Пояснювальна записка

Серед різноманітності і багатства форм художнього виховання підростаючого покоління хореографія займає особливе місце. Хореографічне виховання має неоціненне значення в естетичному розвиткові особистості, воно прищеплює любов до прекрасного, витонченого. Хореографічне виховання дитини неможливо уявити без піклування про її фізичний розвиток, адже заняття хореографією - це вдосконалення людського тіла, вироблення витривалості і сили мускулів, розвиток уваги, рухової (моторної) пам'яті, емоційності та артистизму. Танець - це ритмізована послідовність рухів і поз, виконаних з певним емоційним забарвленням та відношенням, втілених у завершену художню форму.

Хореографія, як ніякий інший вид мистецтва, володіє багатими можливостями для повноцінного естетичного вдосконалення дитини, для її гармонійного фізичного і духовного зростання, формування досконалої особистості.

Синкритичність танцювального мистецтва має на увазі розвиток відчуття ритму, уміння слухати і розуміти музику, узгоджувати рухи з нею, одночасно тренувати і розвивати мускульну силу ніг, тулуба, пластику рук, гнучкість тіла і виразність міміки та жесту.

Хореографія - це вид мистецтва, в якому завдяки ритмізованій зміні систематизованих художньо-зумовлених положень людського тіла створюються хореографічні образи. Метою хореографічного навчання є сприяння естетичному вихованню і фізичному розвиткові дітей та підлітків, формування у гуртківців почуття патріотизму, національної гідності, інтересу до історії свого народу.

Результати естетичного виховання дітей засобами хореографії залежать від методів викладання. Основна мета - де привити дітям любов до танцю через ігри та найпростіші фольклорні танці, які виконуються разом зі співом, українські хороводи-ігри. Необхідно розвивати активність дітей у виконанні нескладних рухів. Важливою рисою є самостійність - цю рису треба підтримувати і розвивати, щоб кожна дитина стала індивідуальною творчою особистістю.

Послідовне ускладнення матеріалу від уроку до уроку з урахуванням вікових особливостей дітей прилучає їх до мистецтва танцю свідомо - без механічного і формального виконання. Під-

готовка до вивчення танців розпочинається у молодшому віці. На заняттях у студії учні розучують основні вправи класичного екзерсису, які дають можливість виробити правильну поставу, чіткість і легкість виконання будь-яких рухів. До виконання народних танців готують вправи народно-сценічного тренажу, вивчення окремих рухів народних танців, які потім поєднуються в хореографічні комбінації та етюди. Програма розрахована на дев'ятирічне навчання за трьома рівнями: початковий, основний та вищий. Для початкового рівня відводиться 1 рік навчання, а для основного та вищого - по 4 роки. Якщо учасники після закінчення навчання бажають продовжити відвідування - цю ініціативу необхідно підтримувати, створивши ансамбль виконавців, які добре підготовлені та знають репертуар колективу, вони стануть першими помічниками керівникові.

У програму входять розділи: “Ритміка” (вправи на вироблення відчуття ритму і музикальності), “Основи класичного танцю”(вправи класичного екзерсису біля станка та на середині зали), "Вправи народно-сценічного тренажу”, “Вправи на перебудови в просторі”, “Вивчення елементів та лексики танців різних народів”, “Постановочна робота та збереження репертуару”, “Народні ігри та забави”, “Фольклорні танці України”, “Відомості з народознавства”. Вся робота направлена на успішну концертну діяльність, участь колективу V конкурсах та фестивалях. У молодших вікових групах кількість виступів необхідно розумно дозувати і виховувати відчуття великої відповідальності у виходах на сцену, показу своєї роботи глядачам. З розширенням репертуару та зростанням технічних і акторських можливостей учасників - концертна діяльність збільшується і зростає відповідальність виступів. Після кожного концертного виступу керівник робить аналіз в цілому та детальний розбір виступу кожного учасника зокрема.

Обов’язковим є проведення двічі на семестр відкритих занять для батьків та гостей під час проведення яких учасники демонструють свої досягнення, ріст майстерності виконання вправ, етюдів і танців.

Керівник може довільно обирати вивчення запропонованих етюдів і танців, зберігаючи дидактичні принципи у навчанні.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Початковий рівень

№ п/п	Тема	Кількість ГОДИН		
		Всього	теорія	практика
1.	Вступ. Народний танець - джерело хореографії	2	2	
2.	Вправи на вироблення ритму і музикальності	12	--	12
3.	Основи класичного танцю	36	-	36
4,	Засвоєння рухів народного танцю	ЗО		ЗО
5.	Вправи на перебудову в просторі, збереження інтервалу та малюнка	22	-	22
6.	Постановочна робота, вивчення етюдів і танців	34	-	34
7.	Відкриті заняття для батьків та гостей	8		8
—	ВСЬОГО	144	2	142

Зміст програми

Найголовнішим для першого року навчання є пробудження та розвиток у дітей зацікавленості до занять хореографічним мистецтвом, перш за все, свого народу та народів інших країн; через гру досягти правильної постави, рухливості ніг, рук і шиї, сприйняття музики, її ритму і темпу, оволодіння найпростішими рухами класичного та народного танців, поняттям про малюнок у танці та інтервал.

I. Вступ. Народний танець - джерело хореографії (2 год.)

Танець - душа народу. Витоки народного танцю. Історичний розвиток народного танцю від побутового, обрядового до сценічного.

II. Вправи на вироблення ритму і музикальності (12 год.)

Вправи на ритміку: відбивання такту руками і ногами, хода по колу та діагоналі в різних темпах.

Поняття про музичні розміри 2/4, 3/4. Тактування цих розмірів, визначення характеру музики - веселий, сумний, ніжний, тяжкий. Вправи для рук та пальців "Гра на піаніно", "Кішечка", "Коршун", "Малі та великі пташки". Рухливі ігри "Печу, печу хлібчик", "Кіт і миша". Наслідувальна імпровізація в характері музики: "Кицька", "Пташка", "Ведмідь", "Зайчик".

III. Основи класичного танцю (36 год.)

Вправи класичного тренажу: demi plié, pas relevé, battements tendus simple вбік, пізніше - вперед і назад, demi rond de jambe par terre з паузою в II позиції, pointée та з паузою в I позиції, поняття en dehors et en dedans,

battements tendus jêtés piqués, battements relevé lents на 60° (навчальна форма) - всі рухи вивчаються на середині залу з положенням рук та талії.

Позиції ніг I, II та III (розвернутість довільна), підготовче положення та позиції рук - I, II, 111, довільне переведення рук з позиції в позицію, вивчення підготовчого та першого port de bras. Allegro: pas sauté, pas chassé.

IV. Засвоєння рухів народного танцю (ЗО год.)

Простий танцювальний крок, кроки на півнальцях, п'ятах, внутрішніх і зовнішніх ребрах стопи, перемінний потрійний крок вперед, підскоки з підійманням колін вперед, перескоки з ноги на ногу на місці та з просуванням, стрибки по VI позиції на місці та з рухом по колу, легкий біг.

Притупи - одинарні, подвійні, потрійні. Переведення стопи з носка на п'яту - підготовча форма вихилясника, вихилясник без підскоків з потрійним притулом. Підготовчі форми

тинка - переступання та перескоки з винесенням ноги навхрест на носок га на п’яту. Галоп вбік та вперед по колу та діагоналі з переміною ніг (8/4, 4/4, 2/4).

Перемінний потрійний гуцульський крок, приставний крок вправо і вліво на 4 такти, на 2 такти. Перетупи на місці. Чесанка. Кривий крок. Дрібушечки. Поняття повороту вправо і вліво.

Положення рук на талії, за кептар, за спину та утримання в парах - навхрест, внутрішніми руками, стоячи поряд, утримання обличчям одне до одного - човник, за талію, за плечі, за талію та руку.

V. Вправи на перебудову в прості, збереження інтервалу та малюнка (22 год.)

Поняття шеренга - лінія, колона, коло, два кола, діагональ, напрям руху проти годинникової стрілки та за годинниковою стрілкою (під сонце і за сонцем), або перший та другий керунок танцю. Ці вправи корисно виконувати на кожному занятті, просуваючись вивченими рухами: ходою, підскоками, легким бігом, перемінним кроком та інше.

VI. Постановочна робота, вивчення етюдів і танців (34 год.)

Вивчення етюдів та танців: "Полька", "Козачок", "Гуцулка", "Коломийка", "Лісов’як".

VII. Відкриті заняття для батьків та гостей (8 год.)

Контрольні відкриті заняття проводяться двічі на семестр, де діти демонструють свої досягнення, здобуті навики та уміння відповідно до програми. У кінці року діти повинні вміти розрізняти музичні розміри 2/4 та 3/4, чітко виконувати вправи класичного екзерсису та рухи народного танцю, в етюдах і танцях дотримуватися інтервалу та малюнку.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень

І рік навчання

№ п/п	Тема	Кількість годин		
		всього	теорія	практика
1.	Вступ. Танець у житті народу	1	1	-
2.	Вправи на вироблення відчуття ритму і музикальності	8	-	8
и.	Вивчення вправ екзерсису класичного танцю	30	-	30
4.	Вправи біля станка народно-сценічного тренажу	26	-	26
5.	Вправи на перебудови в просторі, дотримання інтервалу та малюнка	10	-	10
6.	Вивчення елементів українського народного танцю	1 5	1	14
7.	Вивчення елементів російського народного танцю	10	1	9
8,-	Вивчення елементів польського народного танцю	10	1	9
9.	Постановочна робота, вивчення етюдів і танців	26	-	26
10.	Відкриті заняття для батьків та гостей центру	8	-	8
	ВСЬОГО	144	4	140

Зміст програми

Заняття проводяться двічі на тиждень по дві години. Програма передбачає удосконалення координації рухів, поглиблення та розвиток музично-ритмічної діяльності, вивчення нескладних лексично танців, побудованих на простих малюнках.

I. Вступ. Танець у житті народу (1 год.)

Звичаї та традиції. Використання хореографії у обрядових дійствах. Весілля - вокально-хореографічне дійство.

II. Вправи на вироблення відчуття ритму і музикальності (8 год.)

Музичні розміри 2/4, 3/4, 4/4.

Поняття про такт та його побудову. Довжина нот. Відбивання руками і ногами такту та ритмів половинними, четвертними, вісімками. Найпоширеніші ритми в українських народних танцях: 2/4, 3/8 і пауза 1/8. Хода по колу та діагоналі в різних темпах та характері (відповідно до музики) на півпальцях, на п'ятах, на ребрах внутрішньої та зовнішньої сторін стопи.

Поняття про музичну фразу та динамічні відтінки в музиці.

Рухова імпровізація, розвиток уяви, самостійності та ініціативи, відчуття контрастного звучання в музиці.

III. Вивчення вправ екзерсису класичного танцю (30 год.)

Вправи виконуються обличчям до станка: demi et grand plié у I, II та III позиціях, battements tendus simple t I та V позицій, у всіх напрямках, rond de jambe par terre no точках на 4 такти вальсу, passé par terre, основне положення battement retiré passé.

Вправи на середині залу: вправи для рук, підготовче, I, III та II port de bras en face, поняття про épaulements. Aplombé, pas dégagé. Точки класу.

Allegro: pas sauté у I, Il і III позиціях (руки на талії), changements de pied з довільної V позиції, pas échappé з паузою і вирівнюванням колін після стрибка у II позиції.

Pas marché вальсу, вперед і назад. Поклони у класичному танці для дівчаток - кніксен, для хлопчиків - з кроком, відведенням руки вбік.

IV. Вправи біля станка народно-сценічного тренажу (26 год.)

Плавні та різкі присідання у I, II та III позиціях.

Гойдалки на півпальцях. Прихвати зі скороченим підйомом попереду і позаду, витягуванням ноги на носок з подальшим переведенням на п'яту, без присідання, відведення ноги з III позиції вбік у не розвернуте положення. Підготовча форма зигзагів.

V. Вправи на перебудови в просторі, дотримання інтервалу та малюнка (10 год.)

Маршірування з ведучим. Ознайомлення з поняттями: колона, шеренга, ланцюжок, равлик, шикування на марші з одного кола на два, розходження парами і четвірками вправо-вліво, перехід у дві шеренги, перехід на загальне коло та закручування - равлик.

VI. Вивчення елементів українського народного танцю(15 год.)

Основні положення ніг, рук, тулуба, голови. Простий танцювальний крок, потрійний перемінний крок вперед у поєднанні з потрійним притулом. Вихилясник на підскоці з потрійним притулом, припадання вбік, бігунець, пласка полька в повороті, підготовчі форми "вірьовочки" і тинка, підскоки з ногою біля щиколотки та легкий біг, для хлопчиків - підготовка до присядки. Уклін для дівчат і хлопчиків у характері українського народного танцю.

VII. Вивчення елементів російського народного танцю (10 год.)

Основні положення рук у дівчаток та хлопчиків, уклін поясний, рухи рук - відкривання і закривання на талію, простий крок з відставлянням ноги назад, рухаючись вперед і навпаки. Вистукування: притупи одинарні, подвійні і потрійні, гармошка та ялиночка вбік на 4 такти без рухів рук, припадання в повороті на місці вправо і вліво (по точках на 4 рухи — один оберт), присядка-м'ячик та з винесенням ноги на каблук вбік (для хлопчиків).

VIII. Вивчення елементів польського народного танцю (10 год.)

Галоп - цвал, притупи, зіскоки на дві ноги, крок пласкої польки вперед.

Положення рук, голови та ніг, утримання в парах - замкнене, округле, легкий біг, гачок під руку.

IX. Постановочна робота, вивчення етюдів і танців (26 год.)

Розучування на основі вивчених рухів етюдів і а танців: хоровод-гра "Подоляночка", "Чумак", хоровод "Но поле берёзонька стояла", "Лівенська полька", "Козачок", "Полька до боку", "Трояк".

X. Відкриті заняття для батьків та гостей Центру (8 год.)

Учні повинні знати: позиції та положення ніг і рук у класичному та народно-сценічному тренажі, термінологію вправ біля станка та назви елементів українського, російського, польського народних танців; вміти правильно і грамотно виконувати вправи біля станка та на середині залу, знати вивчений репертуар колективу. Танцювати, зберігаючи інтервал і малюнок танцю.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Основний рівень ІІ рік навчання

№ п/п	Тема	Кількість годин		
		всього	теорія	практика
1.	Класифікація українських народних танців	2	2	-
2.	Вправа на вироблення відчуття ритму, розвиток музикальності	8	-	8
3.	Вивчення вправ класичного екзерсису	30		30
4.	Вивчення вправ народно- сценічного тренажу	26	-	26
5.	Вправи на перебудову в просторі, дотримання інтервалу та малюнка	8	-	8
6.	Вивчення елементів українського народного танцю	16	І	15
7.	Вивчення елементів російського народного танцю	8	1	7
8.	Вивчення елементів польського народного танцю	8	1	7
9.	Постановочна робота та збереження репертуару	30	-	30
10.	Відкриті заняття для батьків та гостей Центру	8	-	8
	ВСЬОГО	144	5	139

Зміст програми

Основним завданням другого року навчання є засвоєння складних координаційно рухів, в яких беруть участь ноги, руки і шия, оволодіння позиціями та положеннями ніг і рук, силою ніг, відчуттям темпу, музичного періоду та фрази, уваги до виконання малюнків, збільшення загального фізичного навантаження і вироблення витривалості.

I. Класифікація українських народних танців (2 год.)

Хороводи. Побутові та сюжетні танці. Гопаки, козачки, метелиці, коломийки, кадрилі, польки, гуцулки та верховинки.

II. Вправа на вироблення відчуття ритму, розвиток музикальності (8 год.)

Поняття - мотив, період, фраза, речення в музиці. Відбивання ритмів ногами і руками в межах такту (музичні розміри 2/4, 3/4, 4/4, 3/8), поєднання рухів з притулом у кінці періоду чи фрази. Переклички груп у заданих ритмах. Ритмічні ігри.

III. Вивчення вправ класичного екзерсису (30 год.)

Вправи виконуються тримаючись однією рукою за станок: demi et grand plié у I, III та V позиціях, battements tendus simple на 2/4 - кожен рух у всіх напрямках, battements tendus soutenus, battements tendus jetés, rond de jambe par terre, battements fondus в межах 4 тактів вальсу; battements frappés носком у підлогу в всіх напрямках, battements retiré passé в різних темпах (на 4 і 2 такти вальсу), battements relevés lents на 90°, grand battements jetés, battements développés у всіх напрямах на 8 тактів вальсу, pas relevé та pas sauté по I, II та V розвернутих позиціях, pas de bourré en dehors в межах 4 тактів вальсу.

Вправи на середині залу: temps lié par terre вперед, всі рухи, що виконувались біля опори переносяться на середину залу.

Allegro: pas sauté, changements de pied, pas échappé, pas glissade (вивчаються спочатку біля опори, а потім на середині залу).

Виконання рухів по діагоналі: pas chassé, pas marchée, ва-

льсовий поворот вправо і вліво.

IV. Вивчення вправ народно-сценічного тренажу (26 год.)

Напівприсідання та присідання у розвернутих та прямих позиціях, переведення ніг з позиції в позицію, витягування працюючої ноги ковзким рухом по підлозі, переведення стопи з носка на ребро каблука, маленькі кидки ногою на 45° у всіх напрямах, прихвати з витягнутою ступнею та скороченим підйомом, підготовча форма flic- flac, підготовка до "вірьовочки", коло-обертальні рухи ногою по підлозі на півкола носком і каблуком.

Підготовчі вправи до battements fondus, розвороти ноги в кульшовому суглобі у закрите, відкрите положення. Вистукування з одинарним та подвійним ударом стопою об підлогу та ударом п'яткою опорної ноги.

Розкривання ноги на 90° плавно в межах 8 тактів вальсу. Великі кидки ногою у всіх напрямах та опускання на коліно.

Піднімання на півпальцях та стрибки у прямих позиціях. Сполучення голубців, переступань та притулів.

Вправи на розвиток гнучкості - перегинання назад та нахилення вперед і вбік, розтягування за допомогою опори. Підготовка до присядок для хлопчиків: присядка "м'яч",

розтяжка на каблуки в II позицію, підготовча форма повзунця. тримаючись однією рукою за опору.

V. Вправи на перебудову в просторі, дотримання інтервалу та малюнка (8 год.)

Для цих вправ треба виділяти 5-7 хвилин на кожному занятті, щоб учні засвоїли поняття малюнків: лінія, колонка, коло - два, чотири кола, зірочки, хрестик, гребінець на основі вивчених рухів з просуванням: танцювальний крок, біг, підскоки, галоп вперед та інші.

VI. Вивчення елементів українського народного танцю (16 год.)

Елементи танців центральної України: уклін у комбінації з кроками вперед і назад для дівчат та хлопців, перемінний плаский

крок вперед і назад з потрійним притулом, бігунець, крок-зальотний, доріжка-припадання вбік і вперед, у повороті за чотири рухи, вихилясник підряд, чобіток з угинанням, переступанням, притупи подвійні і потрійні, квіточка, переступання, в третій позиції, почергово правою і лівою ногою з просуванням вперед або назад. Стрибки на місці за І прямою позицією та з чвертьзворотами вправо і вліво.

Для хлопчиків: присядка-м'яч, підсічка, жабка, присядка з ударом ногою по підлозі перед собою.

VII. Вивчення елементів російського народного танцю (8 год.)

Положення рук у парних та парно-масових танцях. Кроки: перемінний з виносом ноги вперед, каблучний, легкий біг з зіскоком на дві стопи, простий російський ключ на переступаннях, дрібушка подвійними ударами, "вірьовочка" - проста, з високим підніманням працюючої ноги вбік та з переступанням, біг у повороті вправо і вліво, крок з каблука - трилисник, молоточки.

Для хлопців: присядка з виносом ноги вперед і плесканням під ногою та ударом по носку ноги протилежною рукою, біг у присяді - гусачок, по діагоналі та по колу.

VIII. Вивчення елементів польського народного танцю (8 год.)

Положення рук у парах. Крок пласкої польки вперед, зіскок на півпальці у глибоке присідання, потрійний перемінний крок з присядкою, повороти полькою вправо і вліво.

IX. Постановочна робота та збереження репертуару (30 год.)

З накопиченням репертуару виникає необхідність його збереження. Для цього часто необхідні вводи нових виконавців. Повторення вивчених танців дає учасникам усвідомлення своєї майстерності.

До репертуару рекомендується додати українські танці - "Роман", "Метелиця"; російські - "Північний хоровод", "Півні", "Тімоня", "Бариня", кадриль "Шестьора"; польські танці - "Поль-

ка-трамля", "Ура-полька".

X. Відкриті заняття для батьків та гостей Центру (8 год.)

На цих заняттях студійці показують свої досягнення в тренувальній роботі та знання репертуару колективу, необхідно залучати до показу танців всі склади виконавців.

Учні повинні знати:

- позиції ніг та рук;
- утримання в парних та масових танцях;
- основні рухи українського, російського та польського
- народних танців.

Учні повинні вміти:

- точно і музично виконувати вправи класичного та народно-сценічного екзерсису;
- володіти технікою виконання вивчених рухів українського, російського та польського танців;
- невимушено пересуватися у сценічному просторі, зберігаючи інтервал і малюнок;
- виконувати ускладнені рухи і оберти.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Основний рівень ІІІ рік навчання

№ п/п	Тема	Кількість годин		
		всього	теорія	практика
1.	Взаємовплив і взаємозбагачення лексики танців сусідніх народів	2	2	
3.	Вправи на вироблення відчуття ритму та розвитку музикальності	6	-	6
	Вправи класичного екзерсису	30	-	30
4.	Вправи народно-сценічного тренажу	26	-	26
5.	Вправи на перебудови в просторі, збереження інтервалу та малюнка	6	-	6
6.	Вивчення елементів українського народного танцю	14	-	14
7.	Вивчення елементів польського народного танцю	10	-	10
8.	Вивчення елементів танців народів Прибалтики (танці Латвії, Литви та Естонії)	12	-	12
9.	Постановочна робота та збереження репертуару	30	-	30
10.	Відкриті заняття для батьків та гостей Центру	8	-	8
	ВСЬОГО	144	2	142

Зміст програми

Робота цього року навчання направлена на вдосконалення постановки тіла, узгодженості рухів рук, ніг та голови у більш складних вправах при зростанні темпу музичного супроводу. Необхідно звертати увагу на манеру та артистизм виконання танцю, вироблення чіткості і виразності виконання кожного руху. Особлива увагу приділяється вивченню підготовчих вправ до виконання ускладнених рухів, розвиток гнучкості, висоти кроку, сили та граничної розвернутості ніг.

Розвиток моторної пам'яті, здатність сприймати танець у цілому і виконувати його на будь-якому місці в групі, першою чи третьою парою, справа чи зліва.

I. Взаємовплив і взаємозбагачення лексики танців сусідніх народів (2 год.)

Поняття класифікацію рухів: кроки, біги, рухи на місці та з просуванням, стрибки, присядки і оберти.

Рухи жіночі, чоловічі та спільні. Подібність набору лексики у слов'янських танцях. Використання однакових рухів у різних народів: потрійний притуп, присядка, біг, "вірьовочка", доріжка і т.д.

II. Вправи на вироблення відчуття ритму та розвитку музикальності (6год.)

Продовження ознайомлення з музичними розмірами: 2/4, 3/4, 4/4, 3/8, 6/8; їх розпізнавання. Темп і характер музики. Поняття про синкопу, паузу, фермату в музиці та їх відповідність у танці.

III. Вправи класичного екзерсису (30год.)

Вправи виконуються тримаючись однією рукою за опору з підключенням роботи вільної руки (підготовче чи перше port de bras).

Demi et grand plié на I, Il і V позиціях.

Battement tendu simple et double.

Battement tendu з demi plié.

Passé par terre, rond de jambe par terre.

Battements tendus jêtés, pour le pied en l'aire, piqué.

Battements fondus у всіх напрямах.

Battement frappé носком у підлогу та на повітря.

Battement relevé lents на 90u у всіх напрямах.

Grand battement jêté у всіх напрямах (на 4/4).

Battement développé.

Pas relevé затактної форми на I, II і V позиціях.

Pas de bourré, pas balancé обличчям до станка в межах одного такту вальсу.

Temps lié par terre вперед і назад.

Стійкість на одній нозі, підготовка до pirouette з II позиції. Пози класичного танцю, поняття en face, épaulements, croisé et effacé. Виконання всіх вправ, на середині залу в тій послідовності, що й біля опори.

Allegro:

temps levé sauté в V позиції затактної форми, changements de pieds в межах 2/4, pas échappé, pas chassé, підготовча форма pas assemblé.

IV. Вправи народно-сценічного тренажу (26год.)

Вправи біля опори:

напівприсідання та глибокі присідання в помірних темпах за I, II та V відкритими позиціями;

вправи для розвитку рухливості стопи, ковзання стопою по підлозі з роботою п’ятки опорної ноги,

переведення з носка на п’ятку стопи рівними ногами без присідання;

каблучні вправи, переступання з винесенням працюючої ноги на каблук у всіх напрямах у розвернуте положення;

маленькі кидки у всіх напрямах, прості та з ударом носком або каблуком об підлогу;

зигзаги (розвороти стопи) одинарні і подвійні;

м'які розвороти ноги на півприсіданні;

колові рухи носком, ребром каблука до II позиції та повне коло назад з прихватом позаду;

вправи з ненапруженою стопою (flic-flac);

підготовки до "вірьовочки", розвороти коліна;

вистукування - подвійні удари стопою зі сполученням ударів у закрите і відкрите положення, удари каблуками попеременно та зіскок з каблуків на дві стопи;

великі кидки у всіх напрямах, прості та з ударом всією стопою опорної ноги;

опускання на коліно;

голубці, присядки-розніжки та розтяжки вбік для хлопців.

Вправи на середині залу:

оберти по діагоналі рухами основного кроку польки, легким бігом.

V. Вправи на перебудови в просторі, збереження інтервалу та малюнка (6год.)

Виконання перебудов вивченими рухами, засвоєння малюнків: "дихаюче" коло, переміщення виконавців з одного кола в інше, ворітця, шен по колу, внутрішнє і зовнішнє коло, шахівниця, до-за-до.

VI. Вивчення елементів українського народного танцю (14год.)

Поняття про регіони України. Буковинський танець. Положення рук, ніг, голови, рухи головою під час виконання танцювальних кроків.

- приставний крок вбік, вперед і назад;
- полька-вальс;
- крок з виносом ноги і зміною напряму руху.
- Рухи ліричних танців та хороводів:
- перемінний крок вперед і назад з відведенням ноги на носок;
- доріжки-припадання та упадання;
- припадання в повороті з рухом рук;
- розгойдування (balancé);
- оберт типу soutenu на півпальцях;
- тинок низький і високий на півпальці;
- нахили плечей вперед і вбік під час руху;
- розхиляння між лопатками назад в коловому малюнку
- подвійні голубці з притулом.

Для хлопців: присядка-розніжка з плескачем вперед з розворотом на 180°. млинок вперед, повзунець каблуком на підлогу вперед, повзунець з упором на одну руку.

Для дівчат: припадання в повороті (кружальце), підготовка до обертаса, веретено без руху рук по діагоналі, голубці в повороті.

VII. Вивчення елементів польського народного танцю (10-16 год.)

Положення рук, ніг та постава тіла, основний крок полонеза, види поклонів у полонезі, утримання в парах перше та друге, "колечко", крок акцентований з перемінною місць не роз’єднуючи рук.

Основний крок польки "Угінана" без повороту та з поворотом вправо.

Основний крок польки "Весельок".

Зіскок на дві ноги з наступним притулом однією ногою.

VIII. Вивчення елементів танців народів Прибалтики (танці Латвії, Литви та Естонії) (12 год.)

Основні елементи естонського народного танцю:

- положення рук, ніг та тулуба;
- утримання в парах;
- уклін жіночий та чоловічий;
- легкий біг з підскоками;
- крок польки;
- крок з почерговим підскоком;
- трикроковий поворот з підскоком на закінчення і виносом ноги вперед;
- основний хід танцю "Ямая лабаялг";
- вальс з пристукуванням у парі;
- вальсовий крок з підскоком на одній нозі

Основні елементи латиського танцю:

- положення ніг, рук, голови і постава тіла;
- уклін жіночий та чоловічий;
- положення рук у парі, їх різновиди;
- простий крок;
- легкий біг;
- крок з підскоком вперед та на місці з поворотом;
- потрійні притупи;
- проковзування на двох ногах;
- галоп з зупинкою;
- крок польки в повороті парами.

Основні елементи литовського танцю:

- положення ніг, рук, голови і постава тіла;
- уклін жіночий та чоловічий;
- положення рук у парі, їх різновиди;
- простий крок та легкий біг;
- кроки навхрест вперед;
- підскоки на одній та на двох ногах;
- стрибок у повороті на 360°;

- стрибки з перехрещуванням ніг з ІІ позиції;
- крок польки та потрійний притуп.

Примітка: Розучування рухів до танців Прибалтики проходить за вибором керівника студії.

ІХ. Постановочна робота та збереження репертуару (30год.)

Керівник працює над збереженням репертуару, вводить нових виконавців та займається постановкою українських танців: "Дитячий козачок" або "Козачок трійками", хоровод "Ой, зав'ю вінки "та полька "Коса"; польських танців: "Полонез", полька "Вєсєльок", "Полька- Угінана"; танців прибалтійських народів: "Йоксу-полька", "Ямая лабаялг", "Руцав'єтіс", "Микита", "Ругучай", "Мак".

Х. Відкриті заняття для батьків та гостей Центру (8год.)

Учні повинні знати:

- послідовність виконання вправ та їх назви;
- вимоги до постановки тіла, ніг і рук;
- основні рухи українського, польського та танців Прибалтики.

Учні повинні вміти:

- правильно і чітко виконувати вивчені вправи біля опори та на середині залу;
- володіти технікою і манерою виконання рухів українського, польського та танців Прибалтики;
- виконувати ускладнені рухи, стрибки, оберти і присядки.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Основний рівень IV рік навчання

№ п/п	Тема	Кількість годин		
		всього	теорія	практика
1.	Збереження традицій через хореографічне мистецтво в обрядах і звичаях українського народу	2	2	-
2.	Вправи на вироблення ритму та розвитку музикальності	6	-	6
3.	Вправи класичного екзерсису	30	-	30
4.	Вправи народно-сценічного тренажу	28	-	28
5.	Вправи на перебудови в просторі, збереження інтервалу та малюнка	4	-	4
6.	Вивчення елементів українського народного танцю	14	-	14
7.	Вивчення елементів білоруського народного танцю	12	-	12
8.	Вивчення елементів чеського народного танцю	10	-	10
9.	Постановочна робота та збереження репертуару	30	-	30
10.	Відкриті заняття для батьків та гостей Центру	8	-	8
	ВСЬОГО	144	-	142

IV рік являється заключним для основного рівня навчання. Учні повинні вільно і впевнено виконувати рухи класичного та народно-сценічного екзерсису, мати хореографічну (моторну) пам'ять, досконало володіти тілом, знати манеру виконання народних танців, виразно і артистично виконувати комбінації, етюди та танці, мати витривалість і силу ніг.

I. Збереження традицій через хореографічне мистецтво в обрядах і звичаях українського народу (2 год.)

Поняття традиції, звичаю та обряду. Використання танців у весільному обряді, зустрічі Весни, свят зимового циклу.

II. Вправи на вироблення ритму та розвитку музикальності (6 год.)

Музичні розміри: 2/4, 3/4, 4/4, 3/8, 6/8; переміна розмірів, не квадратний період та 12-тактна фраза, заповнення ритмом музичним пауз, визначення на слух музики до танців полька, вальс, козачок, коломийка, гопак.

III. Вправи класичного екзерсису (30год.)

Виконання вправ з однією рукою на опорі:

- demi et grand plié на I, II і V та IV позиціях з port de bras для руки;
- battement tendu simple et double у всіх напрямах;
- battement tendu jêté , battement tendu jêté piqué з demi rond;
- rond de jambe par terre et grand rond de jambe par terre;
- battements fondus на 45° у всіх напрямах;
- battements frappés на 45° у всіх напрямах та double frappé з relevé;
- battement retiré passé, rond de jambe en l'aire;
- grand battement jeté у всіх напрямах;
- petits battements sur le coup de pied;
- battements développés;
- plié-relevé;
- pas de bourré en dehors et en dedans;
- pas balancé.

У такій же послідовності виконуються вправи на середині залу.

Allegro: поєднання стрибків та стрибки temps levé sauté, changements de pied, pas échappé, pas assemblé, pas glissade, pas chassé у всіх напрямах.

Підготовка та pirouette en dehors з II та V позицій, оберти по діаг оналі tours chaîne, pas balancé з tour soutenu з руками у I та III позиції. Port de bras підготовче, перше, друге і третє розтягування біля опори та на середині залу для вироблення гнучкості, висоти кроку та сили ніг.

IV. Вправи народно-сценічного тренажу (28-46 год.)

Вправи виконуються, тримаючись однією рукою за опору з додаванням рухів для засвоєння положень рук, ніг, голови і тулуба, характерних для того чи іншого народного танцю.

Вправи біля опори:

- напівприсідання та присідання з розкриванням і закриванням руки;
- витягування ноги ковзким рухом по підлозі з акцентуванням п'яткою опорної ноги, переведення в різних ритмах на прямих ногах та на присяді;
- маленькі кидки з ударом опорною п’ятою на прямих ногах та на півприсяді, ковзкі кидки вперед-назад на 45°;
- вправи з ненапруженою стопою (flic-flac), гойдалки, зигзаги (pas tortille), циганські переступання;
- підготовки до "вірьовочок" на всій стопі опорної ноги та з підйомом на иівпальці в різних ритмах;
- колові рухи (rond de jambe et rond de pied) до II та IV позицій носком і каблуком по підлозі, "вісімка" працюючою ногою;
- каблучні вправи розвернутою ногою та з невиворїіним положенням на подушечці стопи у II позиції;
- м’які розвороти ноги (battements fondus);
- відкривання ноги на 90° на опорній прямій нозі та на присіданні з ударом каблука опорної ноги у всіх на-

прямах;

- великі кидки прості, з вибиванням та з падінням на робочу ногу;
- ускладнені рухи - перекиди вздовж опори на стрибку;
- стрибки з ударом ніг у повітрі (голубці та cabriolle).

Для хлопців: підготовка до розніжки та кільця, різновиди присядок: присядка-розніжка з вихилясом, присядка-розтяжка, комбіновані присядки з виносом ноги вбік-вперед, з півповоротом на 180°, з виходом на каблук у позу.

V. Вправи на перебудови в просторі, збереження інтервалу та малюнка (4год.)

Учні повинні виконувати будь-які малюнки, задані керівником: по одному, парами, трійками і четвірками вивченими рухами з просуванням "розмічати" сценічну площадку, звужену і розширену, змінювати за завданням керівника точку виконання (до вікна, до концертмейстера, до дверей І Т.Д.).

VI. Вивчення елементів українського народного танцю (14 год.)

Ознайомлення з лексикою Буковини, Полтавщини та Наддніпрянщини.

- Вальсовий крок у повороті в парі;
- Крок польки з підскоком;
- Крок польки з ударом подушечкою ноги об підлогу.
- "Вірьовочка": вперед, назад, через такт.
- Голубці подвійні з потрійним притупом, голубці підряд у межах трьох тактів з притупом у четвертому такті.
- Вибиванці з потрійним притупом.
- Крок-зальотний з упаданням.
- Бігунець з квіточкою та потрійним притупом.
- Подвійний підскок після кроку на одній нозі.
- Буковинські перетупи.
- Боковий ковзний крок-розтяжка.
- Полька скочна в парах.
-

VII. Вивчення елементів білоруського народного танцю (12год.)

- Положення рук, ніг, голови і тулуба в білоруських танцях, утримання в парах.
- Уклін жіночий та чоловічий.
- Основний хід "Лявоніхи".
- Боковий крок підбивка (галоп).
- Підпивка з просуванням вперед.
- Тинок на підскоці.
- Оберти для дівчат на півпальцях.
- Присядки з ударом ступнею попереду себе об підлогу.
- Підскоки з просуванням опорної ноги на півпальцях вперед.
- "Вірьовочка" в переступанням.
- Перескоки в парах з почерговою заміною місць.
- Присюди з розворотом.

VIII. Вивчення елементів чеського народного танцю (10 год.)

- Положення ніг, рук, голови і тулоба
- Уклін жіночий та чоловічий.
- Утримання в парних та масових танцях.
- Крок підскоком.
- Приставний крок вбік.
- Різновиди польок (пласка, з підскоком, трамплінна).
- Підскок на опорній нозі з підійманням іншої вперед або назад.
- Галоп.
- Обкрочаки в парах.
- Повороти простими кроками в парах.

IX. Постановочна робота та збереження репертуару (30год.)

Рекомендується додати до репертуару танці або етюди: "Рибка", "Полтавський дівочий танець",

"Буковинська полька", веснянка "Ой, нема пана вдома...", білоруські - "Лявоніха", "Кружачок" та чеські "Улан", "Дупак",

"Коломайка".

X. Відкриті заняття для батьків та гостей Центру (8 год.)

Учні повинні знати:

- послідовність та методичну правильність виконання вправ біля опори та на середині залу;
- у відповідній манері виконувати рухи народних танців, вивчених протягом навчання;
- виконати ускладнені рухи в межах 8-16 тактів;
- відзначити позою, ключем або притулом кінець музичного періоду чи фрази;
- виконати оберти по діагоналі рухами народного танцю: основним кроком польки, підскоками, бігом, обкрочаками, tour chaîne.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Основний рівень V рік навчання

№ п/п	Тема	Кількість годин		
		всього	теорія	практика
1.	Організаційне заняття. Правила поведінки в Центрі	2	2	-
2.	Вправи екзерсису класичного танцю	30	-	30
3.	Вправи народно-сценічного тренажу	26	-	26
4.	Вивчення елементів українських народних танців	12	-	12
5.	Вивчення елементів польських народних танців	8	-	8
6.	Вивчення елементів молдавського народного танцю	8	-	8
7.	Вивчення елементів італійського народного танцю	8	-	8
8.	Вивчення технічно ускладнених рухів	16	-	16
9.	Постановочна робота. Вивчення етюдів і танців. Збереження репертуару	30	-	30
10.	Відомості з народознавства	2	2	-
11.	Відкриті заняття для батьків та гостей Центру. Участь у звітному концерті студії та ансамблю	4	-	4
	ВСЬОГО	144	4	138

Зміст програми

Заняття для учнів основного рівня навчання проводяться три рази на тиждень по дві години. Змінюється динамічність та темп занять, зростає фізичне навантаження, звертається увага на вдосконалення фізичних даних учасників, на правильну роботу всіх частин тіла та передачу манери і характеру танцю, чіткість і довершеність кожного руху і пози.

I. Організаційне заняття. Правила поведінки в Центрі (2 год.)

Спілкування. Основи безпеки життєдіяльності людини. Толерантність та взаємоповага один до одного та старших. Правила поведінки в громадських місцях.

II. Вправи екзерсису класичного танцю (30 год.)

Вправи виконуються в послідовності, запропонованій А. Я. Вагановою, біля опори та на середині залу. Значна частина часу витрачається на стрибки (Allegro) та оберти на місці і з просуванням по діагоналі та по колу.

Вправи біля опори:

- battements tendus et demi plié;
- demi et grand plié у всіх розвернутих позиціях;
- battements tendus simple et double з port de bras для рук;
- battements tendus jêtés, jêté piqué;
- rond de jambe par terre et grand rond de jambe par terre;
- battements fondus у всіх напрямах та на півпальцях вбік;
- battements frappés у всіх напрямах та double battements frappés з relevés вбік;
- battements passé retiré на півпальці;
- grand battement jêté та grand battement jêté retiré (м'який);

- petits battements sur le coup de pied;
- елементарне adagio з поєднанням рухів battements relevé lents et battements développés вперед, вбік, назад та в пози écarté;
- pas relevé, pas de bourré, pas balancé.

Вправи на середині залу:

- маленьке adagio;
- підготовки до pirouette та pirouette з II та V позицій en dehors;
- battements tendus в позах croisée вперед і назад та en face з переміною ніг;
- battements tendus j étés;
- rond de jambe par terre та нахили тулуба;
- battements fondus з dégagés;
- battements frappes з dégagés;
- grand battements jêtés;
- пози croisée, effacée вперед і назад та I і II arabesques.

Allegro. Затактні форми стрибків, попередньо вивчених біля опори:

- temps levé sauté, changements de pied, pas échappé, pas glissade.
- навчальні форми pas assemblé, pas jêté, sissone simple.

Рухи по діагоналі:

- pas marché, tour вальсу, pas польки, pas chassé з переміною ноги через 4 та 2 рухи;
- оберти - tour chaîne, tour soutenu.

III. Вправи народно-сценічного тренажу (26 год.)

Вправи біля опори:

- напівприсідання та глибокі присідання, плавні та різкі за розвернутими та прямими позиціями;
- вправи на розвиток рухливості стопи, ковзання по підлозі та переведення стопи з носка на каблук;
- каблучні вправи прості та в поєднанні з колупалочкою;
- маленькі кидки на 45° та удари носком ноги у розширених положеннях;

- колообертальні рухи на прямих ногах;
- м'які розвороти ноги на 45° (battements fondus) без піднімання та з підніманням на півпальці опорної ноги;
- підготовки до "вірьовочок" на півпальцях;
- вправи з ненапруженою стопою - flic-flac у всіх напрямах з переступанням у V позиції та з підскакуванням на опорній нозі;
- розвертання ноги на 90° на півпальцях опорної з одинарним ударом каблука під час відкривання робочої ноги;
- великі кидки з опусканням на коліно та з падінням на робочу ногу з вибиванням робочої ноги опорною в позах назад і вперед з нахиланням тулуба.

Вправи для розвитку техніки обличчям до опори:

- голубці одинарні у сполученні з підскоками на опорній нозі, робоча відкривається вбік на 90" з витягнутим або скороченим підйомом;
- присядка-розніжка до II розвернутої позиції, з розворотом боком до опори;
- присядка для хлопців з винесенням робочої ноги на 90° вбік;
- повзунець для хлопців, тримаючись однією рукою з ударом стопою об підлогу.

IV. Вивчення елементів українських народних танців (8 год.)

- Вальсовий крок у парі та погойдування у буковинському танці "Падеспанець".
- Доріжка плетена.
- Малі та середні тинки.
- "Вірьовочка" в сполученні з одинарним притулом.
- Голубці одинарні та подвійні з потрійним притулом.
- Тинки малі та середні (для хлопців з рукою за голову).
- Різновиди плескачів для дівчат та хлопців.
- Підскоки в повороті з бігом та ударом ноги в кінці

четвертого такту об підлогу.
- Присядки-закладки.
-

V. Вивчення елементів польських народних танців (8 год.)

- Положення рук. ніг га тулуба в курп’йовських танцях.
- Трамплінний біг.
- Переступання на півпальцях (високо-низько).
- Галоп-цвал боковий з зіскоком у 1 пряму позицію.
- Поворот у парі бігом.
- Полька з крапкою.
- Обкрочаки в парі.
- Полька скочна з глибоким присядом у хлопця.
- Положення рук, ніг і тулуба в танці "Краков’як".
- "Кшесане" з потрійним притулом.
- "Старокраковська" для дівчат і для хлопців.
- "Поремб’янська".
- Крок "Куляви".
- "Кашка".
- Голубці з притулом по квадрату.

VI. Вивчення елементів молдавського народного танцю (8 год.)

- Поклони для дівчат і хлопців.
- Положення рук і ніг у молдавських народних танцях, утримання в парних та масових танцях.
- Плавний боковий крок "Хори".
- Доріжка.

- Крок з виносом ноги вперед, зігнутої в коліні.
- Похитування (balancé).
- Основний крок "Молдовеняски".
- Крок-біг.
- Боковий біг з підбивкою.
- Зіскок з каблука на всю стопу з наступним боковим кроком.
- Стрибки з підігнутими ногами.
- Крок з підскоком у повороті в парі.
- Крок з зіскоком з каблука на всю стопу назустріч один одному.
- Зіскок у II вільну позицію з наступним перескоком на одну ногу і згинанням другої під коліном опорної.
- Основні рухи танцю "Бетута":
- крок з каблука на всю стопу;
- боковий приставний крок;
- перескоки з ударом всією стопою або каблуком.
- потрійні перескоки;
- припадання в повороті;
- перескоки з подвійним ударом всією стопою;
- комбіновані рухи.

VII. Вивчення елементів італійського народного танцю (8 год.)

- Позиції та положення рук і ніг.
- Вміння поводитись з тамбурином, удари пальцями, удари долонею, дрібне потрясання тамбурину рухом зап’ястка руки.
- Ковзні перескоки з висуванням ніг вперед (ножиці). Підскоки зі схрещеною ногою та легкий біг з нахилом тулуба.
- Крок-piqué з рухом вперед або назад.
- Стрибок на одній нозі з закладкою носком за ногу, каблуком вбік.
- Італійські changements.
- Стрибки на одній нозі підряд, (інша витягнута назад)

прямо та в повороті.

- Зіскоки в II позицію у сполученні з поворотом на одній нозі, інша - в положенні attitude вперед.

VIII. Вивчення технічно ускладнених рухів (12 год.)

- Підготовка до турів - стрибки на місці без повороту та з поворотом на 360° (з паузою після кожного оберту).

Для дівчат:

- веретенце;
- млинці;
- український обертас;
- російський біг у повороті по діагоналі та по колу.

Для хлопців:

- Присядка-жабка з рухом вперед або назад;
- повзунець;
- млинок з обертанням до себе, або від себе, відштовхуючись руками від підлоги.

IX. Постановочна робота. Вивчення етюдів і танців. Збереження репертуару (30 год.)

Здійснення постановок буковинського танцю "Падеспанець", подільського танцю "Віз", поліської кадрилі "Шалантух", польського танцю "Краков'як" та сюїти танців "Курп'є" ("Конік", "Стара баба", "Козок", "Олендер"), молдавські танці "Хора", "Молдовеняска", "Бетута", "Жок", італійський танець "Тарантела".

X. Відомості з народознавства (2 год.)

Річний цикл свят слов'янських народів. Зустріч Весни та Пасхальні свята.

XI. Відкриті заняття для батьків та гостей Центру. Участь у звітному концерті студії та ансамблю (4год.)

Участь учнів основного рівня навчання у звітному концерті студії та ансамблю обов'язкова. Необхідно розподілити танці репертуару так, щоб виступили на сцені всі учасники колективу.

Учні повинні знати:

- методику виконання вправ біля опори;
- термінологію класичного та народно-сценічного тренажу;
- правила виконання нахилів та розтягувань, ускладнених технічно рухів;
- характерні особливості та манеру виконання українського, польського, молдавського та італійського танців.

Учні повинні вміти:

- чітко і грамотно виконувати вправи біля опори та на середині залу;
- демонструвати вивчені технічно ускладнені рухи;
- з відповідною манерою виконувати вивчені етюди та танці, зберігаючи інтервал і малюнок;
- виконувати рухи і фігури танців в ансамблі.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Основний рівень 6 рік навчання

№ п/и	Тема	Кількість годин		
		всього	теорія	практика
1.	Організаційне заняття. Гігієна та техніка безпеки занять хореографією	2	2	-
2.	Вправи екзерсису класичного танцю	30	-	30
'І.	Вправи народно-сценічного тренажу	26		26
4.	Вивчення елементів українських народних танців	12	-	12
5.	Вивчення елементів польських наодних танців	8	-	8
6.	Вивчення елементів болгарських народних танців	8	-	8
п/.	Вивчення елементів індійських народних танців	8	-	8
8.	Вивчення технічно ускладнених рухів	16	-	16
9.	Постановочна та індивідуальна робота, вивчення етюдів і танців. Збереження репертуару	30	-	30
10.	Відомості з народознавства	2	2	-
11.	Відкриті заняття для батьків та гостей Центру. Участь у звітному концерті студії та ансамблю	2	-	2
	ВСЬОГО	144	4	138

Зміст програми

Продовжується вивчення нових рухів біля опори та на середині залу. Більшість вправ необхідно виконувати на півпальцях, активно включати в роботу руки. Звертається велика увага на ансамблевість і культуру виконання рухів, комбінацій, етюдів і танців. Заняття проводяться два рази па тиждень, при можливості можна додати одне заняття для постановочної та індивідуальної роботи.

I. Організаційне заняття. Гігієна та техніка безпеки занять хореографією (2 год.)

Щоденна гігієна. Одяг та взуття для занять хореографією. Чистота - запорука здоров'я. Концентрація уваги на заняттях.

II. Вправи екзерсису класичного танцю (30 год.)

Учні опанували основними вправами класичного ганцю. Вивчаючи нові рухи, можна їх комбінувати з вже засвоєними. Вправи біля опори виконуються в затактній формі або прискорюється темп виконання.

Екзерсис біля опори:

- demi et grand plié у розвернутих позиціях, включаючи і IV;
- battements tendus, fouetté par terre на 1/4 кола; battements tendus jêtés et jêtés balancés; rond de jambe par terre, grand rond de jambe par terre, passé par terre, перегини тулуба вперед і назад з ногою на pointée;
- battements fondus на півпальці, підготовча форма plié-relevé (без півпальців), підготовча форма temps relevé en faire;
- battements frappés et double frappés у всіх напрямах на півпальцях;

- rond de jambe en l'aire (підготовча форма та готовий вид);
- grand battement jeté piqué у всіх напрямах;
- petits battements sur le coup de pied з акцентом вперед і назад на півпальцях;
- battements développés на півпальцях;
- pas relevé на одній нозі, робоча нога відведена вбік (обличчям до опори);

Екзерсис на середині залу - повторюються рухи і вправи що і біля опори, але без півпальців, додається вивчення пози III arabesque.

Allegro:

- temps levé sauté;
- changements de pied;
- grand changements de pied;
- pas échappé у II позицію;
- pas assemblé et double assemblé;
- sissone simple.

III. Вправи народно-сценічного тренажу (26 год.)

Вправи біля опори:

- напівприсідання та повні присідання за розвернутими і паралельними позиціями з роботою рук;
- вправи на розвиток рухливості стопи, ковзання по підлозі та переведення з носка на каблук з додаванням танцювальних рухів (гойдалок, ударів, переступань, плескань, обертів) у характері музики;
- вправи на вистукування та каблучні вправи з роботою робочої руки;
- маленькі кидки ногою на 45° у всіх напрямах та наскрізні кидки вперед-назад у різних ритмах;
- колообертальні рухи на прямих ногах та на присяді (носком або каблуком по підлозі);

- м’які розвороти ноги на 45° з підійманням на півпальці опорної ноги, переведення ноги в повітрі на півкола; підготовки до "вірьовочок" на півпальці та з підскоком на опорній нозі, з розворотом коліна у закрите та розвернуте положення високо піднятою та зігнутою ногою;
- - великі кидки на 90° у сполученні з вибиванням, підскоками на опорній нозі та паданням на робочу ногу в розтяжку;
- вправи з ненапруженою стопою flic-flac, double flic, "віяло" з підійманням на півпальці опорної ноги; розвертання ноги на 90° з одинарним та подвійним ударом п'яткою опорної ноги об підлогу;

Вправи для розвитку техніки обличчям до опори:

- стрибки по І прямій позиції з одинарним та подвійним ударом ніг у повітрі;
- стрибок для хлопців - підготовка до розніжки; присядка в повороті з винесенням робочої ноги на 90° вбік;
- підскоки на опорній нозі, робоча відкрита вбік на 90° з витягнутим або скороченим підйомом.

IV. Вивчення елементів українських народних танців (12 год.)

- Положення рук і ніг, голови та тулуба у танцях Гуцульщини і Закарпаття.
- Основний крок танцю "Голубар".
- Повороти в парі та поворот партнерки під рукою: Поворот у парі в сполученні з сольним обертом на місці.
- Галоп в повороті вправо і вліво з притулом у четвертому такті мелодії.
- Основний крок польки "Круглої".
- Стрибунець або кривий крок.
- Легкий біг на півпальцях з приставлянням ноги.

- Повороти в парі низькою та середньою погаренькою.
- Боковий приставний крок.
- Переступчик.
- Свердло.
- Тропіток.
- -- Доріжка плетена на малому підскоці в швидкому темпі.
- Трясунка.
- Баляни.
- -- Основний крок "Тропотянки".
- Присядка гайдук-круч.

V. Вивчення елементів польських народних танців (8 год.)

- Приставний крок-підхід.
- Основний крок "Польки без ноге".
- Перескоки типу Ьаіапсе.
- Висування ноги навхрест (кошене);
- Вальс у парі з підійманням коліна вбік у хлопців та зупинкою на одну ногу вправо чи вліво.

VI. Вивчення елементів болгарських народних танців (8 год.)

- Положення ніг, рук та голови.
- Утримання в масових танцях та розташування виконавців.
- Основні кроки:
- перемінний крок з підскоком на третьому кроці;
- перемінний крок з п’ятки на всю стопу з просуванням вперед;
- крок з підскоком, не витягуючи підйому стопи;
- перехресний хід вперед;

- ножиці;
- потрійний притуп (три чукні);
- почергові трамплінні підскоки на низьких півпальцях обох ніг;
- пробіжка на низьких півпальцях з зупинкою (робоча нога біля кісточки);
- ритми болгарських танців та сполучення рухів.
- Рухи для хлопців:
- опускання на коліно;
- присідання за І прямою позицією;
- перескок з послідуючим переступанням ногами навхрест та ударом стопою об підлогу робочою ногою.

VII. Вивчення елементів індійських народних танців (8 год.)

- Положення рук, ніг, голови та тулуба.
- Рухи шиєю вбік та вперед.
- Вправи для розвитку рухливості та гнучкості пальців рук.
- Різновиди поворотів без точки.

Основні рухи:

- крок з п’яти на маленькому присяді;
- крок на одну ногу почерговим переступанням на п’яту,
- на півпальці;
- приставний крок з акцентованим ударом подушечкою ноги та нахиланням тулуба;
- переступання на ІІ розвернутій позиції з просуванням вбік на присяді;
- повороти на високих півпальцях;
- переступання з виносом вільної зігнутої ноги вперед-навхрест з похиланням тулуба.

Примітка. Під час вивчення рухів індійського танцю необхідно звертати увагу на загальну координацію всіх частин тіла, міміку обличчя, відчуття поз, їх виразність при нахилі чи

перегині плечей.

VIII. Вивчення технічно ускладнених рухів (16 год.)

Для дівчат:

- оберти на каблуках та півпальцях за I прямою позицією;
- обертас російський з рукою на прямих ногах та на півприсяді;
- біг у повороті зі сполученням стрибка-"ножиці" по діагоналі;
- біг у повороті по колу.

Для хлопців:

- сценічні прийоми підходу до стрибків-трюків;
- розніжка;
- високий голубець (кабріоль);
- присядка в повороті на 360° з виносом ноги вбік;
- крокодил;
- викидка двома ногами, спираючись на руки;
- вовчок.

IX. Постановочна та індивідуальна робота, вивчення етюдів і танців. Збереження репертуару (30 год.)

У групі є учні, які гірше засвоюють з різних причин технічно ускладнені рухи - це вимагає індивідуальної роботи з кожним виконавцем, який виконує сольні партії чи трюкові рухи. З цього навчального року необхідно вводити додатково групові та індивідуальні заняття для вирівнювання виконавської майстерності всіх учасників групи.

До постановки пропонуються танці: буковинські - "Голубар", "Полька-кругла", гуцульська - "Коломийка", закарпатська - "Тропотянка", болгарські - "Шопське-хоро", "Граовське-хоро", "Четворно", польські - "Штайєр", полька "Без ноге", індійський "Калаттам".

X. Відомості з народознавства (2 год.)

Літні свята та обряди в Україні. Купальські ігри. Ніч на

Івана Купала. Використання реквізиту та його значення у проведенні свята. Очищення вогнем.

XI. Відкриті заняття для батьків та гостей Центру. Участь у звітному концерті студії та ансамблю (2 год.)

Учні повинні знати:

- методику виконання вправ класичного та народно-сценічного тренажу;

- термінологію класичного та народно-сценічного тренажу;

- назви рухів вивчених народних танців;

- характерні особливості та манеру виконання українських регіональних - польського, болгарського та індійського народних танців.

Учні повинні вміти:

- грамотно, зі збереженням манери і характеру, виконувати вправи біля опори та на середині залу;
- продемонструвати вивчені технічно-ускладнені рухи: стрибки та оберти;
- виконати вивчені етюди і танці, в манері і характері певної народності.

№ п/и	Тема	Кількість годин		
		всього	теорія	практика
1.	Організаційне заняття. Засади і принципи виховання самодисципліни учасників	2	2	-
2.	Вправи екзерсису класичного танцю	30	-	30
3	Вправи народно-сценічного тренажу	26		26
4.	Вивчення елементів українських народних танців	12	-	12
5.	Вивчення елементів єврейських народних танців	8	-	8
6.	Вивчення елементів угорського характерного танцю	8	-	8
7.	Вивчення елементів польського народного танцю	8	-	8
8.	Вивчення технічно ускладнених рухів	14	-	14
9.	Постановочна та індивідуальна робота, вивчення етюдів і танців. Збереження репертуару	30	-	30
10.	Відомості з народознавства	2	2	-
11.	Відкриті заняття для батьків та гостей Центру. Участь у звітному концерті студії та ансамблю	2	-	2
	ВСЬОГО	144	4	138

Зміст програми

У цьому році продовжується вивчення вправ і рухів з підйомом на півпальці та поворотами, ускладнюється координація, зростає навантаження і вироблення витривалості за рахунок прискорення темпу занятгя та кількості складних рухів, що використовуються у вправах екзерсису.

Поглиблюється робота над артистизмом виконання та технічною досконалістю і манерою подачі характерних особливостей танців різних народів.

I. Організаційне заняття. Засади і принципи виховання самодисципліни учасників (2 год.)

Внутрішня зібраність, націленість на досягнення результату в кожному занятті, концентрація уваги на своїй діяльності і поведінці.

II. Вправи екзерсису класичного танцю (30 год.)

Вправи біля опори:

- battements tendus з demi plié, plié-relevé по I, II, V та IV позиціях;
- demi et grand plié з використанням підготовчого та першого port de bras та перегинів тулуба; battements tendus et battements tendus jêtés з використанням стійкості на півпальцях однієї ноги та pirouette з II та V позицій;
- rond de jambe par terre та grand rond de jambe з нахилами вперед і назад;
- battements fondus, temps relevé en l'aire;
- battements frappés et double frappés на півпальцях, relevé
- на одну ногу;
- battements retirés passés на півпальці та rond de jambe en faire.

Обличчям до одори:

- pas relevé у сполученні з temps levé sauté по всіх позиціях;
- навчальні форми стрибків sissone fermée et sissone ouvert;
- pas de bourré en dehors et en dedans simple et en touments;
- Вправи на середині залу:
- маленьке adagio з використанням temp lié par terre, grand plié та battements relevés lents;
- battements tendus simple et jêtés в позах у сполученні з pirouette en dehors з II та V позицій;
- rond de jambe par terre et en l'aire, бокові нахили та
- розтягування;
- battements fondus на 45° в позах croissée et effacée, вбік на гіівпальцях;
- battements frappés et double frappés у сполученні з pas de bourrée;
- grand battements jêtés у положеннях épaulements;
- найпростіші форми великого adagio, пози arabesques, battement divise en quatre. Поняття про tours lents.

Allegro:

- всі вивчені стрибки виконуються в затактній формі. Вивчаються:
- temps levé sauté з рухом вперед, вбік і назад;
- changements de pieds з поворотом на 1/4 та на 1/2 кола;
- pas échappé з півповоротом;
- sissone fermée;
- sissone ouvert з pas assemblé;
- Повороти по діагоналі:
- tours chaîne;
- tours en dedans;
- tours soutenus з рухом по прямій лінії.

III. Вправи народно-сценічного тренажу (26 год.)

Виконуються всі вправи вивчені раніше, в різних комбінаціях і ускладнених формах у сполученні з рухами характерними для тієї чи іншої народності чи регіону України, передається манера та національні ознаки в положеннях рук і тулуба:

- вправи для рухливості стопи з ударами та переступанням;
- каблучні вправи з відкриванням ноги на 90° з переступанням та підскоком;
- наскрізні кидки у нанівприсяді з ударом каблуком опорної ноги;
- колообертальні рухи по підлозі, "вісімка" з напівприсіданням;
- м’які розвороти у сполученні з колообертальними рухами на 45° та 90°;
- зигзаги (pas tortille) з додаванням стрибка та з кидком ноги на 90°;
- угорські battements développés stacatto з одинарним та подвійним ударом каблука об підлогу;
- вправи з ненапруженою стопою - flic-flac, double flic та"віяло" з підскоком і роботою рук;
- великі кидки зі стрибком та упаданням в V розвернуту позицію, з вибиванням подвійним ударом, з присядом під час опускання робочої ноги на каблук.

Обличчям до опори:

- перекиди;
- перекиди з закінченням в IV паралельну позицію та перегином назад у характері іспанського танцю.

Для хлопців:

- revoltade на підлозі (підготовча форма) та в стрибку.

IV. Вивчення елементів українських народних танців (12 год.)

- Перемінний потрійний крок на півпальцях з закінченням ногою до кісточки.
- Розгойдування (balancé) в повороті на 180°;
- Припадання з нахиляннням та випрямленням тулуба;
- Перемінний крок з опусканням на коліно;
- Основний рух кадрилі "Дев'ятка".
- Тинок з переміною положень рук на потилиці, на талії. Крок польки з "молоточком".
- Основний крок "Березнянки".
- Приставний боковий крок ключем.
- Крутка ключем.
- Перемінний крок на підскоці починаючи з удару пебпом каблука.
- Припадання і упадання.
- "Дубовий лист".
- Перекиди з доріжкою плетеною.
- Переступання з виносом ноги вперед на рівень щиколотки.
- Крок "зміна".

V. Вивчення елементів єврейських народних танців (8 год.)

- Положення ніг, робота рук та голови.
- Крок типу pas de basque.
- Біг з викиданням ноги на четверту чвертку.
- "Ман" (доріжка плетена), боковий крок;
- "Ширли"-ножиці.
- Зіскоки в II позицію з викиданням почергово ноги вперед або назад.

- Потрійні переступання з низьким похиланням тулуба вперед (руки до кісточки ноги).
- Похитування з "гойдалкою".
- - Півповорот з робочою ногою біля щиколотки опорної ноги.
- Підскоки на опорній нозі, робоча переводиться в повітрі коловим рухом з закритого положення у відкрите.

VI. Вивчення елементів угорського характерного танцю (8 год.)

Вивчення рухів до танцю "Чардаш":
- положення рук, ніг, голови і тулуба;
- парні утримання;
- хід вперед з виносом і розвертанням ноги;
- приставні бокові кроки з півприсядом;
- - "голубці" одинарні і подвійні у поєднанні з "ключем";
- - приставні кроки з просуванням вперед;
- - одинарний та подвійний "чардаш";
- - крок з каблука на всю стопу з просуванням вперед; "вірьовочка" на півпальцях та на підскоці;
- "ключ", "боказо" однією ногою та з зіскоком у І зворотну позицію у напівприсіданні з різким ударом каблуками обох ніг;
- біг з закінченням низьким "голубцем";
- повороти в парі;
- "велосипед" - почергове одинарне та подвійне викидання ніг вперед на низькому підскоці;

Для хлопців:
- плескання в долоні попереду себе;
- удар долонею по халяві чобота;
- удар долонею по стегнах;

яструб;

великий тинок у повороті (saut de basque); голубець з тинком по колу;

- тури підряд по одному.

Постановочна та індивідуальна робота, вивчення етюдів і танців. Збереження репертуару (60-90 год.)

Постановка танців та етюдів: закарпатського "Березнячка", гуцульського "Аркан", подільської кадрилі "Дев'ятка" та хороводу "Марина", єврейських "Фрейлехс", "Хава-нагіла", угорського "Чардаш", польського "Мазурка" та сюїти Жешовських танців.

Відомості з народознавства (4 год.)

Осінній цикл свят в Україні. Зажинки. Свято першого снопа. Вечорниці після збору врожаю.

Відкриті заняття для батьків та гостей Центру. Участь у звітному концерті студії та ансамблю (10 год.)

Учні повинні знати:

послідовність та методику виконання вправ класичного та народно-сценічного тренажу;

основні рухи зі збереженням манери і характеру виконання українських регіональних, єврейського, угорського, польського народних та характерних танців.

Учні повинні вміти:

виконувати вправи біля опори в манері і характері певної народності;

виконувати віртуозні рухи в межах 8-16 тактів; виконувати по одному та в парі елементи вивчених танців і а етюдів.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН Виший рівень IV рік навчання

/п	Тема	Кількість годин		
		всього	теорія	практ
.	Орг анізаційне заняття. Взаємовідносини між учасниками та колективна відповідальність за спільну справу	2		-
.	Вправи екзерсису класичного танцю	40-60		40-60
.	Вправи народно-сценічного тренажу	40-60		40-60
.	Вивчення елементів українського народного танцю	8-16		8-16
.	Вивчення елементів польського народного танцю	8-18		8-18
.	Вивчення елементів циганського народного танцю	12-30		12-30
.	Вивчення елементів іспанського характерного та народного тан-	12-30		12-30
.	Вивчення технічно ускладнених рухів	20-50		20-50
.	Постановочна та індивідуальна робота, вивчення етюдів і танців	60-90		60-90
	Відомості з народознавства	4		-
1.	Відкриті заняття для батьків та гостей Центру. Участь у звітному концерті студії та ансамблю	10		10
	ВСЬОГО	21		2

Підсумковий рік навчання у студії вимагає розвитку індивідуальної віртуозної техніки та майстерного виконання вправ біля опори з яскраво вираженими національними ознаками. Розширене комбінування у вправах тренажу рухів з рухами притаманними народним танцям, ускладненими підійманням на півпальці, поворотами та підскоками.

Підготовка до проведення підсумкового заняття у формі клас-концерту з показом досягнень вихованців у вправах біля опори, рухах віртуозної техніки, комбінаціях та етюдах, обов'язковій участі кожного учасника у концерті-звіті.

Організаційне заняття. Взаємовідносини між учасниками та колективна відповідальність за спільну справу (2 год=)

Взаємоповага та шанобливе відношення між учасниками, відданість колективу.

Взаємодопомога у вивченні репертуару,

нетерпимість до лінощів та байдужого ставлення до спільної справи, почуття одностайності та колективізму.

Вправи екзерсису класичного танцю (40-60 год.)

Учні вже повинні знати основи класичного екзерсису. На основі вивчених вправ і рухів, задаються більш складні, комбіновані вправи з поєднанням іапцювальних рухів, обертів та стрибків, розширюється використання поз не тільки на середині залу, а й біля опори.

Стрибки комбінуються у формі маленьких варіацій у ■ молученні з танцювальними рухами pas de bourée, pas

balancé, пробіжками - pas couru, кроками - pas coupé, поворотами - tour soutenu, pirouette, tour en l'aire (для хлопців) та різноманітними позами. Оберти pirouette виконуються подвійні з чіткою зупинкою в V позиції або в задану позу.

Ш. Вправи народно-сценічного тренажу (40-60 год.)

У вправах збільшується фізичне навантаження за рахунок темпових і швидких рухів. Вправи виконуються з національними ознаками, використанням виразної пластики рук, вільним володінням тілом. У вправах тренажу використовуються підіймання на півпальці та виконання рухів у присяді з розворотами, обертами і стрибками, хвилеподібні рухи тілом, перегини назад, розтягування і переходи з ноги на ногу.

Почерговість вправ залишається незмінною для правильного розігріву мускулів і суглобів тіла.

IV. Вивчення елементів українського народного танцю (8-16 год.)

Розширюється знання про регіональні танці України. Вивчаються більш складні ритмічно рухи буковинського танцю.

Вивчення елементів волинської польки:

положення рук, голови і тулуба;

утримання в парах;

крок волинської польки з зіскоком на дві ноги;

подвійний притул з похиланням плечей вперед;

"доріжка" з підскоком і фіксацією ноги, зігнутої в коліні під прямим кутом;

потрійний притуп з просуванням вперед;

крок польки-трясухи;

зіскок на дві ноги, з наступним перескоком на одну ногу і розворотом плечей до опорної ноги; потрійний біг з притупом, просуваючись вперед та в повороті;

оберти на півпальцях з зіскоком у I позицію;

потрійне переступання в повороті з акцентом першого

кроку.

Вивчення рухів "Гопака": положення рук та відкривання рук; різновиди утримань у парах;

бігунець з переміною партнерів місцями щочетвертого такту;

- одинарні голубці в парі;

подвійні голубці з притупом і переміною місць партнерів;

голубці в повороті в сполученні з "веретенцем", tour chaîne або підскоками (для дівчат) та голубцем "слід-в-

гттітт" Г.яЬгІґИІР (ЛТТЯ Y ЛЛПГПйї*

присядки з плескачем або з бубном (для хлопців).

V'. Вивчення елементів польського народного танцю (8- 18 год.)

Вивчення рухів танцю "Куяв'як": крок в межах 2-х тактів з похитуванням на місці; різновиди утримань в парах;

Фігури:

"сп'йонца";

"колебана";

"опроводзенє";

"на талярку";

акцентований зіскок з плесканням перед собою (для хлопців);

крок з підскоком і відведенням ноги назад, зігнутої в коліні;

перемінний крок вперед з відведенням зігнутої ноги та крок назад з кидком ноги вперед;

переступання з кидком ноги на 90° вперед; переступання на півпальцях з боку вбік з плесканням, з ударом подушечкою ноги;

боковий хід навхрест;

рух вперед типу чарльстона;

боковий рух з розвертанням п'ят у закрите та розвернуте положення.

Для дівчат:

опускання на коліна та перегинання тулуба; коловий рух плечима - циганське port de bras з опусканням лопатками на підлогу; поворот переступанням з акцентом на одну ногу.

Для хлопців:

плескачі в долоні перед собою по грудях, стегнах і халявах;

плескачі по халявах схрещених ніг та по підлозі; плескачі на стрибку;

"чечітки" з переступанням, з акцентом на одну ногу; поперемінні плескання долонями по стегнах та грудях у швидкому темпі, на місці та з рухом вперед-назад.

VII. Вивчення елементів іспанського характерного та народного танців (12-30 год.)

Положення рук та ніг, голови та тулуба.

Рухи рук, переведення рук з положення в положення. Положення кисті руки, віяло пальцями та повороти в зап’ясті.

Володіння віялом, кастаньєтами, шаллю та шлейфом спідниці.

повороти типу chaîne на високих півпальцях у межах двох тактів (для дівчат);

присяд на коліно (для хлопців);

"от сє, до сє" з рукою відкритою до другої позиції.

Вивчення рухів танцю "Оберек":

положення рук, голови і тулуба;

утримання в парах закриті і відкриті;

основний крок - низький біг, скочний та в повороті;

поворот-крутка на місці бігом, з подвійним притулом на закінчення (для дівчат).

Рухи для хлопців:

основний крок у повороті у сполученні з "голубцем";

"пшеклєнкі" в повороті з зіскоком у I паралельну позицію на закінчення у четвертому такті;

"мйотли" на низькому присяді;

"козли" - підскок з кроку хлопця з підігнутою під коліно ногою іншої ноги та наступним півповоротом на низьких півпальцях обох ніг.

VI. Вивчення елементів циганського народного танцю

(12-30 год.)

Положення рук. ніг, голови і тулуба.

Основні рухи:

рух-помах п’ястей рук;

дрібні безперервні потрясування п’ястей рук у зап’ястях;

повороти в зап’ястях кистями рук від себе і до себе;

помахи рук "вісімкою" зі спідницею або хусткою;

рух плечей вгору-вниз, вперед-назад та дрібне тремтіння.

Основні кроки:

простий сценічний хід вперед і назад;

крок з підскоком і відведенням ноги назад, зігнутої в коліні;

перемінний крок вперед з відведенням зігнутої ноги та крок назад з кидком ноги вперед; переступання з кидком ноги на 90° вперед; переступання на півпальцях з боку вбік з плесканням, з ударом подушечкою ноги;

боковий хід навхрест;

рух вперед типу чарльстона;

боковий рух з розвертанням п’ят у закрите та розвернуте положення.

Для дівчат:

опускання на коліна та перегинання тулуба; коловий рух плечима - циганське port de bras з опусканням лопатками на підлогу; поворот переступанням з акцентом на одну ногу.

Для хлопців:

плескачі в долоні перед собою по грудях, стегнах і халявах;

плескачі по халявах схрещених ніг та по підлозі;

плескачі на стрибку;

"чечітки" з переступанням, з акцентом на одну ногу; поперемінні плескання долонями по стегнах та грудях у швидкому темпі, на місці та з рухом вперед-назад.

VII. Вивчення елементів іспанського характерного та народного танців (12-30 год.)

Положення рук та ніг, голови та тулуба.

Рухи рук, переведення рук з положення в положення.

Положення кисті руки, віяло пальцями та повороти в зап’ясті.

Володіння віялом, кастаньєтами, шаллю та шлейфом спідниці.

Подовжені кроки вперед у прямому положенні та в присяді,

Розгойдування - balancé.

Проковзування — pas glissade.

Перескакування - pas de basque;

Зіскоки на дві ноги в різноманітні пози;

Стрибок на одну ногу - sissone;

Повороти з перегином тулуба - pas renversée з поел іду юним переступанням.

Великий кидок ногою з прогином назад плечей.

Підскок - "кільце" в повороті.

"Чапля" в повороті.

"Дзвінок".

Стрибок - grand pas de chat;

Вистукування - zapateado півпальцями і каблуками;

Перегин назад з положенням ніг у IV паралельній ПОЗИЦІЇ.

Вивчення танцю "Хота":

положення рук, ніг, голови;

постановка тіла;

основний хід;

зіскоки у V розвернуту позицію з переступанням, просуваючись вбік;

поворот-закладка з кидком ноги вбік на закінчення;

"колупалка" почергово правою, лівою ногою; cabrioile по діагоналі вперед-назад;

розгойдування - balancé.

VIII. Вивчення технічно ускладнених рухів (20-50 год.)

Для дівчат:

обертас у поєднанні з pirouette;

tour en dedans по діагоналі та колу;

російська крутка з обертом на місці (fouetté), викидаючи ногу вбік;

"млинці";

оберти у поєднанні зі стрибками - "кільце";

Для хлопців:

стрибок двома ногами через топірець або капелюх; "кільце";

"щупак";

"повзунець" з плескачем та упором на одну руку;

"гарбуз";

"млин" (обертом назад); перекид-"арабський";

подвійний saut de basque з підходом jêté en tournent.

Постановочна та індивідуальна робота, вивчення ет юдів і танців (60-90 год.)

До постановок рекомендуються такі танці: українські "Ліричний козачок", "Козачок трійками", "Волинська полька", "Буковинський святковий", "Гопак", польські - "Куяв'як", "Оберек", іспанські - "Хота", "Севільяна", "Іспанський танець" з балету П.І. Чайковського "Лебединое озеро", "Циганський танець" або сюїту циганських танців.

Відомості з народознавства (4 год.)

Зимовий цикл свят. Гадання на Андрія та кусання калити. Маланка та Переберія на Буковині. Танці та розваги зимового періоду. Зимові вечорниці. Масниця або масляна.

Відкриті заняття для батьків та гостей Центру. Участь у звітному концерті студії та ансамблю (10 год.)

Участь кожного учня у клас-кондерті обов’язкова.

Виступ дає можливість впевнитися у рівні підготовленості його до участі в роботі ансамблю.

Учні повинні знати:

загальні засади побудови заняття;

послідовність вправ на занятті та методику і характер їх виконання;

основні рухи, манеру та характер виконання народних танців, вивчених протягом навчання.

Учні повинні вміти:

методично грамотно виконувати вправи біля опори в манері і характері певної народності;

виконувати віртуозні рухи в межах 8-16 тактів;

досконало виконувати вивчені комбінації, етюди та танці, зберігаючи манеру і характер танців різних народів.

По закінченню студії бажаючі учні переходять в ансамбль, вони знають репертуар, керівник може на них спиратися, як на професійно підготовлених танцюристів, продовжуючи працювати над віртуозною технікою, манерою і артистизмом, маючи ґрунтовні знання в народній хореографії, фізичну витривалість, відданість колективу, довіру і повагу до керівника.

Алексютович Л. Белорусские народные танцы.- Минск, 1978 г. "Высшая школа"

2. Альфонсо Пуиг Кларамунт, Флора Альбайсин. Искусство танца фламенко,- М.; "Искусство", 1984 г.

3. Балог К. Танці Закарпаття,- Ужгород. 1998 р.

4. Г. Березова. Хореографічна робота з дошкільнятами. - К.: Музична Україна, 1989 р.

5. Г. Березова. Класичний танець. - К.: Музична Україна, 1990 р.

6. С. Бекина, 7. Ломова, Е. Соковнина. Музыка движение. - М.: Просвещение, 1984 г.

7. Л. Бондаренко. Методика хореографічної школі. - К.: Музична Україна, 1974 р.

8. Л. Бондаренко, О. Бердовський. Танцювальні композиції та етюди танців народів світу (у двох частинах). - К.: Музична Україна, 1975 р.

9. Т. Боркмська. Самоцвіти українського танцю. — К.:

10. Мистецтво, 1974 р.

11. А. Я. Ваганова. Основы классического танца. - Москва- Ленинград.: Искусство, 1979 г.

Е. Васильева. Танец. - М.: Искусство.1968 г.

12. Василенко К.Ю. Лексика Українського народно-сценічного танцю.- К."Мистецтво", 1996 р.

13. Е. Вільчковський. Рух і музика. - К.: Музична Україна, 1988 р.

14. В М. Верховинець. Теорія українського народного танцю. - К.: Мистецтво, 1986 р

15. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис у 2т.- Мюнхен. Українське видавництво. 1958-1966

16. рр. Годовський В. Танці Полісся.- Рівне, 2002 р.

17. О. Голдрич. Барви Карпат. - Львів, 1999 р.

18.

А. Гуменюк. Українські народні танці. - К.: Наукова думка, і 969 р.