

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ**

**Навчальна програма з позашкільної освіти  
художньо-естетичного напрямку**

# **«Хореографія»**

10 років навчання

Київ - 2020

## Початковий рівень, перший рік навчання

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (2 год.)

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

#### 2. Колективно-порядкові вправи (20 год.)

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

*Практична частина.*

1. Постановка корпусу, рук, ніг, голови.
2. Виконання перебудов у малюнках:
  - коло;
  - колона;
  - шеренга;
  - інтервал.
3. Повороти праворуч, ліворуч.
4. Марширування:
  - марш по одному по колу;
  - перебудови праворуч, ліворуч через одного;
  - з'єднання у пари, четвірки;
  - перебудови парами, четвірками.
5. Перебудови під час марширування:

**Навчальна програма** з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку «Хореографія» 10 років навчання / Укл. Козинко Л. Л. , Городецька О. Г. – Київ , 2020. – 80 с.

Схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах науково-методичною комісією з позашкільної освіти Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України  
(протокол № 1 від 12.02.2020)

#### **Автори:**

**Козинко Лілія Леонідівна** – кандидат мистецтвознавства, доцент, доцент кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова

**Городецька Оксана Германівна** – керівник гуртка Народного художнього колективу ансамблю естрадно-класичного танцю «Лілея» Палацу творчості дітей та юнацтва Печерського району міста Києва

#### **Рецензенти:**

**Тарасов Ю. М.** – директор Студії по підготовці акторських кадрів при Національному заслуженому академічному ансамблі танцю України імені Павла Вірського

**Верховенко О. А.** – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри хореографії та танцювальних видів спорту Національного університету Фізичного виховання та спорту України

**Тараканова А. П.** – методист вищої категорії відділення змісту позашкільної освіти та виховної роботи Інституту модернізації змісту освіти, Відмінник освіти України

## 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 напрямку хореографічного профілю та розрахована на вихованців 5-18 років.

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

В програмі враховано основні вимоги 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;

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

Навчальна програма розрахована на 10 років навчання:

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

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

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

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

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

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

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

Перші заняття кожного навчального року є організаційними. На них розглядаються питання дотримання санітарно-гігієнічних норм, виконання вимог правил безпеки, попередження дитячого травматизму, дотримання вимог щодо зовнішнього вигляду, правил поведінки у приміщенні, на вулиці та у громадських місцях.

При проведенні занять кожного з рівнів навчання перед вивченням нового руху вихованці ознайомлюються з його термінологією, методикою

виконання та основними помилками, які можуть бути допущені у ході засвоєння.

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

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

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

З першого року основного рівня навчання починається вивчення українського 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 вміння передавати характер, стиль, манеру виконання народних танців, сприяє вдосконаленню танцювальної техніки, розвиває

виразність та музикальність. Отже, основне завдання народно-сценічного танцю полягає у вихованні у дітей вміння емоційно виразного виконання танців, точної передачі національного стилю і манери виконання, розвитку танцювальної та акторської майстерності.

З другого року основного рівня навчання розпочинається вивчення основ історико-побутового танцю. Поряд із класичним і народно-сценічним, історико-побутовий танець є частиною світової хореографічної культури. Цьому виду танцю судилося уяву, акторську майстерність тощо. Робота спрямована на активізацію і розвиток хореографічних та творчих здібностей дітей, музикальності, артистизму.

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

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

З першого року основного рівня навчання починається вивчення українського 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 вміння передавати характер, стиль, манеру виконання

народних танців, сприяє вдосконаленню танцювальної техніки, розвиває виразність та музикальність. Отже, основне завдання народно-сценічного танцю полягає у вихованні у дітей вміння емоційно виразного виконання танців, точної передачі національного стилю і манери виконання, розвитку танцювальної та акторської майстерності.

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

На п'ятому році основного рівня навчання діти починають ознайомлення з основами різних видів сучасного хореографічного мистецтва, а саме: рок-н-ролл, твіст, стиль «диско», джаз 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 лексику і технічними прийомами; систематичність і регулярність занять; цілеспрямованість навчального процесу.



**Методами** опрацювання навчального матеріалу є:

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

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

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

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

## Початковий рівень, перший рік навчання

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 2. Вступ (2 год.)

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

#### 2. Колективно-порядкові вправи (20 год.)

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

*Практична частина.*

1. Постановка корпусу, рук, ніг, голови.
2. Виконання перебудов у малюнках:
  - коло;
  - колона;
  - шеренга;
  - інтервал.
3. Повороти праворуч, ліворуч.
4. Марширування:
  - марш по одному по колу;
  - перебудови праворуч, ліворуч через одного;
  - з'єднання у пари, четвірки;
  - перебудови парами, четвірками.
5. Перебудови під час марширування:

- ☞ з колони по одному в пари;
- ☞ з пар в колони;
- ☞ побудова кола з колони;
- ☞ вільне розміщення в залі.

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

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

*Практична частина (Додаток 1).*

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

### **4. Музично-ритмічні вправи (48 год.)**

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

*Практична частина.*

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

- П 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, постановочно-репетиційна робота (28 год.)**

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

*Практична частина.*

Вивчення танцювальних етюдів, створених на основі попередньо засвоєного матеріалу:

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

### **6. Музичні ігри (20 год.)**

*Теоретична частина.* Пояснення правил участі в іграх.

*Практична частина (Додаток 2).*

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

### **7. Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- основні танцювальні елементи;

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

*Вихованці мають вміти:*

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

## Початковий рівень, другий рік навчання

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Колективно-порядкові вправи, основні кроки	2	18	20
3	Вправи на підлозі (партерна гімнастика)	2	22	24
4	Музично-ритмічні вправи	2	18	20
5	Вправи класичного танцю та вправи на середині залу	4	24	28
6	Навчально-тренувальні вправи	2	18	20
7	Танцювальні етюди, постановочно-репетиційна робота	4	24	28
8	Підсумок	-	2	2
Разом		18	126	144

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (2 год.)

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

#### 2. Колективно-порядкові вправи (20 год.)

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

*Практична частина.*

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

