. Вплив «білих» на культуру негрів-рабів. Місце джазового танцю в сучасній хореографії. Виразні засоби джаз-модерн танцю. Значення пози, жесту, міміки, пантоміми як виразних засобів у джазовому танці.

Практична частина.

I. Джаз-модерн (28 год.):

1. Розігрів на середині:

1. Нахили.
2. Вправи на напруження та розслаблення.
3. Вправи для розвитку рухливості хребта.
4. Demi-plié у паралельних та виворотних позиціях.

2. Крос (переміщення у просторі):

1. Flat step.
2. Координація flat step і голови:
 - Нахили голови вперед-назад на кожні 2 кроки.
 - Нахили голови вправо-вліво на кожні 2 кроки.
3. Координація flat step із плечима:
 - Підйом плечей угору на кожний крок.
 - Frast вперед-назад на 2 кроки.
4. Координація flat step із frast грудною кліткою вперед (руки у jack-розішн).
5. Координація flat step із рухом pelvis:
 - Вперед-назад на кожний крок.
 - Вправо-вліво на 2 кроки.

3. Ізоляція:

1. Голова:
 - Нахили вперед та назад, вправо-вліво.
 - Повороти вправо-вліво.
 - «Хрест», «квадрат», «півколо», «коло», починати вправо, потім вліво.
2. Грудна клітка:
 - Рух вперед-назад, вправо-вліво.
 - «Хрест», «квадрат», «півколо», «коло».
 - Підйом та скидання.
3. Pelvis:

- Рух вперед-назад, вправо-вліво.
 - «Хрест», «квадрат», «півколо», «коло».
2. Диско (10 год.):
1. «Велосипед» у різних напрямках.
 2. Відскакування, подвійне підскакування.
 3. Підбивки з короткою фіксацією пози.
 4. «Кік» з перебіганням назад, вбік, на місці.
 5. Відтягування з нахилом корпусу на робочу ногу і використання кругових рухів від ліктя.
 6. Присідання, зіскакування, різні види pas chassé.
 7. Стрибки grand jeté, jeté en tournant.
 8. Pirouette.
 9. Кругові вправи для рук, з різкою зміною напрямків руху.
3. Хіп-хоп (10 год.):
1. Bounce.
 2. «Велосипед» зіскакуванням у центробаланс.
 3. «Скручування».
 4. Положення lay out.
 5. «Loking».

7. Постановочно-репетиційна робота (132 год.)

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

Практична частина.

Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару.

Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях. Створення учасниками колективу танцювальних композицій, етюдів та фрагментів танців самостійно.

8. Вистави, зустрічі, екскурсії (12 год.)

Перегляд балетних вистав. Творчі зустрічі з гуртківцями інших танцювальних колективів. Творчі зустрічі з відомими танцівниками та хореографами.

9. Підсумок (4 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію класичного, народно-сценічного та сучасного танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання;

- правила виконання тренувальних вправ біля станка та на середині залу;
- назви та правила виконання танцювальних елементів, вправ та комбінацій молдавського народно-сценічного танцю;
- назви та правила виконання танцювальних елементів, вправ та комбінацій циганського народно-сценічного танцю;
- назви та особливості виконання основних рухів сучасного танцю.

Вихованці мають вміти:

- виконувати рухи передбачені програмою навчання;
- виконувати тренувальні вправи екзерсису біля станка та на середині залу;
- володіти прийомами координації, пластично і музикально поєднувати рухи в єдиний хореографічний малюнок;
- виконувати оберти з визначених програмою прийомів;
- виконувати основні рухи молдавського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи циганського народно-сценічного танцю;
- виконувати основні рухи сучасного танцю;
- створювати танцювальні етюди в межах опанованого матеріалу, свідомо підходячи до відповідності музичного і хореографічного тексту.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання рухів передбачених програмою навчання;
- виконання тренувальних вправ екзерсису біля станка та на середині залу;
- виконання основних рухів молдавського народно-сценічного танцю;
- виконання основних рухів циганського народно-сценічного танцю;
- виконання основних рухів сучасного танцю;
- створення танцювальні етюди в межах опанованого матеріалу, свідомо підходячи до відповідності музичного і хореографічного тексту.

Вищий рівень, другий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Екзерсис біля станка з класичного танцю	3	51	54
3	Екзерсис на середині залу з класичного танцю	3	81	84
4	Allegro	2	46	48

5	Елементи народно-сценічного танцю	3	45	48
6	Елементи сучасного танцю	3	45	48
7	Постановчо-репетиційна робота	2	130	132
8	Вистави, зустрічі, екскурсії	12	-	12
9	Підсумок	-	4	4
Разом		30	402	432

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Організаційні питання: ознайомлення з розкладом занять, технікою безпеки в танцювальному класі, бесіди з ОБЖ.

2. Екзерсис біля станка з класичного танцю (54 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю.

Практична частина.

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

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

3. Екзерсис на середині залу з класичного танцю (84 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису на середині залу з класичного танцю.

Практична частина.

1. Rond de jambe par terre en tournant en dehors і en dedans на 1/8 і 1/4 кола.
2. Battement fondu:
 - на півпальцях;
 - у позах на всій стопі;

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

4. Allegro (48 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання вправ allegro.

Практична частина.

1. Pas échappé по II позиції en tournant на 1/2 оберта.
2. Temps levé з ногою у положенні sur le cou-de-pied.
3. Double pas assemblé.
4. Pas assemblé на 45° з просуванням в усіх напрямках.
5. Pas jeté із просуванням в усіх напрямках і в маленьких позах із ногою у положенні sur le cou-de-pied і на 45°.
6. Pas-de-chat (із кидком ніг назад).
7. Sissonne ouverte par développé на 45° в усіх напрямках en face, у другому півріччі – у маленьких позах.
8. Sissonne ouverte par jeté із просуванням.
9. Sissonne tombée в усіх напрямках en face і в маленьких позах.
10. Pas ballonné вбік, уперед, назад en face та в позах на місці та з просуванням.

5. Елементи народно-сценічного танцю (48 год.)

Теоретична частина. Іспанський народний танець як основа іспанського сценічного танцю. Вираз національного характеру в народному танці. Вплив

класичного балету на манеру виконання іспанського академічного танцю. Основні відмінності виконання чоловічих і жіночих танців. Назви та особливості виконання танцювальних рухів та елементів єврейського народно-сценічного танцю.

Практична частина.

Закріплення та удосконалення результатів досягнутих в попередні роки.

1. Основні елементи іспанського народно-сценічного (академічного та народного) танцю (24 год.):
 - позиції ніг: прямі, закриті, відкриті;
 - позиції і положення рук: жіночі, чоловічі, рухи рук, рухи кистей: відкриті, закриті;
 - повільний крок, подовжений крок: ковзний рух у напівприсіданні, з наступним підніманням на півпальці, зі стрибком у різні пози;
 - кроки: крок басків: перескок з однієї ноги на другу і два невеликих кроки (з Хоти), на глибокому присіданні з прогинанням корпусу, подовжений у повороті з перегинанням корпусу, крок басків назад; крок «болеро»; бокові ковзні кроки; кроки на випадах і розвороти;
 - потрійні переступання;
 - стрибки: стрибок на одну ногу в сторону, стрибок на одну ногу у різні положення, стрибок з ледь зігнутими ногами, з кидком ноги назад, з підігнутими ногами, з ледь зігнутими ногами, короткі стрибки на півпальцях у різних позиціях;
 - ходи: хід з опусканням і підніманням стегна, хід з викиданням ноги у *tirebouchon en face* і вірвовочкою;
 - вистукування: почергові вистукування півпальцями і каблуками по I прямій позиції, крок по діагоналі вперед і назад з наступним одним або двома ударами півпальцями в підлогу іншою ногою по V вільній позиції або спереду, з відкритого кроку з відскоком назад;
 - ритми вистукувань: одинарні, подвійні, потрійні, четвертні, п'ятірні;
 - повороти, опускання (випади) на коліно;
 - перегинання тулуба по колу.
2. Основні елементи єврейського народно-сценічного танцю (24 год.):
 - положення рук;
 - положення ніг;
 - крок із п'ятки;
 - приставний крок;
 - підскоки, біг;
 - «доріжка» навхрест уперед, назад.

6. Елементи сучасних танців (48 год.)

Теоретична частина. Взаємозв'язок та вплив сучасної джазової музики на подальший розвиток джазового танцю. Модерн танець - причина виникнення.

Перші виконавці танцю модерн. Злиття танцю модерн і джазового танцю.

Практична частина.

I. Партер (10 год.):

1. Вправи для розвитку рухливості хребта:

- в положенні frog pozishn округлення та випрямлення спини;
- bounce, нахили спини;
- відкидання назад, зберігаючи витягнуте положення спини.

2. Вправи stretch характеру:

- battement developpe з положення frog pozishn вперед та вбік;
- bounce торсом вперед, ноги у I позиції;
- лягти на спину поступово, опускаючи хребець за хребцем, підвестися з голови;
- лежачи на спині, grand battement вперед догори, з підніманням pelvis, з підніманням pelvis та голови;
- сидючи по II позиції ніг, II позиції рук: construction з диханням;
- low back у frog pozishn;
- construction-release у положенні сидючи на колінах, у положенні з опорою на коліна та кисті.

II. Ізоляція (18 год.).

1. Голова:

- «квадрат»;
- zundari – «хрест»;
- swing півкола та повне коло.

2. Плечі:

- підйом одного або двох плечей угору;
- опустити вниз плечі, кисть – flex;
- півколо плечима назад та у зворотньому напрямку;
- twist плечима, кисть – jazz hand; руки перед торсом, у V позиції попереду, опустити руки;
- півколо одним плечем, з'єднуючи з невеликим drop торса вперед, коліна зігнуті, підйом на півпальці.

3. Грудна клітка:

- frast вліво-вправо – руки у II позиції, потім поступово опускаючи руки донизу;
- різкий рух ліктями назад, грудна клітина вперед, pelvis назад;
- опозиційний рух: руки вперед, грудна клітина назад, pelvis вперед;

4. Руки:

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

5. Pelvis:

- «хрест», кисть jazz hand;
- «квадрат»;
- підйом стегна угору (hip lift);

- frast pelvis вперед, сінкоповано назад-вперед-назад;
- повторити з акцентом назад, вправо та вліво.

III. Координація (10 год.):

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

IV. Крос (переміщення у просторі) (10 год.):

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

7. Постановочно-репетиційна робота (132 год.)

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

Практична частина.

Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару .

Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях. Створення танцювальних комбінацій, етюдів та хореографічних композицій учасниками колективу.

8. Вистави, зустрічі, екскурсії (12 год.)

Перегляд балетних вистав. Творчі зустрічі з гуртківцями інших танцювальних колективів. Творчі зустрічі з відомими танцівниками та хореографами.

9. Підсумок (4 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію класичного, народно-сценічного та сучасного танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання;

- вправи класичного екзерсису згідно з програмою біля станка та на середині;
- прийоми виконання поз, рухів із різноманітним емоційним наповненням;
- відповідні приклади в текстах певної балетної вистави;
- назви танцювальних елементів, вправ та комбінацій іспанського народно-сценічного танцю;
- назви танцювальних елементів, вправ та комбінацій єврейського народно-сценічного танцю;
- назви основних рухів сучасного танцю.

Вихованці мають вміти:

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

Вихованці мають набути досвід:

- розподілу силового навантаження у технічно складних рухах, allegro;
- виконання основних рухів іспанського народно-сценічного танцю;
- виконання основних рухів єврейського народно-сценічного танцю;
- основних рухів сучасного танцю;
- самостійного створення комбінації, етюдів та хореографічних композицій.

Вищий рівень, третій рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Екзерсис біля станка з класичного танцю	3	63	66
3	Екзерсис на середині залу з класичного танцю	3	92	96

4	Allegro	2	52	54
5	Елементи сучасного танцю	3	57	60
6	Постановчо-репетиційна робота	3	135	138
7	Вистави, зустрічі, екскурсії	12	-	12
8	Підсумок	-	4	4
Разом		28	404	432

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.).

Організаційні заняття: ознайомлення з розкладом занять, технікою безпеки в танцювальному класі, бесіди з ОБЖ.

2. Екзерсис біля станка з класичного танцю (66 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю.

Практична частина.

Удосконалення виконавського рівня. Продовження роботи над виразністю, образністю танцю, самостійністю танцювального мислення.

1. Grand rond de jambe jeté en dehors і en dedans.
2. Flic-flac en tournant на 180° en dehors і en dedans.
3. Battement développé plié-relevé:
 - в позах;
 - demi rond de jambe із пози в позу.
4. Grand battement jeté passé в усіх напрямках.
5. Grand battement jeté développé (м'який) на всій стопі.
6. Поворот fouetté en dehors і en dedans на 1/4 і 1/2 кола з ногою, піднятою на 45°, прийомом tour lent.
7. Pirouette sur le cou-de-pied en dehors і en dedans, починаючи з відкритої ноги вбік на 45°.

3. Екзерсис на середині залу з класичного танцю (96 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів, особливостей та правил виконання екзерсису на середині залу з класичного танцю.

Практична частина.

1. Rond de jambe на 45° en dehors і en dedans на demi-plié.
2. Pas-de-bourrée dessus-dessous en tournant en dehors en dedans.
3. Temps lié з pirouette.
4. Grand rond de jambe développé en dehors і en dedans en face та з пози у

позу на всій стопі.

5. Pirouette з V, II, IV позиції en dehors і en dedans .
6. Tours chainés в швидкому темпі на 1/8 (4 оберти).
7. Pirouette en dehors з V позиції по одному місці поспіль (4-6 разів).

4. Allegro (54 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології, послідовності рухів та особливостей та правил виконання вправ allegro.

Практична частина.

1. Changement de pieds en tournant по цілому оберту.
2. Temps lié sauté.
3. Grand sissonne ouverte у всіх напрямках і позах без просування, у другому півріччі – з просуванням.
4. Grand pas emboité із просуванням по діагоналі.
5. Sissonne fondu на 90° в усіх напрямках і позах (у другому півріччі).
6. Échappé-battu з ускладненою заноскою.

5. Елементи сучасних танців (60 год.)

Теоретична частина. Структура побудови тренажу джаз-модерн танцю. Збагачення виразних засобів джаз модерн танцю елементами національних культур різних країн світу. Вплив фольклорних культур на танець. Взаємний зв'язок з іншими видами сучасної хореографії та іншими жанрами хореографічного мистецтва.

Практична частина.

I. Партер (20 год.).

1. Вправи на розігрів стопи та гомілки (flex, point, коло).
2. У положенні frog-pozishn підняти pelvis угору, спираючись на руки.
3. Twist плечима опускаючись на спину, продовжуючи twist, піднятися.
4. Лежачи на спині, притиснути коліно до грудей, розвернути ногу, не відриваючи коліно.
5. «Берізка» – «плуг».
6. Лежачи на спині робити заноски.
7. Лежачи на спині, підняти ноги вгору, зігнути у колінах, завести вправо від корпусу, лопатки на підлозі, потім вліво.
8. Сидячи у II позиції ніг twist і нахил торса до правої ноги плечима, нахил торса en face вперед, повторити вліво.
9. Сидячи у II позиції ніг, підняти злегка праву ногу вгору, зробити два кола, те ж саме лівою ногою.
10. Стоячи на колінах, відхилитися торсом назад, спина рівна, голова прямо.
11. Сидячи на підлозі між колін, руки на щиколотках ніг, підняти pelvis угору, корпус прогнути.
12. Лежачи на животі, руками підняти ноги догори, прогнутись - «лебідь».

II. Комбінації з використанням рухів перейнятих з класичного танцю (20 год.):

- з demi-plié нахили корпусу вперед, спина кругла, лікті з'єднати попереду; перевести торс у положення flat back, лікті вбік; витягнути коліна; підняти торс;
- комбінація battement tendu та battement tendu jeté на 45° «хрестом» у паралельній та виворітній позиціях;
- комбінація battement tendu jeté з demi-plié вперед, назад, вбік обома ногами;
- passe у виворітному положенні, у паралельному положенні;
- «замкнене положення»;
- трамплінне demi-plié по IV паралельній позиції, закидання ноги через developpe вперед;
- теж саме вбік, але стопи та коліна – в IV паралельній позиції.

III. Крос (переміщення у просторі) (20 год.).

1. Удар подушечкою стопи або п'ятою попереду, крок.
2. Flick правою ногою вздовж стопи лівої ноги, крок правою ногою.
3. Flick правою ногою, удар подушечкою стопи попереду, крок, теж з іншої ноги.
4. Крок правою ногою вперед, одночасно правим стегном поштовх вправо, теж з лівої ноги.
5. Крок по паралельній позиції, руки зігнуті у ліктях, пальці – в кулак, кисті на рівні плечей. Крок правою ногою вперед, demi-plié на правій нозі, руки розгинаються у ліктях.
6. Крок правою ногою вперед. Півпальці на правій нозі одночасно ліва нога на passé (паралельно), торс вперед, груди торкаються лівого коліна, руки з II позиції повертаються кулаками у середину, лікті до гори.
7. Крок правою ногою праворуч, крок лівою ногою праворуч навхрест перед правою ногою, знову правою ногою праворуч, приставити ліву ногу до правої ноги. Кроки виконуються з пружинним згинанням колін, руки можуть свінгово розхитуватись.
8. Крок правою ногою праворуч, крок лівою ногою праворуч навхрест перед правою ногою, одночасно півоберт en dedans. Крок правою ногою вправо та виконати другий півоберт en dedans. Приставити ліву ногу до правої ноги.
9. Вправа на розслаблення Розслаблено скинути торс уперед, зробити видих. На вдиху підняти торс.

IV. Танцювальні комбінації та етюди на основі вивченого матеріалу (10 год.).

6. Постановочно-репетиційна робота (138 год.)

Теоретична частина. Бесіди про видатних хореографів. Перегляд наочних відеоматеріалів (записів балетних вистав, танцювальних конкурсів, концертів). Обговорення вражень від побачених постановок. Теоретичні аспекти драматургічної побудови номеру.

Практична частина.

Постановка та вивчення номерів із концертного репертуару .

Участь в концертах, конкурсних програмах та фестивалях. Створення учнями хореографічних комбінацій, етюдів та танцювальних композицій із залученням різних видів хореографічного мистецтва. Творча імпровізація на задану тему.

7. Вистави, зустрічі, екскурсії (12 год.)

Перегляд балетних вистав. Творчі зустрічі з гуртківцями інших танцювальних колективів. Творчі зустрічі з відомими танцівниками та хореографами.

8. Підсумок (4 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію класичного та сучасного танцю у обсязі передбаченому даним роком навчання;
- назви основних рухів сучасного танцю;
- можливості та засоби виразності класичного танцю, спрямовані на передачу різноманітних почуттів,
- теоретичні аспекти драматургічної побудови номеру.

Вихованці мають вміти:

- виконувати вправи класичного танцю, забезпечуючи належний виконавський рівень;
- володіти різноманітними прийомами координації, які б забезпечили максимальну якість і виразність виконання;
- поєднувати рухи класичного танцю з іншими видами хореографії;
- виконувати основні рухи сучасного танцю;
- вільно імпровізувати на визначену тему;
- створювати хореографічні комбінації, етюди та танцювальні композиції із залученням різних видів хореографічного мистецтва.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання вправ класичного танцю, забезпечуючи належний виконавський рівень;
- володіння різноманітними прийомами координації, які б забезпечили максимальну якість і виразність виконання;
- виконання основних рухів сучасного танцю;
- поєднання рухів класичного танцю з іншими видами хореографії,

- імпровізації на визначену тему.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

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

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Базарова Н. П. Классический танец. - Л. : Искусство, 1975. - 181 с.
2. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. - Л. : Искусство, 1983. - 207 с.
3. Балет: Энциклопедия / Под ред. Ю. Н. Григоровича. - М. : Советская энциклопедия, 1981. - 559 с.
4. Березова Г. О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. - К. : Музична Україна, 1977. - 272 с.
5. Волынский А. Л. Книга ликований. Азбука классического танца / А. Л. Волынский. – С.Пб. : Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008. – 352 с.

6. Зихлинская Л. Р. Десять уроков классического танца: [для педагогов ст. кл. хореогр. училищ] — К. : Сталь, 2008. — 113с.
7. Зихлинская Л., Мей В. Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ: Практик. пособие по методике преподавания классич. танца в мл. классах (первый год обучения) К.:Логос, 2003. - 360 с.: илл.
8. Конценції художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (наказ МОН України та НАПН України від 25.02.2004 року №151/11).
9. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца. -Л. : Искусство, 1972. - 239 с.
10. Лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти № 14.1/10-1685 від 05.06.2013 «Про методичні рекомендації щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти».
11. Лопухов А. В., Ширяев А. В., Бочаров А. И. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. – Ленинград ; М. : Искусство, 1939. – 188 с.
12. Методика викладання народно-сценічного танцю. – Частина друга / В. Ф. Володько : Навчально-методичний посібник. – К. : ДАКККіМ, 2003. – 123 с.
13. Методика викладання народно-сценічного танцю. – Частина перша / В. Ф. Володько : Навчально-методичний посібник. – К. : ДАКККіМ, 2002. – 80 с.
14. Методика викладання класичного танцю в школі: Методичні рекомендації / Укл. Л. Ю. Цветкова. - К. : ІЗМН, 1998. - 76 с.
15. Мойсенюк Н. С. Педагогіка: Навчальний посібник - К. : 2001. - 608 с.
16. Наказ Міністерства освіти і науки України № 676 від 22.07.2008 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України».
17. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. - М. : ВЦХТ, 1998.
18. Прибылов Г. Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М. : АО «Галерея», 1999. - 63 с.
19. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах : методический материал / А. П. Тараканова ; Міністерство освіти України, Ін-т змісту і метод. навч. - Київ : ІЗМН, 1996. - 284 с
20. Тараканова А. П. Танцюйте з нами. Навчально-методичний посібник для викладачів хореографії 1-4 класів загальноосвітніх і керівників хореографічних гуртків початкового рівня позашкільних навчальних закладів – Вінниця: НОВА КНИГА, 2010. – 160 с., нот, іл.
21. Тарасов Н. И. Классический танец. - М. : Искусство, 1981. - 479 с.
22. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручн. - 2-е вид. - К. : Альтерпрес, 2007. - 324 с. : іл.

ЛІТЕРАТУРА РЕКОМЕНДОВАНА ДЛЯ КЕРІВНИКІВ ТА ВИХОВАНЦІВ

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

- «Лань», 2002. - 192 с.
6. Василенко К. Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю. - К. : Мистецтво, 1996. – 496 с.
 7. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. - М. : Искусство, 1987. - 382 с.
 8. Вольнский А. Л. Книга ликований. Азбука классического танца / А. Л. Вольнский. – С.Пб. : Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008. – 352 с.
 9. Зайцев Є. В. Основи народно-сценічного танцю : Навчальний посібник для вищих навчальних закладів культури і мистецтв I-IV рівнів акредитації / Є. В. Зайцев, Ю. В. Колесниченко. - Вінниця : Нова книга, 2007. - 416 с. : фото, рис.
 10. Зихлинская Л. Р. Десять уроков классического танца: [для педагогов ст. кл. хореогр. училищ] — К. : Сталь, 2008. — 113с.
 11. Зихлинская Л., Мей В. Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ: Практик. пособие по методике преподавания классич. танца в мл. классах (первый год обучения) К.:Логос, 2003. - 360 с.: илл.
 12. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца. -Л. : Искусство, 1972. - 239 с.
 13. Лопухов А. В., Ширяев А. В., Бочаров А. И. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. – Ленинград ; М. : Искусство, 1939. – 188 с.
 14. Методика викладання народно-сценічного танцю. – Частина друга / В. Ф. Володько : Навчально-методичний посібник. – К. : ДАКККіМ, 2003. – 123 с.
 15. Методика викладання народно-сценічного танцю. – Частина перша / В. Ф. Володько : Навчально-методичний посібник. – К. : ДАКККіМ, 2002. – 80 с.
 16. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. - М. : ВЦХТ, 1998.
 17. Прибылов Г. Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М. : АО «Галерея», 1999. - 63 с.
 18. Тараканова А. П. Танцюйте з нами. Навчально-методичний посібник для викладачів хореографії 1-4 класів загальноосвітніх і керівників хореографічних гуртків початкового рівня позашкільних навчальних закладів – Вінниця: НОВА КНИГА, 2010. – 160 с., нот, іл.
 19. Тарасов Н. И. Классический танец. - М. : Искусство, 1981. - 479 с.
 20. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручн. - 2-е вид. - К. : Альтерпрес, 2007. - 324 с. : іл.

Додаток 1
до першого року навчання
початкового рівня

Партерна гімнастика.

1. Вправи для підйомів:

- витягування і скорочення ступней ніг у положенні сидячи;
- лежачи на спині (ноги витягнуті), виконується скорочення та витягування стоп по І прямій та виворотній позиціях;
- лежачи на спині (ноги витягнуті), виконується розгортання стоп з І прямої в І виворотну позицію і у зворотньому напрямку.

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

Додаток 2
до першого року навчання
початкового рівня

Опис правил музичних ігор.

1. «Мишки».

Хід гри: діти сидять під стінками залу - мишки, грім сидить на стільчику в кутку. «Вийшли мишки на узлісся» - навшпиньках йдуть з лісу на галявину; «Відшукати хотіли сушку» - поставити долоньку до лоба, шукає сушку; «Раз, два, три, чотири, п'ять» - плескаємо в долоні 5 разів; «Раптом пролунав грім з небес» - присісти, закривши голову руками; «Втекли мишки в ліс» - втекти на

місце, а грім доганяє. Кого зловили, той стає громом.

2. «Ластівки, горобці і півні».

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

3. «Пташки і автомобіль».

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

4. «Пташки і лисичка».

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

5. «Гномики».

Хід гри: гномики повертаються з лісу додому. У одних гномиків в руках кошик з грибами, у інших гномиків кошички з ягодами. Вони втомлені і йдуть звичайним кроком (крок на кожен чверть). Вони підійшли до будиночка, але двері не відкривається. Вони закриті. Хтось оселився в будиночку гномиків. Один гномик тупотить правою ногою (на «раз», «два» - один притупування). Пауза, гномики слухають, але ніхто не відчиняє двері будиночка, тоді всі діти - гномики починають виконувати один притупування. Але знову тиша. Один гномик робить три притупування, (кожен на дві чверті), але знову тиша. Гномики сердяться і виконують притупування, одне притупування на кожен чверть. З будиночка виходить вовк, дітки ховаються.

Суть гри в тому, хто кого перехитрить, або вовк зловить когось із гномиків і той стає вовком, або дітки - гномики бігом сховаються в будиночку. Педагог, познайомивши дітей з змістом гри, повинен показати рухи і притупування дітям. 1-4 такт - гномики крокують, 5-8 такт - хочуть відкрити двері, 9-10 такт - Старший гномик тупотить і прислухається. 11-12 такт - Гномики тупають і прислухаються. 13-14 такт - Старший гномик робить притупування і прислухається. 15-16 такт - повтор рухів іншими гномиками. 17-18 такт - всі гномики виконують чотири притупування і прислухаються. 19-20 такт - Гномики ховаються. 21-22 такт - Гномики біжать в будиночок. Після засвоєння притупів, їх потрібно з'єднати з ударами так, щоб хлопки і притупування були з'єднані.

6. «Горобчики».

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

Додаток 3
до другого року навчання
початкового рівня

Партерна гімнастика.

1. Вправа для підйомів - витягування і скорочення стоп у положенні сидячи.
2. Нахили корпусу вперед до підлоги (виконується сидячи).
3. Вправа «Ножиці» - почергове перехрещення ніг (виконується: сидячи, руки на талії; лежачи на спині та животі).

4. Вправа «Літак» - руки та ноги одночасно відриваються від землі (виконується лежачи на животі, руки розведені в боки долонями донизу).

5. Вправа «Човник» - гойдаючись руки та ноги почергово відриваються від землі (виконується лежачи на животі, руки та ноги витягнуті).

6. Вправа «Козенята» - почергові махи ногами (виконується спираючись на долоні та коліна).

7. Вправа «Потяг» - рух вперед та назад за допомогою стегон (виконується сидячи на підлозі, руки притиснуті до тіла).

Додаток 4
до першого року навчання
основного рівня

Партерна гімнастика.

1. Вправа для стоп (розробка підйому) - з положення сидячи на зігнутих ногах піднімаємо коліна від підлоги настільки, щоб корпус залишався на кінчиках пальців, а підйом з силою виштовхувався вперед.

2. Вправи для спини (зміцнення м'язів):

- із положення лежачи на животі піднімаємо від підлоги ноги (корпус

та руки лежать на підлозі);

- із положення лежачи на животі піднімаємо руки в III позиції та корпус вгору (ноги лежать на підлозі). Вправу чергувати у двох варіантах: у спокійному темпі на 4/4 та з різким підніманням корпусу на кожную чверть.

3. Вправа для пресу – виконується із положення лежачи на спині, руки весь час знаходяться у III позиції:

на «раз» - підняти корпус у положення сидячи,

на «два» - корпус з рівною спиною нахилити до ніг,

на «три» - повернути корпус в положення сидячи,

на «чотири» - покласти корпус на підлогу.

4. Вправа для розвитку координації – виконується із положення лежачи на спині, руки знаходяться II позиції:

на «раз» - підняти корпус у положення сидячи та ліктем правої руки доторкнутися до коліна лівої ноги,

на «два» - повернутися у вихідне положення,

на «три» - підняти корпус у положення сидячи та ліктем лівої руки доторкнутися до коліна правої ноги,,

на «чотири» - повернутися у вихідне положення.

5. Вправи для розвитку сили м'язів.

1. Вправа № 1. Вихідне положення - сісти на підлогу, витягнуті ноги розвести в різні сторони (якнайширше), руки розкриті в сторони, муз. розмір 2/4. На один такт виконати нахил вниз правим плечем до лівої ноги (протихід), намагаючись дістати рукою стопу лівої ноги, стежити за тим, щоб коліна не згиналися, а спина не сутулилася, зафіксувати положення. На наступний такт повернутися у вихідне положення. Повторити те ж саме в іншу сторону.

2. Вправа № 2. Вихідне положення - сісти на підлогу, витягнуті ноги розвести в різні сторони (якнайширше), руки розкриті в сторони, муз. розмір 2/4. На один такт виконати нахил вниз, намагаючись грудьми і животом дістати до підлоги, руки витягнуті вперед, зафіксувати це положення. На наступний такт повернутися у вихідну позицію.

3. Вправа № 3. Вихідне положення - лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, муз. розмір 2/4. На один такт одночасно підняти корпус і витягнуті ноги, утворити кут, руки для рівноваги підняти і розкриті в сторони. На другий такт зафіксувати положення. На третій такт прийти у вихідне положення. На четвертий такт - пауза, розслабити м'язи.

4. Вправа № 4. Вихідне положення - лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті, муз. розмір 2/4. На перший такт швидко нахилити корпус вниз (скластися навпіл), взятися руками за стопи, притиснутися грудьми до ніг. На другий такт зафіксувати положення. На третій такт повільно підняти корпус, повернутися у вихідне положення. На четвертий такт - пауза, розслабити м'язи.

5. Вправа № 5. Вихідне положення - лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті, муз. розмір 2/4. На два такти повільно підняти гранично витягнуті (напружені) ноги. На наступні два такти опустити вниз.

6. Вправи для розвитку танцювального кроку та розтяжки.

1. Вправа № 1. Великі кидки, по черзі з кожної ноги: вихідне положення - лягти на спину, ноги витягнуті у виворітному положенні, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, муз. розмір 2/4. На «раз» різко виконати кидок правою ногою вгору (на 90 ° і вище), ліва нога зберігає витягнуте положення на підлозі. На рахунок «два» і спокійно опустити витягнуту праву ногу у вихідне положення зберігаючи виворітну позицію ніг. При виконанні кидків у бік техніка виконання така ж.

2. Вправа № 2. Вихідне положення - лежачи на спині, руки розведені в сторони лежать на підлозі, муз. розмір 2/4. На рахунок «раз і», «два і», «три і», «чотири і» підняти витягнуту ногу вгору, зберігаючи виворітне положення відвести її в бік, утримуючи опорну ногу і таз на підлозі. На наступні «раз і», «два і», «три і», «чотири і» повільно опустити ногу по підлозі у вихідне положення. Повторити вправу з іншої ноги.

3. Вправа № 3. Вихідне положення - лежачи на спині, ноги витягнуті, руки вздовж корпусу, муз. розмір 4/4. На рахунок «раз і», «два і», «три і», «чотири і» зігнути праву ногу (працюючи) в коліні, руками притиснути стегно правої ноги до грудей, випрямляючи ногу в коліні, необхідно стежити за тим, щоб стегно не зміщувати, при цьому контролювати ліву ногу (опорну), утримуючи її на підлозі у витягнутому і виворітному положенні. На наступні «раз і», «два і», «три і», «чотири і» повільно опустити ногу у вихідне положення. Все повторити з іншої ноги.

Додаток 5
до першого року навчання
основного рівня

Позиції і положення рук:

Позиції рук:

- I, II, III позиції аналогічні I, II, III позиціям класичного танцю;
- IV позиція – руки зігнуті в ліктях, кисті лежать на талії, великий палець позаду, чотири інших, зібрані разом, - попереду. Плечі і лікті спрямовані в боки вздовж прямої лінії;
- V позиція – обидві руки схрещені на рівні грудей, але не

торкаються корпусу. Пальці, зібрані разом, лежать зверху плеча різнойменної руки, трохи вище ліктя;

- VI позиція – обидві руки зігнуті в ліктях, які злегка підійняті і спрямовані в боки. Вказівні та середні пальці торкаються потилиці;

- VII позиція – обидві руки зігнуті в ліктях і закладені за спину на талію. Зап'ясток однієї руки лежить на зап'ястку іншої.

Положення рук:

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

- I положення – обидві руки розкриті в боки на висоті між підготовчим положенням та II позицією;

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

Додаток 6
до другого року навчання
основного рівня

Партерна гімнастика.

1. Вправа для пресу і зміцнення м'язів поперекового відділу хребта «Берізка» (виконується лежачи на спині): ноги лежать на підлозі, стопи натягнуті, руки вздовж корпусу. Музичний супровід: розмір - 4/4, темп - помірний. На «1, 2» натягнуті ноги піднімаються на 90 градусів, на «3,4» - носки прагнуть вгору, при цьому таз відривається від підлоги, і так само прагне

вгору. Повинна утворитися пряма лінія, починаючи від стоп ніг закінчуючи лопатками. Триматися в такому положенні 4 такту 4/4, на «1,2» - таз опускається на підлогу, на «3,4» - ноги опускаються на підлогу.

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

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

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

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

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

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

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

9. Вправа для розвитку виворотності ніг і танцювального кроку. Початкове положення - лежачи на животі, ноги витягнуті у виворотному положенні, муз.

розмір 2/4. На рахунок «раз і, два і, три і, чотири і» підняти витягнуту ногу вгору, зберігаючи виворітне положення. На наступні «раз і, два і, три і, чотири і», повільно опустити ногу у вихідне положення. Цю вправу можна виконувати за допомогою партнера.