

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання міської
координаційної ради з питань
професійного розвитку
педагогічних працівників
від 21.08.2025 № 3

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти
Харківської міської ради

від 25.08.2025 № 112

СХВАЛЕНО

Протокол засідання
педагогічної ради КЗ ХПДЮТ
від 04.06.2025 № 3

Навчальна програма з позашкільної освіти
художньо-естетичного напрямку
студії сучасного танцю
«К.О.РАТ»
(початковий, основний, вищий рівні,)

Автор:

Ратанова Ольга Олександрівна – керівник студії сучасного танцю «К.О.РАТ» Харківського Палацу дитячої та юнацької творчості Харківської міської ради Харківської області.

Рецензент:

Гуменюк С.В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасна епоха ставить перед хореографічним мистецтвом нові завдання, розв'язання яких тісно пов'язано з пошуком сучасних форм художньої творчості.

У цьому контексті, одним з популярних занять молоді сьогодні є сучасні танці.

Для сучасного танцю характерні процеси взаємного впливу, взаємозбагачення та взаємопроникнення з різними формами і напрямками хореографічного мистецтва. Перебуваючи в постійному динамічному розвитку, сучасний танець використовує різноманітні танцювальні стилі, тому успішний вихованець студії сучасного танцю повинен володіти не лише високим рівнем виконавської майстерності, а й широким діапазоном вмінь та навичок в різних видах танцювального мистецтва.

Принциповою відмінністю та новизною Програми є поєднання різних напрямків сучасного хореографічного мистецтва.

Навчальну програму розроблено згідно з положеннями законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», відповідно до Положення про позашкільний навчальний заклад, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 06.05.2001 № 433, Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затвердженого наказом МОН від 11.08.2004 № 651, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20.08.2004 за № 1036/9635, Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України, затверджених наказом МОН від 22.07.2008 № 676, Типової освітньої програми закладу позашкільної освіти, затвердженої наказом МОН від 05.01.2021 № 17, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 11.03.2021 за № 308/35930 із врахуванням Методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення

навчальних програм з позашкільної освіти (лист ДНУ «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти» від 05.06.2013 № 14.1/10-1685).

Запропонована програма побудована на основі особистісно-орієнтованого, діяльнісного, компетентнісного підходів.

Навчальна програма студії сучасного танцю реалізується у гуртку художньо-естетичного напрямку, хореографічного профілю та орієнтована на роботу з вихованцями віком від 5 до 21 року.

Мета програми – формування ключових компетентностей гуртківців засобами хореографічного мистецтва.

Основним завданням програми є формування пізнавальної, практичної, творчої і соціальної компетентностей.

Пізнавальна компетентність у змісті програми спрямована на оволодіння спеціальними знаннями з питань базової хореографічної підготовки, основ танцювальних стилів сучасного танцю хіп-хоп, техно, диско, джаз-фанк та елементарних основ анатомічної побудови тіла, комплексу необхідних знань з укріплення основних м'язів різних частин тіла. Здобувачі освіти отримують базові знання з основ музично-ритмічного руху, акробатичної підготовки. Вивчають музично-хореографічну термінологію. Отримують практичні знання з організації змістовного дозвілля завдяки участі у виховних заходах гуртка та концертно-фестивальної діяльності.

Практична компетентність у змісті програми забезпечує розвиток у здобувачів освіти умінь застосовувати отриманні знання, напрацьовувати їх у навички грамотного виконання танцювальних комбінацій і завершених хореографічних творів, вміти працювати у колективі та взаємодіяти з його членами. Формування емоційно-чуттєвої сфери гуртківців та напрацювання емоційно-вольових якостей характеру.

Творча компетентність у змісті програми забезпечує набуття здобувачами освіти досвіду власної творчої діяльності засобами створення умов для їх самореалізації, подальшого самовдосконалення їх індивідуальних можливостей.

Соціальна компетентність у змісті програми надає можливості для адаптації здобувачів освіти як до процесу навчання так і до гармонійних стосунків та відносин з оточенням, розвиток їх здатності до професійного самовизначення, формування активної громадської позиції та національної самосвідомості.

Навчальна програма орієнтована на вивчення таких стилів сучасного танцю як: «Hip-Hop», «House», «Vogue» «Contemporary», «Jazz-funk», «Locking» та інші. Надана програма узагальнює в собі досвід роботи в цьому напрямку вітчизняних та зарубіжних спеціалістів у галузі сучасного танцю, враховує фізичні, вікові, анатомічні та природні можливості вихованців. Враховуючи специфіку даних стилів хореографічного мистецтва до програми навчання включене вивчення елементів напівакробатики та акробатики.

Безпосереднє загальне керівництво колективом, постановчу роботу, забезпечення його матеріальної бази здійснює художній керівник, який формує репертуар ансамблю, об'єднує окремі групи на зведених репетиціях в єдиний ансамбль.

Здійснювати освітній процес в колективі можуть кілька педагогів-репетиторів, кількість яких залежить від чисельного складу вихованців. Художній керівник здійснює підбір педагогічних кадрів та розподіляє їх попереднє педагогічне навантаження. Для проведення спеціальних занять у групах можливе залучення педагога – репетитора з акробатичної підготовки.

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

1. Початковий рівень (діти 5 - 8 років, 1 - 2 рік навчання). Заняття проводиться 2 рази на тиждень по 2 академічні години, 144 год. на рік., 4 год. на тиждень.

2. Основний рівень (діти 9 - 12 років, 1 - 4 роки навчання). Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 2 академічні години, 144 год. на рік, 4 год. на тиждень або 3 - 4 рази на тиждень по 2 академічні години, 216 або 288 год. на

рік, 6 або 8 год. на тиждень, з яких 2 години можуть відводитись на акробатичну підготовку.

3. Вищий рівень (діти від 13 років – 1-2 і подальші роки навчання). Заняття проводяться 3 рази на тиждень по 2 академічні години або 4 рази на тиждень по 2 академічні години, 216 або 288 год. на рік, 6 або 8 год. на тиждень, де 2 години відводяться на акробатичну підготовку.

З метою підвищення рівня виконавської майстерності вихованців, програмою навчання передбачено проведення індивідуальних занять у групах основного та вищого рівнів. Для груп основного рівня не більше 2-3 год./тижд. Для груп вищого рівня не більше 4 год./тижд. З метою підвищення підготовленості рекомендується 2 – 3 рази на навчальний рік участь вихованців у майстер класах та заняттях, що проводяться провідними хореографами м. Харкова та України.

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

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

Наповнюваність груп:

1. початковий рівень – 15-20 дітей;
2. основний рівень – 15-20 дітей;
3. вищий рівень – 10-17 дітей.

До груп початкового рівня можуть зараховуватись вихованці більш старшого віку (до 15 років). В залежності від рівня фізичного розвитку та підготовки дитини, можливе її переведення в групу наступного рівня навчання незалежно від віку.

Основні завдання по рівнях.

1. Початковий рівень. Основним завданням занять перших років навчання є: формування пізнавального інтересу до занять, розвиток музично-ритмічних здібностей вихованців, підвищення координованості рухів, формування рухових вмінь та навичок, знайомство з технікою та основами стилів сучасного танцю (хіп-хоп, техно, диско, фанк), формування правильної постави, позицій рук і голови, гармонійне виховання фізичних якостей, розвиток свідомого ставлення до занять, культури поведінки, ввічливості, вміння узгоджувати і синхронізувати свої рухи з рухами партнерів.

2. Основний рівень. На цьому етапі вихованці оволодівають теоретичними знаннями, уміннями та навичками в галузі сучасної хореографії, загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки, технічної, хореографічної, акробатичної підготовки. В процесі навчання виховується раціональна структура та чистота виконання рухів, розвивається сила і витривалість, підвищується емоційна виразність рухів, самостійність та творча активність. Цей етап закладає основи взаєморозуміння й поваги між вихованцями.

3. Вищий рівень. Завдання роботи з групами цього рівня є досягнення технічної віртуозності та артистизму у виконанні танцювальних вправ. Здобуття навичок імпровізації, вільної трансляції своїх почуттів й настрою мовою рухів, отримання емоційного задоволення від занять, виховання високого рівня культури спілкування, удосконалення танцювальної техніки, доведення її до рівня професійної майстерності.

Навчання в гуртку не потребує спеціальної підготовки та знань. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями різного рівня підготовленості.

Початковий рівень, перший-другий роки навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Зміст роботи.	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1.	Організаційно-виховна робота: - бесіди; - вечори відпочинку; - відвідування змагань.	3	3	6
2.	ЗФП та партерна гімнастика. Танцювальна «абетка».	2	42	44
3.	Елементи класичного екзерсису: - тренаж біля станку; - техніка виконання обертів.	2	8	10
4.	Стрибкова підготовка.	1	14	15
5.	Вивчення найпростіших рухів сучасного танцю стилів: «хіп-хоп», «техно».	3	40	43
6.	Постановочна та репетиційна робота.	2	22	24
	Підсумок	-	1	1
	Разом	14	130	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (1 год.)

Теоретична частина. Бесіди: «Вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності», «Правила внутрішнього розпорядку Палацу», «Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності».

Знайомство з групою. Анкетування.

1. Організаційно-виховна робота (6 год.)

Теоретична частина. Бесіди: «Техніка безпеки, попередження травматизму»; «Зовнішній вигляд вихованців на занятті»; «Поведінка гуртківців у танцкласі під час занять та на перерві»; «Сучасний танець та його напрями».

Практична частина. Проведення вечорів відпочинку у гуртку за темами: «День іменинника», «Новорічне свято», «Свято весняної краси» та інші. Відвідування змагань, фестивалів та конкурсів.

2. ЗФП та партерна гімнастика. Танцювальна «абетка» (44 год.)

Теоретична частина. Загально-фізичні, спеціально-фізичні та партерні вправи, особливості їх виконання.

Практична частина. Виконання вправ.

ЗФП (загальна фізична підготовка):

- загально-розвиваючі вправи на місці та у русі;
- загально-розвиваючі вправи з предметами та без;
- рухливі, спортивні та музично-ритмічні ігри;
- різновиди ходьби (звичайна ходьба, на носках на п'ятках, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній стороні стопи, у напівприсіді, у присіді;
- естафети

а) вправи на розвиток сили м'язів:

- рук (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, планка);
- ніг (присідання, вистрибування з упору сидячи);
- тулубу (вправи, спрямовані на зміцнення м'язів спини та пресу);

б) вправи на розвиток координації рухів та витривалості:

- вільний біг;
- додаткові завдання на раптові зупинки, відновлення і зміна пересувань;
- подолання перешкод (ліній і невисоких предметів);

в) вправи на розвиток еластичності, рухливості суглобів:

- вправи на розвиток гнучкості ший (нахили уперед та назад, праворуч та ліворуч; коло праворуч та ліворуч; повороти праворуч ліворуч; виведення підборіддя вперед назад, ліворуч та праворуч);

- вправи на розвиток еластичності рухливості плечових та ліктьових суглобів (кругові рухи в середину, так само рух у зворотному напрямі; кругові рухи у ліктьових суглобах вперед та назад, праворуч та ліворуч; асиметрично у різних напрямках; кругові рухи в плечових суглобах вперед та назад, послідовно праве та ліве плече; піднімання плечей вгору та вниз);

- вправи на розвиток еластичності зв'язок колінних суглобів (оберти колінних суглобів у різних напрямках).

Партерна гімнастика:

- вправи на розвиток гнучкості (вправи на розслаблення, вправи на розтягування, «кішечка», «берізка», «метелик», «кільце», «корзинка», «жабка»);

- вправи на розвиток еластичності м'язів ніг (складки, «жабка», випади, шпагати, шпагати з провисанням);

- вправи на розвиток рухливості хребта (нахили уперед та назад, нахили стоячи на ногах та на колінах, «міст», кругові рухи тулубу).

Танцювальна «абетка»:

- вправи на розвиток у вихованців вмінь рухатись, відповідно до різноманітних характерів музики;

- вивчення термінів «лінія», «інтервал», «рівняння»;

- вправи на розвиток ритмічного руху (голови, плечей, рук, грудної клітини, тулубу, тазу та ніг).

Вправи на зняття втоми, нормалізацію емоційного стану вихованців та на відновлення дихання.

3. Елементи класичного екзерсису (10 год.)

Теоретична частина. Вивчення елементів класичного танцю. Назви тренувальних вправ та послідовність їх виконання біля станка.

Практична частина.

Вправи виконуються обличчям до станку у повільному темпі.

а) Знайомство з позиціями рук та ніг:

- вивчення позицій ніг (I, II, III, VI).
- вивчення позицій рук (підготовча, I, II, III);

б) тренаж біля станка:

- Demi-plie по I, II, позиціях;
- Grand-plie по I, II, позиціях;
- Battement tendu по I позиціях;
- Jete по I позиції;
- Releve по I позиції;
- Grand battement по I позиції;

в) техніка виконання обертів, знайомство з поняттям «крапка».

4. Стрибкова підготовка (15 год.)

Теоретична частина. Поняття про «крапку». Особливості виконання стрибків різних видів.

Практична частина.

Вивчення різноманітних стрибків:

- з обертом на 180, 360 градусів;
- «козлик»;
- «ножиці»;
- «кільце»;
- «групування» (tuck jump);
- відкритий стрибок;
- Cossack jump;
- Straddle jump;
- Toe-touch jump;
- Grand jete leap;
- Grand jete jump/Box split jump;
- Scissors jete;
- Stag jump;
- Stag leap;

- Step passe jump/ leap;
- Sissone;
- Battamente jump;
- Entrelacce;
- C – jump;
- Pike;
- Jete en tournant

Відтворення комбінації із стрибками та підскоками.

5. Вивчення найпростіших рухів та зв'язок сучасних танців стилів: «Хіп-Хоп», «Техно» (43 год.)

Теоретична частина. Вивчення термінології. Особливості виконання елементів, які вивчаються.

Практична частина.

Виконання елементів:

- «кач»;
- доріжки;
- танцювальні кроки;
- «гармошка»;
- «присіди»;
- лінійні рухи руками.

6. Постановча та репетиційна робота (24 год.)

Теоретична частина. Прослуховування музичного матеріалу. Виявлення стильових та ритмічно-темпових особливостей.

Практична частина. На базі вивчених рухів сучасного танцю стилів «Хіп-Хоп», «Техно» та «Диско» вивчаються різноманітні комбінації, які зводяться у єдину танцювальну постанову на основі сюжетно-образного тацю та «Формейшен».

Підсумок (1 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи за рік. Оголошення перспективи роботи групи на наступний рік.

Практична частина.

Показ вивченого за рік матеріалу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- терміни «лінія», «інтервал», «рівняння»;
- позиції рук класичного екзерсису I, II, та III; позиції ніг – I, II, III, та VI;
- поняття «крапка», техніку виконання обертів;
- найпростішу лексичну термінологію класичного екзерсису та сучасних танцювальних «Хіп-Хоп», «Техно» та «Диско».

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- володіння технікою виконання стрибків з обертом на 180 та 360;
- виконання елементів класичного екзерсису обличчям до станку;
- відтворення найпростіших рухів сучасних танцювальних стилів «Хіп-Хоп», «Техно», «Диско».

Вихованці мають набути досвід:

- участі у концертних виступах;
- участі у змаганнях з сучасного танцювального мистецтва.

У вихованців мають сформуватися наступні компетенції:

- здатність до опанування отриманими вміннями і навичками для подальшого навчання;
- здатність до взаємодії та умінню працювати в групі;
- здатність та відкритість новим ідеям та знанням;
- здатність до вміння відрізняти окремі стилі сучасних танцювальних напрямів за музичним матеріалом.

Основний рівень, перший-третій роки навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Зміст роботи.	Кількість годин		
		Теоретична	Практична	Усього
	Вступ	1	-	1
1.	Організаційно - виховна робота: - бесіди; - вечори відпочинку; - відвідування змагань та майстер-класів .	2	8	10
2.	ЗФП та партерна гімнастика. Танцювальна «абетка».	2	31	33
3.	Елементи класичного екзерсису: - тренаж біля станку. - вправи на середині залу. - техніка виконання обертів.	1	19	20
4.	Стрибкова підготовка.	1	9	10
5.	Вивчення рухів сучасного танцю стилів: «Хіп-хоп», «LA-Style», «Джаз-фанк», «Техно», «Папінг» та інших.	2	31	33
6.	Постановча та репетиційна робота.	2	30	32
7.	Вправи на розвиток у вихованців артистичності та виразності виконання.	1	3	4
	Підсумок	-	1	1
	Всього годин.	12	132	144

8.	Індивідуальна робота. Робота з солістами.	4	68	72
	Всього годин.	4	68	72
9.	Напівакробатична та акробатична	6	66	72
	Всього годин.	6	66	72
	Разом	22	266	288

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (1 год.)

Теоретична частина. Бесіда: «Правила внутрішнього розпорядку Палацу».

Ознайомлення з завданнями гуртка та його планами роботи на рік.

1. Організаційно-виховна робота (10 год.)

Теоретична частина. Бесіди за темами: «Безпека життєдіяльності, попередження травматизму», «Зовнішній вигляд учнів на занятті», «Поведінка гуртківців у танцкласі під час занять та на перерві», «Сучасний танець та його напрями», «Правильне харчування вихованців гуртка - залог успіху».

Практична частина. Проведення вечорів відпочинку за темами: «День іменинника», «Новорічне свято», «Свято весняної краси» та інші. Відвідування змагань, фестивалів, конкурсів та майстер-класів.

2. ЗФП та партерна гімнастика. Танцювальна «абетка» (33 год.)

Теоретична частина. Особливості виконання вправ, які вивчаються.

Практична частина.

ЗФП.

а) вправи на розвиток сили м'язів:

- рук (віджимання, підтягування);
- ніг (присідання, стрибки);
- тулубу (качання пресу та спини).

б) вправи на розвиток координації рухів:

- різновиди бігу: звичайний, пружний біг, гострий біг, біг з високим підйманням стегна, із закиданням гомілки, перекатний, з виведенням прямих ніг вперед, з відведенням прямих ніг назад, маятниковий, з прискоренням
- додаткові завдання на раптові зупинки, відновлення руху і зміна напрямків пересувань;
- подолання перешкод та невисоких предметів;

в) вправи на розвиток еластичності суглобів:

- вправи на розвиток гнучкості суглобів шиї (нахили уперед та назад, праворуч та ліворуч; коло праворуч та ліворуч; повороти праворуч ліворуч; виведення підборіддя вперед назад, ліворуч та праворуч);
- вправи на розвиток еластичності плечових та ліктьових суглобів (кругові рухи руками в середину, так само рух у зворотному напрямі; кругові рухи у ліктьових суглобах вперед та назад, праворуч і ліворуч; асиметрично у різних напрямках; кругові рухи в плечових суглобах вперед та назад, послідовно праве та ліве плече; піднімання плечей вгору та вниз);
- вправи на розвиток еластичності колінних суглобів (кругові рухи колінних суглобів у різних напрямках).

Партерна гімнастика:

- вправи на розвиток гнучкості: «кішечка», «берізка», «метелик», «кільце», «кошик», «жабка»;
- вправи на розвиток еластичності м'язів ніг (активні та пасивні): складки, «жабка», випади, шпагати, шпагати з «провисанням»;
- вправи на розвиток рухливості хребта (активні та пасивні): нахили уперед та назад, нахили стоячи на ногах та на колінах, кругові рухи тулубу, «міст».

Танцювальна «абетка»:

- вправи на розвиток у вихованців вмінь рухатись, відповідно до різноманітних характерів музики;

- вправи на розвиток ритмічного руху (голови, плечей, рук, тулуба, тазу та ніг). На цьому етапі прискорюється темп та кількість виконання елементів.

Елементи танцювальної «абетки» виконуються з різноманітними танцювальними кроками.

Вправи на зняття втоми, нормалізацію емоційного стану вихованців та на відновлення дихання.

3. Елементи класичного екзерсису (боком до хореографічного станка) (20 год.)

Теоретична частина. Назви нових тренувальних вправ та послідовність їх виконання біля станка та на середині.

Практична частина.

а) тренаж біля станка:

- demi plie по I, II, V поз;
- grand plie по I, II, V поз;
- battement tendu вбік, вперед, назад по I поз;
- battement jete по I поз. у всіх напрямках;
- Перегини тулуба біля станка вбік, назад;
- releve ;
- rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
- battement fondu у всіх напрямках носком у підлогу;
- battement frappe у всіх напрямках носком у підлогу. Положення ноги passe;

- grand battement у всіх напрямках.

б) На середині залу стрибки та оберти:

- sauté ;
- pas echappe;
- tour ;
- tour chaine .

4. Стрибкова підготовка (10 год.)

Теоретична частина. Особливості виконання вправ. Ознайомлення з технікою виконання нових стрибків.

Практична частина.

Вивчення різноманітних стрибків:

- з двох ніг на дві ноги;
- з обертом на 180°, 360°;
- з двох ніг на одну ногу;
- підбивний;
- відкритий та закритий;
- кільцем.

Відтворення комбінації із стрибками та підскоками.

5. Вивчення рухів сучасного танцю стилів: «Хіп-Хоп», «LA-Style» «Джаз-фанк», «Техно», «Попінг» та інших (33 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з новою термінологією та технікою виконання нових елементів.

Практична частина.

Виконання вправ:

- «кач»;
- доріжки;
- танцювальні кроки;
- оберти;
- «глайди»;
- лінійні та пластичні рухи руками;
- рухи тулубу (хвилі у різних напрямках, нахили)

6. Постановча та репетиційна робота (32 год.)

Теоретична частина. Прослуховування нового музичного матеріалу. Визначення стилевих та ритмічно-темпових відмінностей. Ідея образного змісту.

Практична частина. На базі вивчених рухів сучасного танцю вивчаються комбінації та етюди, які відпрацьовуються та доводяться до більш чіткого виконання. Засвоєні комбінації зводяться у єдину танцювальну постанову на основі сюжетно-образного танцю, формейшен або малих груп. Існуючий танцювальний матеріал вдосконалюється за технікою виконання, відпрацьовується чіткістю відтворення малюнків та музичністю зміни рухів.

7. Вправи на розвиток у вихованців артистичності та виразності виконання рухів (4 год.)

Теоретична частина. Особливості виконання завдань на розвиток артистичності.

Практична частина:

- танцювальна імпровізація під музичний супровід, розвиток пластичної виразності рухів на задану тему (світ тварин; світ рослин);
- пластичні рольові ігри – імпровізації («Дерев'яні ляльки», «Фотографії» та інші.);
- робота над емоційним відтворенням та передачею образу, міміка обличчя.

Підсумок (1 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи за рік. Оголошення перспективи роботи групи на наступний рік.

Практична частина. Показ вивченого за рік матеріалу.

8. Індивідуальна робота. Робота з солістами (72 год.)

Теоретична частина. Постановка цілей та завдань. Прослуховування музичного матеріалу.

Практична частина. Постановча та репетиційна робота. Вивчення комбінацій стилів танцю «хіп-хоп», «техно» для виконання «соло» та «двійок» на конкурсах. Відпрацювання технічності, музичності та виразності рухів, що виконуються у індивідуальних конкурсних програмах та сольних партіях з шоу-програм.

9. Напівакробатична та акробатична підготовка (72 год.)

Теоретична частина. Вивчення акробатичної термінології. Правила безпеки під час виконання трюків.

Практична частина:

- перекидання уперед, назад, вбік;
- стійка на лопатках, голові;
- перекидання в бік;
- переверт уперед та назад;
- «циркуль»;
- відтворення різноманітних комбінацій.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- лексичну термінологію стилів «LA Style», «Джаз-фанк», «Попінг»;
- техніку виконання стрибків та обертів на середині;
- техніку виконання напівакробатичних елементів.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- володіти танцювальною манерою виконання сучасних стилів «Хіп-хоп», «LA Style», «Джаз-фанк», «Техно», «Попінг»;
- відрізняти музичні стилі сучасних напрямів, які вивчаються;
- виразно та технічно відтворювати хореографічну лексику стилів, які вивчались на основному рівні;
- володіти грамотними навичками виконання елементів класичного екзерсису боком до хореографічного станку.

Вихованці мають набути досвід участі у:

- змаганнях, конкурсах та фестивалях з сучасних танцювальних напрямів.

У вихованців мають сформуватися наступні компетенції:

- здатність до організації власного навчального середовища;
- здатність до співпраці з іншими учасниками колективу для досягнення спільної мети;
- здатність дбайливо ставитися до власного здоров'я;

- здатність до організації взаємозв'язку своїх знань та їх впорядкуванню;
- здатність виявляти естетичне ставлення до світу в різних сферах діяльності людини засобами особистого розкриття і розвитку природних здібностей та творчого вираження.

Вищий рівень, перший і наступні роки навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Зміст роботи.	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1.	Організаційно - виховна робота: - бесіди; - вечори відпочинку; - відвідування змагань та майстер-класів.	2	6	8
2.	ЗФП та партерна гімнастика.	2	26	28
3.	Елементи класичного екзерсису: - тренаж біля станка. - вправи на середині залу. - техніка виконання обертів.	1	19	20
4.	Стрибкова підготовка.	1	10	11
5.	Вивчення рухів сучасного танцю стилів: «LA Style», «Джаз-фанк», «Техно», «Попінг» «Контепорарі» та інших.	2	34	36
6.	Постановча та репетиційна робота.	2	33	35
7.	Вправи на розвиток у вихованців артистичності та виразності	1	3	4

	виконання рухів.			
	Підсумок	-	1	1
	Всього годин.	12	132	144
8.	Індивідуальна робота. Робота з солістами.	4	68	72
	Всього годин.	4	68	72
9.	Напівакробатична та акробатична підготовка	6	66	72
	Всього годин	6	66	72
	Разом	22	266	288

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (1 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення із завданнями гуртка на навчальний рік.
План роботи гуртка на навчальний рік.

1. Організаційно-виховна робота. (8 год.)

Теоретична частина. Бесіди за темами: «Правила внутрішнього розпорядку Палацу», «Безпека життєдіяльності, попередження травматизму», «Зовнішній вигляд гуртківців на занятті», «Поведінка гуртківців у танцкласі під час занять та на перерві», «Паління – втрата здоров'я».

Практична частина. Проведення вечорів відпочинку за темами: «День іменинника», «Новорічне свято», «Свято весняної краси», «Міжнародний день танцю» та інші. Відвідування змагань, майстер-класів, фестивалів та конкурсів.

2. ЗФП та партерна гімнастика. Танцювальна «абетка». (28 год.)

Практична частина.

ЗФП.

а) вправи на розвиток сили м'язів:

- рук (віджимання, підтягування);
- ніг (присідання, стрибки);

- тулубу (качання пресу та спини).

б) вправи на розвиток координації рухів:

- чергування різних видів бігу: вільний біг, пружний біг, гострий біг, та високий біг;

- завдання на раптові зупинки, відновлення і зміну пересувань;

- подолання перешкод (ліній і невисоких предметів).

в) вправи на розвиток еластичності суглобів:

- вправи на розвиток гнучкості шиї (нахили уперед та назад, праворуч та ліворуч; коло праворуч та ліворуч; повороти праворуч та ліворуч; виведення підборіддя вперед та назад, ліворуч та праворуч);

- вправи на розвиток еластичності плечових та ліктьових суглобів (кругові рухи руками в середину, так само рух у зворотному напрямі; кругові рухи у ліктьових суглобах вперед та назад, праворуч та ліворуч; асиметрично у різних напрямках; кругові рухи в плечових суглобах вперед та назад, послідовно праве та ліве плече; піднімання плечей вгору та вниз);

- вправи на розвиток еластичності колінних суглобів (кругові рухи у різних напрямках).

Партерна гімнастика:

- вправи на розвиток гнучкості: «кішечка», «берізка», «метелик», «кільце», «корзинка», «жабка», «равлик», різноманітні складки;

- вправи на розвиток еластичності м'язів ніг (активні та пасивні): складки, «жабка», випади, шпагати, шпагати з провисанням;

- вправи на розвиток рухливості хребта (активні та пасивні): нахили уперед та назад, нахили стоячи на ногах та на колінах, «міст», кругові рухи тулубу.

Вправи на зняття втоми, нормалізацію емоційного стану вихованців та на відтворення дихання.

3. Елементи класичного екзерсису, тренаж біля станка та на середині. (20 год.):

Теоретична частина. Елементи екзерсису. Методичні особливості виконання вправ біля станка та на середині.

Практична частина:

а) тренаж біля станка (темп виконання елементів прискорюється, елементи зводяться у прості та складні комбінації з додаванням елементів сучасного танцю):

- demi plie по I, II, V поз.;
- grand plie по I, II, V поз.;
- battement tendu;
- battement jete;
- перегини тулубу біля станка вбік, назад;
- rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
- battement fondu у всіх напрямках носком у підлогу;
- battement frappe у всіх напрямках носком у підлогу. Положення ноги passe;
- releve ;
- grand battement;

б) на середині стрибки та оберти:

- tour ;
- tour chaine ;
- sauté ;
- sissonne;
- sissonne simple.

4. Стрибкова підготовка (11 год.):

Теоретична частина. Особливості техніки виконання стрибків.

Практична частина:

а) вивчення різноманітних стрибків:

- перекидний;
- «кільце»;
- «півкільцем»;
- шпагатом;
- з обертом на 360 та 720 градусів;
- підбівний;

- відкритий та закритий;

- б) відтворення комбінації із стрибками та підскоками.

5. Вивчення рухів сучасного танцю стилів: «LA-Style», «Джаз-фанк», «Техно», «Локінг» , «Контепорарі» та інших. (36 год.)

Теоретична частина. Особливості виконання елементів різних танцювальних стилів та складних елементів спортивної хореографії.

Практична частина:

- «кач»;
- доріжки;
- танцювальні кроки;
- оберти;
- «глайди»;
- лінійні та пластичні рухи руками;
- рухи тулубу (хвилі у різних напрямках, нахили).

Доведення усіх танцювальних рухів до автоматизму, виконання імпровізації під різний сучасний ритм.

6. Постановча та репетиційна робота. (35 год.)

Теоретична частина. Прослуховування музичного матеріалу. Обговорення темпових та стильових особливостей обраного музичного матеріалу.

Практична частина. Ускладнюється техніка рухів, що виконуються. Засвоєні комбінації зводяться у єдину танцювальну постановку на основі сюжету та образу або «Формейшен». Поставлені композиції вдосконалюються та доводяться до більш чіткого, технічного та емоційно – образного виконання.

7. Вправи на розвиток у вихованців артистичності та виразності виконання рухів. (4 год.).

Практична частина:

- виконання імпровізації під музичний супровід, розвиток пластичної виразності на задану тему (стихії природи, часи року);
- робота над емоційним відтворенням та передачею образу (міміка обличчя).

Підсумок (1 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи за рік. Оголошення перспективи роботи групи на наступний рік.

Практична частина. Показ вивченого за рік матеріалу.

8. Індивідуальна робота. Робота з солістами (72 год.)

Теоретична частина. Постановка цілей та задлфум. Прослуховування музичного матеріалу.

Практична частина. Постановча та репетиційна робота. Вивчення комбінацій стилів танцю «хіп-хоп», «техно», «контепорарі», «LA Style», «диско» та інших, для виконання «соло» та «двійок» на конкурсах. Самостійна постановка комбінацій, творча робота вихованців.

9. Напіакробатична та акробатична підготовка (72 год.)

Теоретична частина. Особливості техніки вправ, які виконуються.

Практична частина:

- перекидання уперед, назад, вбік;
- переверт уперед та назад;
- «циркуль»;
- хвилі уперед та назад.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- техніку виконання складних стрибків та обертів;
- лексичну термінологію стилів «Контепораррі» та «Локінг».

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- технічно та емоційно виразно виконувати у швидкому темпі рухи та комбінації різних сучасних танцювальних напрямів;
- імпровізувати та створювати свої танцювальні комбінації на запропонований музичний матеріал;
- досконало володіти технікою виконання стрибків та обертів;
- виконувати елементи класичного екзерсису у більш швидкому темпі біля станку та на середині;

- технічно виконувати напівакروباتичні елементи та комбінації з ними;
- технічно виконувати парами напівакروباتичні підтримки та фігури.

Вихованці мають набути досвід участі у:

- міжнародних змаганнях, фестивалях та конкурсах з сучасного танцювального мистецтва.

У вихованців мають сформуватися наступні компетенції:

- здатність до визначення власних навчальних цілей та способів їх досягнення;
- здатність дбайливого ставлення до власного здоров'я та збереження здоров'я інших людей;
- здатність до самостійної організації пізнавальної діяльності;
- здатність до прийняття власних рішень та готовності нести за них відповідальність;
- здатність до улагоджування розбіжностей та вирішення конфліктів;
- здатність до професійного самовизначення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бігус О.О., Маншилін О.О., Кондратюк Д.О., Мова Л.В., Журавльова А.В., Герц І.І., Донченко Н.П., Батєєва Н.П. Сучасний танець. Київ. 2016. 264 с.
2. Зубатов С.Л. Стил ь викладання в хореографії. Київ, 2019. 92 с.
3. Колногузенко Б.М. Мистецтво балетмейстера: навч.-метод. матеріал з курсу. Харків, 2007. 86 с.
4. Лю Сінтінь Вектори естетичної культури хореографів. Монографія. Київ, 2019. 208 с.
5. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч.посібник. Харків, 2005. 92 с.