**ВІДДІЛ ОСВІТИ ДОЛИНСЬКОЇ РАЙОННОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

**КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**КЗ «ЦЕНТР ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ**

**ДОЛИНСЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПОГОДЖЕНО | ЗАТВЕРДЖЕНО |
| Протокол засідання педагогічної ради  КЗ «ЦДЮТ Долинської райради» | Наказ начальника відділу освіти  Долинської райдержадміністрації |
| від 28.08.2020 року № 4 | від 14.09.2020 року № 105 |

**Адаптована навчальна програма**

**з позашкільної освіти**

**художньо-естетичного напряму**

**«Хореографія»**

**(хореографічний профіль**)

Початковий, основний та вищий рівні

5 років навчання

2020 р.

Укладач: Польова Надія Сергіївна - керівник гуртка художньо-естетичного напряму КЗ «Центр дитячої та юнацької творчості Долинської районної ради»

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

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 з метою сприяння гармонійному розвитку хореографічних здібностей гуртківців різних вікових періодів.

Навчальна програма реалізується у гуртку художньо-естетичного напряму хореографічного профілю та розрахована на вихованців 5-17 років.

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

В програмі враховано основні вимоги чинного законодавства, які визначені у Законах України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «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 їхнього 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;
* здатність сприймати та інтерпретувати художні твори, висловлювати особистісне ставлення до них, аргументуючи свої думки.

Навчальна програма розрахована на 5 років навчання:

***початковий рівень*** – 2 роки навчання (діти 5-8 років);

***основний рівень*** 2 роки навчання (діти 8-14 років);

***вищій рівень*** - 1 рік навчання (діти 14-17 років).

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 корпуса; 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 третього року основного рівня навчання починається вивчення українського та народно-сценічного танцю країн світу. Програмою передбачено вивчення рухів на середині зали, оскільки основна увага приділяється класичному танцю. Обсяг навчального матеріалу може корегуватися та обиратися керівником залежно від завдань гуртка. Разом з тим, 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 винесення 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 уміння 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 четвертого 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 вищого рівня навчання діти починають ознайомлення з основами різних видів сучасного хореографічного мистецтва, а саме: рок-н-ролл, твіст, стиль «диско», джаз та модерн танець, 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 | 28 | 30 |
| 3 | Вправи на підлозі (партерна гімнастика) | 4 | 22 | 26 |
| 4 | Музично-ритмічні вправи | 2 | 54 | 68 |
| 5 | Танцювальні етюди, постановчо-репетиційна робота | 8 | 66 | 62 |
| 6 | Музичні ігри | 4 | 22 | 26 |
| 7 | **Підсумок** | - | 2 | 2 |
| **Разом** | | **22** | **194** | **216** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**Вступ (2 год.)**

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

**Розділ 1. Колективно-порядкові вправи (28 год.)**

*Теоретична частина*. Ознайомлення зпоняттями: «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:

- з колони по одному в пари;

- з пар в колони;

- побудова кола з колони;

- вільне розміщення в залі.

**Розділ 2. Вправи на підлозі (партерна гімнастика) (22 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 корпуса вперед до підлоги.

3. Підйоми вгору правої та лівої ноги почергово 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** **(54 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;
* I позиція;
* IІI позиція.

5. Ознайомлення з позиціями ніг:

* І вільна та пряма позиції;
* ІІ 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 І прямій позиції;
* простий танцювальний крок;
* підскоки в просуванні;
* перемінний крок;
* pas галопу.

7. Види стрибків.

8. Уклін дівчаток та хлопчиків.

**5. Танцювальні етюди, постановчо-репетиційна робота** **(66 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 (22 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».

**Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.

**ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

* основні танцювальні елементи;
* назви вправ партерної гімнастики;
* позиції ніг: І та ІІ вільну та пряму позиції;
* позиції рук: I та ІІІ 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 | 4 | 30 | 34 |
| 3 | Вправи на підлозі (партерна гімнастика) | 4 | 22 | 26 |
| 4 | Музично-ритмічні вправи | 2 | 28 | 30 |
| 5 | Вправи класичного танцю та вправи на середині залу | 6 | 36 | 42 |
| 6 | Навчально-тренувальні вправи | 4 | 28 | 32 |
| 7 | Танцювальні етюди, постановчо-репетиційна робота | 4 | 44 | 48 |
| 8 | **Підсумок** | - | 2 | 2 |
| **Разом** | | **26** | **190** | **216** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**Вступ** **(2 год.)**

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

1. **Колективно-порядкові вправи** **(30 год.)**

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

*Практична частина.*

1. Постановка корпуса, рук, ніг, голови.
2. Повороти праворуч, ліворуч.
3. Виконання перебудов у малюнках:

* коло;
* колона;
* шеренга;
* інтервал;
* діагональ;
* ланцюжок;
* равлик.

1. 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.

1. 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.

1. Основні кроки:

- крок з «носка»;

- крок з п’яти;

- простий танцювальний крок;

- підскоки;

- перемінний крок;

- pas галопу;

- pas chasse;

- pas польки;

- гуцульський кривий крок;

- приставний бічний крок.

1. **Вправи на підлозі (партерна гімнастика)** **(22 год.)**

*Теоретична частина.* Назви вправ партерної гімнастики. Правила вірного розтягування мязів.

*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.

1. **Музично-ритмічні вправи** **(28 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 i piano – голосно і тихо);
   * вправи на розвиток уяви.
3. Розвиток емоційного сприймання музики:
   * передача музичного образу через рух;
   * розвиток творчої уяви, артистизму.
4. **Вправи класичного танцю та вправи на середині залу** **(36 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення термінології класичного танцю.

*Практична частина.*

Вправи на середині зали.

1. Вправи для голови:

- повороти;

- нахили.

1. 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).

1. Позиції рук:

- І позиція;

* IIІ позиція;
* ІІ позиція (як найскладніша, вивчається останньою).

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

1. Вправи для рук.
2. Позиції ніг (І, ІІ, ІІІ прямі та вільні, І і ІІІ виворотні позиції).
3. Маленьке присідання по І вільній позиції ніг («demi-plié»).
4. Ковзний рух носком по підлозі по І вільній позиції ніг в бік («battement tendu»).
5. Піднімання на півпальці по І вільній позиції ніг («releve»).
6. Стрибки:

* підскоки на місці;
* по І прямій позиції;
* із зігнутими у колінах ногами.

1. Підготовка до tour chaines та інших обертів.
2. **Навчально-тренувальні вправи** **(28 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, постановчо-репетиційна робота** **(44 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: І, ІІ, ІІІ прямі та вільні, І і ІІІ виворотні позиції, позиції рук (І, ІІІ, ІІ), підготовче положення рук;
* розрізняти музичну фразу, такт, затакт та динамічні відтінки твору;
* вправи класичного танцю:
* маленьке присідання по І вільній позиції ніг («demi plie»);
* ковзний рух носком по підлозі по І вільній позиції ніг в бік («battement tendu»);
* піднімання на півпальці по І 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 дляголови, рук, підскоки, стрибки: по І прямій позиції, із зігнутими у колінах ногами;
* виконувати танцювальні рухи: «вихилясник», «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 дляголови, рук, підскоків, стрибків: по І прямій позиції, із зігнутими у колінах ногами;
* виконання танцювальних етюдів основаних на попередньо вивченому матеріалі.

**Основний рівень, третій рік навчання**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кількість годин | | |
| теоретичних | практичних | усього |
| 1 | **Вступ** | 2 | - | 2 |
| 2 | Вправи на підлозі (партерна гімнастика) | 4 | 33 | 37 |
| 3 | Екзерсис біля станка з класичного танцю | 4 | 20 | 24 |
| 4 | Екзерсис на середині залу з класичного танцю | 6 | 42 | 48 |
| 5 | Allegro | 4 | 15 | 18 |
| 6 | Елементи народно-сценічного танцю | 4 | 38 | 42 |
| 7 | Постановчо-репетиційна робота | 2 | 40 | 42 |
| 8 | **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.

1. **Вправи на підлозі (партерна гімнастика)** **(33 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.

1. **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 (І, ІІ, ІІІ позиції).

Музичний розмір: 4/4, 4 такти.

3. Позиції рук: (І, ІІ, та ІІІ позиції).

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

4. Demi-рlié по І-ІІІ позиціях.

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

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

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

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

8. Relevé на півпальцях у І-ІІІ 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.

1. **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, І, ІІ, ІІІ позиції).
4. Port de bras підготовче.

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

1. Demi-plié по І-ІІІ позиціях.

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

1. Battement tendu по І і III позиціях убік, вперед

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

1. Relevé на півпальцях по І прямій позиції з витягнутих ніг

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

1. Pas польки.
2. **Allegro (18 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення термінології, особливостейта правил виконання allegro.

*Практична частина.*

1. Temps leve saute по I, II позиціях.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти.

1. Трампліні temps saute по І вільній позиції.

Музичний розмір: 4/4, 1 такт.

1. Pas chasse.

Музичний розмір: 2/4, 1 такт.

1. **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 (2 год.):

- відкриті (І, ІІ, ІІІ, ІV, V);

- прямі (І, ІІ, ІІІ, ІV, V);

- вільні (І, ІІ, ІІІ, ІV, V);

- зворотні (І, ІІ).

2. Позиції і положення рук (2 год.):

- позиції рук: І, ІІ, ІІІ, ІV, V, VІ, VІІ.

- положення рук: підготовче, І, ІІ.

3. Елементи українського народно-сценічного танцю центрального регіону (14 год):

- уклін жіночий – руки тримаються на грудях, виконується на місці або з просуванням вперед та назад;

- 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»;

- 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 народно-сценічного танцю гуцульського регіону (12 год.):

- «Тропіток»;

- «Чосанка»;

- гуцульський «Куточок з пружинкою»;

- бічний гуцульських хід з паузою;

- маленький, дрібний «Тропіток»;

- «Увиванець»;

- «Трясунка»;

- присядки у гуцульському характері;

- оберти у гуцульському характері.

5. Елементи народно-сценічного танцю країн Балтії (12 год.):

- Елементи латвійських танців:

- положення рук;

- простий крок;

- легкий біг;

- бокові перескоки із бічним просуванням;

- крок з підскоком;

- підскоки на обох ногах;

- проковзування на обох ногах;

- невеликі перескоки з виведенням вільної ноги вперед;

- крок з ударом вільною ногою по стопі опорної ноги;

- «Галоп»;

- «Голап» із зупинкою;

- «Полька».

- Елементи естонських танців:

- основні положення рук;

- стрибки у поєднанні з бігом;

- кроки в перед з похитуванням;

- «Балансе» (Pas balancé);

- Різновиди вальсу: із притупуванням; із підскоком на одній нозі; із ковзанням.

- Елементи литовських танців:

- основні положення рук;

- «Галоп» і крок з підскоком;

- підскоки з оплесками;

- «Полька»;

- «Полька» в повороті;

- перескоки з боку в бік;

- плескачі.

1. **Постановчо-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.

1. **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 центрального регіону;
* назви та особливості виконання основних танцювальних рухів Гуцульщини;
* назви та особливості виконання основних танцювальних елементів народно-сценічного танцю країн Балтії.

*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 центрального регіону;
* виконувати основні танцювальні рухи Гуцульщини;
* виконувати основні танцювальні елементи народно-сценічного танцю країн Балтії.

*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 центрального регіону;
* виконання основних танцювальних рухів Гуцульщини;
* виконання основних танцювальних елементів народно-сценічного танцю країн Балтії.

**Основний рівень, четвертий 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 | 6 | 23 | 29 |
| 4 | Екзерсис на середині залу з класичного танцю | 6 | 32 | 38 |
| 5 | Allegro | 4 | 15 | 19 |
| 6 | Елементи народно-сценічного танцю | 4 | 38 | 42 |
| 7 | Елементи історико-побутових танців | 2 | 10 | 12 |
| 8 | Постановчо-репетиційна робота | 2 | 40 | 42 |
| 9 | **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.

1. **Вправи на підлозі (партерна гімнастика) (26 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.

1. **Екзерсис біля станка з класичного танцю (23 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення термінології, особливостей та правил виконання екзерсису біля станка з класичного танцю. Ознайомлення з поняттям «рassé 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 елементарнихрухів класичного екзерсису біля станка.

1. Позиції ніг (V позиція).
2. Demi-рlié по І-ІІІ, V позиціях.

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

1. Grand рlіé по І, II позиціях.

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

1. Battement tendu по І-ІІІ позиціях убік, вперед, назад.

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

1. Battement tendu з demi-plié по І і III позиціях вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти.
2. Battement tendu plié-soutenu по І і III позиції вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.
3. Passé par terre по І позиції, у другому півріччі – через demi-рlіé у І позиції.

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

1. Demi rond de jambe par terre.

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

1. Battement frappé вперед, убік, назад носком у підлогу.

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

1. 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.
2. Relevé на півпальцях по І-ІІІ позиціях з витягнутих ніг і з demi-plié. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух, у другому півріччі – на 2/4.
3. Pas de bourrée simple без переміни ніг.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.

**4. Екзерсис на середині залу з класичного танцю (32 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 І-ІІІ, V позиціях.

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

1. Battement tendu по І і III позиціях вбік, вперед, назад.

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

1. Battement tendu з demi-plié по І і III позиціях убік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти.
2. Passé par terre, у другому півріччі – через demi-рlіé у І позиції. Музичний розмір: 4/4, 2 такти.
3. Demi rond de jambe par terré.

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

1. Перше port de bras.

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

1. Pas de bourrée simple без переміни ніг. Спочатку вивчається обличчям до станка. Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.
2. Pas польки.
3. Pas balancé.
4. Оберти на місці:

- tour на місці по І прямій позиції.

1. Оберти по діагоналі:

- tour chaînés (підготовка).

**5. Allegro (15 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 ІІ та V позиції.

Музичний розмір: 4/4.

1. Pas echappé по II позицію.

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

1. Pas chassé убік по III позиції.

**6. Елементи народно-сценічного танцю (38 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 центрального регіону (10 год.):

- положення рук у групових танцях (виконавці стоять пліч-о-пліч);

- вправи для 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 народно-сценічного танцю Полісся та Волині регіону (9 год.):

- положення рук;

- простий танцювальний крок;

- перемінняй крок;

- перемінний крок з підскоками;

- приставний крок;

- потрійний притуп;

- поліський ключ;

- волинський хід;

- «Тинок»;

- «Моталочка»;

- підскоки на двох ногах;

- комбінований біг вперед;

- перестрибування на каблук;

- «Полька» на дві ніжки;

- «Полька» на дві ніжки з поворотом в парі;

- «Полька» в повороті;

- «Вихиляс» з переходом;

- синкоповані удари;

- оберти;

- основні рухи танців «Поліська полька», «Ойра», «Шалантух», «Волинська полька», «Волинська кадриль».

3. Елементи білоруського народно-сценічного танцю ( 9 год.):

- положення рук;

- основний хід білоруського танцю «Лявониха»;

- «Притуп»;

- «Галоп»;

- «Полька дрібна»;

- «Хід з вибиванцями»;

- потрійні зіскоки по І паралельній позиції.

4. Елементи азербайджанського народно-сценічного танцю (10 год.):

- основні позиці та положення рук;

- прості кроки;

- перемінні кроки;

- комбінований хід;

- перемінний крок на низьких півпальціх;

- біг вперед;

- крок з підскоками;

- крок з легким присіданням;

- «Сюзьме»;

- «Хирдалик» - різні варіанти кроків;

- «Гопбанмак»;

- оберти;

- стрибки;

- присядки.

**7. Елементи історико-побутових танців (10 год.)**

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

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

**8. Постановчо-репетиційна робота (40 год.)**

*Теоретична частина.* Бесіди про видатних хореографів. Перегляд наочних 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. 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 «рassé 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 центрального регіону;
* назви танцювальних рухів Полісся та Волині, їх характерні особливості виконання;
* назви основних рухів білоруського народно-сценічного танцю;
* назви основних рухів азербайджанського 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 центрального регіону;
* виконувати основні рухи народного танцю Полісся та Волині;
* виконувати основні рухи білоруського народно-сценічного танцю;
* виконувати основні рухи азербайджанського 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 центрального регіону;
* виконання основних рухів народного танцю Полісся та Волині;
* виконання основних рухів білоруського народно-сценічного танцю;
* виконання основних рухів азербайджанського народно-сценічного танцю;
* виконання основних рухів історико-побутового танцю;
* виконання танцювальних комбінацій та етюдів на основі вивченого матеріалу.

**Вищий рівень, п’ятий рік навчання**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кількість годин | | |
| теоретичних | практичних | усього |
| 1 | **Вступ** | 3 | - | 3 |
| 2 | Вправи на підлозі (партерна гімнастика) | 6 | 21 | 27 |
| 3 | Екзерсис біля станка з класичного танцю | 6 | 30 | 26 |
| 4 | Екзерсис на середині залу з класичного танцю | 4 | 30 | 34 |
| 5 | Allegro | 3 | 28 | 31 |
| 6 | Елементи народно-сценічного танцю | 4 | 18 | 22 |
| 7 | Елементи історико-побутових танців | 2 | 10 | 12 |
| 8 | Постановчо-репетиційна робота | 4 | 44 | 48 |
| 9 | **Підсумок** | - | 3 | 3 |
| **Разом** | | **32** | **184** | **216** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступ (3 год.)**

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

1. **Вправи на підлозі (партерна гімнастика) (21 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.

1. **Екзерсис біля станка з класичного танцю (30 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.

1. Battement tendu з demi-plié по V позиції вбік, вперед, назад. Музичний розмір: 4/4, 2 такти, у міру засвоєння – 1 такт.
2. Battement tendu jeté по І і V позиціях вбік, вперед, назад.

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

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

Музичний розмір: 2/4.

1. 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.

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

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

1. Battement soutenu вбік, вперед, назад носком у підлогу на всій стопі. Музичний розмір: 4/4, на 1 такт кожний рух.
2. Battement relevé lent на 45°в усіх напрямках по І і V позиції. У другому півріччі – на 90°в усіх напрямках.

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

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

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

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

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

1. Battement frappé на 45° в усіх напрямках.

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

1. Petit battement sur le cou-de-pied із акцентом вперед і назад.

Музичний розмір: 2/4.

1. 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.

1. Battement retiré.

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

1. Grand battement jeté в усіх напрямках по І і V позиціях.

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

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

Музичний розмір: 4/4, 1 такт.

1. Pas de bourrée simple зі зміною ніг.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.

1. Перегинання корпуса port de brass вбік і назад по І позиції, стоячи обличчям до станка (виконуються у кінці екзерсису).

Музичний розмір: 4/4.

**4. Екзерсис на середині залу з класичного танцю (30 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.

1. Battement tendu із demi-plié по V позиції вбік, вперед.

Музичний розмір: 4/4, 2 такти.

1. Battement tendu jeté по І позиції вбік.

Музичний розмір: 2/4.

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

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

1. Battement frappé вбік носок на підлогу.

Музичний розмір 4/4.

1. Pas de bourrée simple зі зміною ніг.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.

1. Друге, третє port-de-bras.

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

1. Подальше вивчення обертів по діагоналі:

- tour chaines.

**5. Allegro (28 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 1такт кожний рух, у міру засвоєння – на 2/4.

1. Pas chassé вбік по III позиції.
2. Petit pas chassé в усіх напрямках.
3. Pas assemblé вбік.

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

1. Pas glissade вбік.

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

1. Pas de basque (сценічна форма).

**6. Елементи народно-сценічного танцю (18 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 центрального регіону (6 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 народно-сценічного танцю подільського регіону (5 год.):

- крок подільської «Польки» на місці;

- потрійний крок;

- подільський урочистий крок;

- каблучна вправа з обертом на переступанні (руки на поясі).

3. Елементи білоруського народно-сценічного танцю (4 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 (3 год.):

- положення рук;

- положення ніг;

- «доріжка» — крок навхрест уперед, назад;

- «relevé»;

- крок із relevé lеnt;

- крок із випадом;

- підскоки, біг.

**7. Елементи історико-побутових танців** **(10 год.)**

*Теоретична частина.* Відмінності танців XVIII та XIX сторічь. Історія виникнення танців «Гавот», «Французька кадриль». Зміст танців і танцювальних образів.

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

**8. Постановчо-репетиційна робота**  **(44 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.

**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 центрального регіону;
* 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 опрацьовувати 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 центрального регіону;
* 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, вмінь та навичок при виконанні вправ різних частин уроку;
* виконання танцювальних рухів та елементів українського народно-сценічного танцю центрального регіону;
* виконання основних рухів народного танцю Поділля;
* виконання основних рухів білоруського народно-сценічного танцю;
* виконання основних рухів грецького народно-сценічного танцю;

**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.);
* магнітофон та фонограми;
* концертні костюми.

**ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Базарова Н. П. Классический танец / Н. П. Базарова. – С.Пб. : Издательство «Лань», «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», Серия «Мир культуры, истории и философии», 2009.– 204 с.
2. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – С.Пб. : Издательство «Лань»; Серия «Учебники для вузов. Специальная литература», Издание 6-е, 2010. – 272 с.
3. Балет: Энциклопедия / Под ред. Ю. Н. Григоровича. – М. : Советская энциклопедия, 1981. – 559 с.
4. Взаємодія хореографічного мистецтва та спорту в освітньому процесі: досвід, проблеми, перспективи : Зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції [упор. С.В. Шалапа], Київ, 21-23 березня 2019 р. Київ : НАКККіМ, 2019. – 148 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] / Л. Р. Зихлинская – К. : Сталь, 2008. — 113c.
7. Зихлинская Л., Мей В. Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ: Практ. пособие по методике преподавания классич. танца в мл. классах (первый год обучения) / Л. Зихлинская, Мей В. – 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, B. C. 100 уроков классического танца : учебник для высших учебных заведений / В. С. Костровицкая. - СПб. : «Лань» , 2009 – 320 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. – СПб. : «Лань» , 2007. – 334 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. Мойсеюк Н. С. Педагогіка: Навчальний посібник / Н. С. Мойсеюк. – К. : 2001. – 608 с.
15. 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».
16. Сергей Лифарь. Танец. Основные течения академического танца. М.:ГИТИС, 2014. – 232 с.
17. Стратегії підвищення якості мистецької освіти в контексті змін сучасного соціокультурного простору. Матеріали і тези І Міжнародної науково-практичної конференції (Одеса 13-14 жовтня 2017). – Одесса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2017 – 91 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 / А. П. Тараканова. – Вінниця : НОВА КНИГА, 2010. – 160 с., нот, іл.
19. Тарасов Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / 3‑е изд. / Николай Иванович Тарасов. – С.Пб. : Издательство «Лань», 2005. – 496 с.: ил.
20. Хореографічна культура і освіта : проблеми та перспективи :Зб. матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції , Київ 30 квітня – 1 травня 2019 р. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова , 2019. – 118 с.
21. Хореографія ХХІ століття : мистецький та освітній потенціал : збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. [упор. А. М. Підлипська, ред. Ю. В. Трач]**,** м. Київ, 15-16 квітня 2017 р. – К. : КНУКіМ, 2017. – 304 с.
22. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручн. / Л. Ю. Цветкова. – 2-е вид. – К. : Альтерпрес, 2007. – 324 с. : іл.

**ЛІТЕРАТУРА РЕКОМЕНДОВАНА ДЛЯ КЕРІВНИКІВ ТА ВИХОВАНЦІВ**

1. Базарова Н. П. Классический танец / Н. П. Базарова. – С.Пб. : Издательство «Лань», «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», Серия «Мир культуры, истории и философии», 2009.– 204 с.
2. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – С.Пб. : Издательство «Лань»; Серия «Учебники для вузов. Специальная литература», Издание 6-е, 2010. – 272 с.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – СПб. : Издательство «Лань», 2002. – 192 с.
4. Волынский А. Л. Книга ликований. Азбука классического танца / А. Л. Волынский. – СПб. : Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008. – 352 с.
5. Зайцев Є. В. Основи народно-сценічного танцю : Навчальний посібник для вищих навчальних закладів культури і мистецтв І-IV рівнів акредитації / Є. В. Зайцев, Ю. В. Колесниченко. – Вінниця : Нова книга, 2007. - 416 с. : фото, рис.
6. Зихлинская Л. Р. Десять уроков классического танца: [для педагогов ст. кл. хореогр. училищ] / Л. Р. Зихлинская. – К. : Сталь, 2008. – 113c.
7. Зихлинская Л., Мей В. Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ: Практ. пособие по методике преподавания классич. танца в мл. классах (первый год обучения) / Л. Зихлинская, В. Мей. – К. : Логос, 2003. – 360 с.: илл.
8. Костровицкая, B. C. 100 уроков классического танца : учебник для высших учебных заведений / В. С. Костровицкая. - СПб. : «Лань» , 2009 – 320 с.
9. Лопухов А. В., Ширяев А. В., Бочаров А. И. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. – СПб. : «Лань» , 2007. – 334 с.
10. Методика викладання народно-сценічного танцю. – Частина друга / В. Ф. Володько : Навчально-методичний посібник. – К. : ДАКККіМ, 2003. – 123 с.
11. Методика викладання народно-сценічного танцю. – Частина перша / В. Ф. Володько : Навчально-методичний посібник. – К. : ДАКККіМ, 2002. – 80 с.
12. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. - М. : ВЦХТ, 1998. – 150 с.
13. Сергей Лифарь. Танец. Основные течения академического танца. М.:ГИТИС, 2014. – 232 с.
14. 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 / А. П. Тараканова. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2010. – 160 с., нот, іл.
15. Тарасов Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / 3‑е изд. / Николай Иванович Тарасов. – С.Пб. : Издательство «Лань», 2005. – 496 с.: ил.
16. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручн. / Л. Ю. Цветкова. – 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 I прямій та виворотній позиціях;
* лежачи на спині (ноги витягнуті), виконується розгортання стоп з I прямої в I виворотну позицію і у зворотньому напрямку.

2. Нахили корпуса вперед до підлоги (виконується сидячи).

3. Підйоми вгору правої та лівої ноги почергово 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 другого 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.

1. «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.

1. «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, летіть, 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 літаютьпташки, 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.

1. «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 інший. 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 іншої ноги.  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.

1. «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 кожну 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 кожну 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.

1. «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 третього 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 ІІІ 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 кожну чверть.

3. Вправа для пресу – виконується із положення лежачи на спині, руки весь час знаходяться у ІІІ 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 ІІ 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 розкрити в сторони. На другий такт зафіксувати положення. На третій такт прийти у вихідне положення. На четвертий такт - пауза, розслабити м'язи.

6. 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.

7. 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.

8. 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 (працюючу) 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 четвертого року навчання

основного рівня

Позиції і положення рук:

Позиції рук:

* І, ІІ, ІІІ позиції аналогічні І, ІІ, ІІІ позиціям класичного танцю;
* ІV 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;
* VІ позиція – обидві руки зігнуті в ліктях, які злегка підійняті і спрямовані в боки. Вказівні та середні пальці торкаються потилиці;
* VІІ 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;
* І положення – обидві руки розкриті в боки на висоті між підготовчим положенням та ІІ позицією;
* ІІ положення – обидві руки, округлі у ліктях, розкриті в боки на висоті між ІІІ 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.

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.

4. Вправа «Кішечка виляє хвостиком»: вихідне положення - стоячи на колінах, упор на руки, підняти гомілки ніг на 45̊ 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.

5. 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 виворітному положенні, сісти на підлогу не нахиляючи корпусу. На «4» повернутися в початкове положення.  Повторити те ж саме в іншу сторону.

6. 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.

7. 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.

8. Вправа для розвитку виворотності ніг і танцювального кроку. Початкове положення - лежачи на животі, ноги витягнуті у виворітному положенні, муз. розмір 2/4. На рахунок «раз і, два і, три і, чотири і» підняти витягнуту ногувгору, 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.