

**Навчальна програма з позашкільної освіти**  
**художньо-естетичного напрямку**  
**«СПОРТИВНО-БАЛЬНА ХОРЕОГРАФІЯ»**  
(початковий, основний та вищий рівні, 10 років навчання)

*«Схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах»  
(протокол засідання науково-методичної комісії з позашкільної освіти Науково-методичної  
ради з питань освіти МОН України, протокол № 3 від 22.12.2017)*

**Зирянов Ю. Я.** – керівник гуртка зразкового художнього колективу ансамблю спортивно-бального танцю «Серпантин» Будинку дитячої та юнацької творчості Голосіївського району міста Києва, «керівник гуртка-методист», відмінник світи України, Голова колегії суддів Української федерації спортивного танцю.

**Зирянова Т. В.** – керівник гуртка зразкового художнього колективу ансамблю спортивно-бального танцю «Серпантин» Будинку дитячої та юнацької творчості Голосіївського району міста Києва.

**Зирянова К. Ю.** – керівник гуртка зразкового художнього колективу ансамблю спортивно-бального танцю «Серпантин» Будинку дитячої та юнацької творчості Голосіївського району міста Києва.

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Історично склалося так, що найдавнішою мовою є мова рухів – мова танцю. У минувшині танець був розвагою, засобом передачі емоцій та почуттів. Сьогодні танець – цілий світ, який гармонійно синтезує музику, хореографію, норми поведінки та спілкування між людьми.

Природна грація, пластика, фізична підготовка, почуття міри, увага до партнера у танці, доброзичливість та привітність – риси, які набуваються у процесі занять бальними танцями. Це, передусім, пов'язано з багатогранністю цього танцювального напрямку, який поєднує у собі засоби спортивно-фізичного та художньо-естетичного розвитку особистості.

Створення навчальної програми зі спортивно-бальної хореографії обумовлено необхідністю забезпечення системності й послідовності навчання у творчих дитячих колективах, що займаються даним видом мистецтва. Керівник, дотримуючись програми, повинен творчо підходити до проведення занять і до постановочної роботи, сприяти гармонійному розвитку вихованців.

*Мета програми:* формування і розвиток хореографічних та творчих здібностей вихованців засобами спортивно-бальної хореографії, формування ціннісних орієнтирів, потреби в творчій самореалізації, духовно-естетичному самовдосконаленні та професійному самовизначенні.

Основні завдання:

- формування системи знань та уявлень про сутність бально-спортивної хореографії, особливості художньо-образної мови даного виду хореографічного мистецтва;

- опанування практичних вмінь та навичок техніки спортивно-бальної хореографії; розвиток виконавських вмінь хореографічних, музично-ритмічних, фізичних та творчих здібностей, збагачення і ускладнення лексики пропонуваніх танців;

- створення умов для творчого розвитку дітей та молоді засобами спортивно-бальної хореографії; популяризація змістовного дозвілля та здорового способу життя; формування у вихованців відчуття гармонії, інтуїції, уваги, характеру; прищеплення любові до танців та спорту;

- виховання художніх інтересів, смаку, духовних та морально-ціннісних орієнтирів, спрямованих на загальну культуру особистості, потребу у творчій самореалізації та самовдосконаленні.

Специфіка навчальної програми обумовлена багатогранністю спортивних бальних танців. У її основу покладені авторські моделі відомих хореографів з даного танцювального напрямку, передбачено навчальний матеріал сучасних бальних танців, побудованих на основі рухів українських народних танців різних регіонів України, а також використано власний досвід роботи авторського колективу.

Програма охоплює три основні напрями діяльності: навчально-виховна робота, концертно-виконавча діяльність, участь у конкурсних заходах. Ці напрями тісно поєднані і доповнюють один одного у розв'язанні основних завдань. Основними формами навчально-виховної діяльності є колективні, групові та індивідуальні заняття (навчально-тренувальні заняття, репетиції, концертні виступи, участь у фестивалях, конкурсах, змаганнях тощо). Теоретичну інформацію учні одержують під час планових занять.

Навчальна програма розрахована на 10 років навчання:

*початковий рівень* – 2 роки навчання 1 рік – (діти 6-7 років) –144 години на рік, 4 години на тиждень; 2 рік – (діти 8-9 років) –216 годин на рік, 6 годин на тиждень;

*основний рівень* – 4 роки навчання (діти 10-15 років) – 216 годин на рік, 6 годин на тиждень;

*вищий рівень* – 4 роки навчання (діти 16-18 років) – 216 годин на рік, 6 годин на тиждень.

Групи формуються залежно від віку, року навчання та попередньої підготовки дітей. До гуртка приймаються усі діти, що виявили бажання займатися спортивно-бальними танцями .

Перевірка та оцінювання знань, умінь та навичок здійснюється у ході поточного та підсумкового контролю у формі проведення відкритих та підсумкових занять, концертних виступів, участі у конкурсах та змаганнях.

Якщо в колективі бального танцю основного та вищого рівня навчання є пари спортивного профілю, і їх підготовка відповідає вимогам спортивних змагань, то вони можуть брати участь у змаганнях зі спортивних бальних

танців, згідно вимог Всеукраїнських організацій (федерацій) спортивного бального танцю.

### Початковий рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Абетка колективно-порядкових та музично-ритмічних вправ	2	14	16
3	Основи хореографії	2	18	20
4	Масові дитячі бальні танці	2	38	40
5	Спортивно-бальна хореографія: елементи латиноамериканської програми	4	26	30
6	Спортивно-бальна хореографія: елементи європейської програми	4	24	28
7	Масові заходи	-	6	6
8	Підсумок	2	-	2
	<b>Разом</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* Організаційні питання. Безпека життєдіяльності. Ознайомлення з планом роботи та розкладом занять; метою, основними завданнями. Вид хореографічного мистецтва - бальний танець.

#### 2. Абетка колективно-порядкових та музично-ритмічних вправ(16 год.)

*Теоретична частина.* Поняття музичного розміру, характеру музичного твору, темпоритму.

Коло, колона, діагональ, лінія, вільне розміщення на площині, лінія танцю.

*Практична частина.* Вправи по колу, у лінії, по діагоналі: різні види ходи (природні, побутові кроки, кроки напівпальцях, танцювальні кроки). Перешикування.

Музичні ігри, ігри на розвиток ритмічності, музично-слухового сприймання.

Вправи на розвиток емоційного сприймання музики (визначення образу, характеру).

#### 3. Основи хореографії (20 год.)

*Теоретична частина.* Коротка історія хореографічного мистецтва.

*Практична частина.* Танцювальна азбука: позиції ніг – 1, 2, 3; рук –

підготовча, 1, 2, 3; елементи екзерсису обличчям до палиці: деміпліє по 1, 2, 3 позиціях, релєве, батман тандю вперед, вбік.

Основні положення рук у парі, соло.

Вправи для рук: 1,2,3 пор де бра. Уклін для дівчат у III позицію, для хлопців – у першу.

Танцювальні елементи: па марше, па галопа, па шасе, па польки, залітний крок, чосанка, підскоки, притупи.

#### **4. Масові дитячі бальні танці (40 год.)**

*Теоретична частина.* Історія виникнення та розвитку вітчизняних бальних танців.

*Практична частина.* Вивчення елементів танцювальних рухів: позиції ніг, рук, корпусу, робота голови, характерних для танцю «Весела полька» (пружинка на місці, з рухом уперед, назад, прапорець із правої, лівої ніг, підскоки, шасе, біг з підскоком).

Перегляд відеоматеріалів.

Вивчення та виконання елементів у стилі диско.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

#### **5. Спортивно-бальна хореографія: елементи латиноамериканської програми (30 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Ча-ча-ча», історія виникнення.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів.

Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів «Ча-ча-ча»: основний крок, тайм-степ, нью-йорк (чек), рука в руці.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

#### **6. Спортивно-бальна хореографія: елементи європейської програми (28 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Повільний вальс», історія виникнення, характеристика.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів.

Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів танцю «Повільний вальс»: переміна з правої ноги, переміна з лівої ноги, маятник, великий квадрат.

Виконання композицій з рухами вивчених танців.

#### **7. Масові заходи (6 год.)**

*Практична частина.* Вивчення правил поведінки під час проведення екскурсій, участі у концертах, мистецьких та спортивних заходах. Екскурсії до музеїв, театрів, участь у концертах, мистецьких та спортивних заходах.

#### **8. Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки життєдіяльності під час занять у спортивно-хореографічному колективі;
- основи музичної грамоти;
- історію виникнення класичної та спортивно-бальної хореографії;
- різновиди спортивно-бальної хореографії;
- поняття коло, колона, діагональ, лінія, вільне розміщення на площині, лінія танцю.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- за ритмом виконувати танцювальні вправи;
- орієнтуватися на площині (паркеті);
- виконувати елементи класичної хореографії за заданим ритмом: демі пліє по 1, 2, 3 позиціях, релєве, підскоки, батман тандю вперед, вбік.
- виконувати масові дитячі бальні танці, а також у стилі диско;
- виконувати елементи та зв'язки з елементів спортивно-бальної хореографії: латино - американська та європейська програми – «Ча-ча-ча», «Повільний вальс»;
- виконувати елементи класичної хореографії: демі пліє по 1, 2, 3 позиціях,
- релєве, підскоки, батман тандю вперед, вбік.

*Вихованці мають набути досвід:*

- презентації набутих вмінь перед ровесниками та батьками;
- відвідування мистецьких заходів зі спортивно-бальної хореографії;
- виконання масових дитячих бальних танців у стилі диско, «Весела полька»;
- перегляду відеоматеріалів за напрямками «Спортивно-бальна хореографія».

## Початковий рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Абетка колективно-порядкових та музично-ритмічних вправ	2	20	22
3	Основи класичної хореографії	2	18	20
4	Українські бальні танці	4	16	20
5	Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма	4	74	78

6	Спортивно-бальна хореографія: європейська програма	4	62	66
7	Масові заходи	-	6	6
8	Підсумок	2	-	2
	<b>Разом:</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* Організаційні питання. Безпека життєдіяльності. Ознайомлення з планом роботи та розкладом занять; метою, основними завданнями. Бальний танець – це поєднання спорту та мистецтва. Оволодіння європейською та латино-американськими програмами.

Група танців, які належать до європейської та латино-американської програми.

### 2. Абетка колективно-порядкових та музично-ритмічних вправ (22 год.)

*Теоретична частина.* Напрямки руху спортивно-бальної хореографії.

*Практична частина.* Вправи по колу, у лінії, по діагоналі: різні види ходи (природні, побутові кроки, кроки напівпальцях); перешиковування.

Музичні ігри на розвиток ритмічності, музично-слухового сприймання (2/4, 3/4, 4/4). Вправи на розвиток емоційного сприймання музики (образ, характер). Рухова імпровізація на музику.

### 3. Основи класичної хореографії (20 год.)

*Теоретична частина.* Коротка історія виникнення класичної хореографії.

*Практична частина.* Тренаж з класичної хореографії: позиції ніг, рук, корпусу у класичній хореографії.

Вправи для правильної постави: позиції ніг 1-6; положення та позиції рук – підготовча, 1,2,3, демі пліє по 1, 2, 3 позиціях, релєве, підскоки, батман тандю вперед, вбік, назад. Положення рук: соло, у парі. Вправи для рук.

Уклін (дівчата – крок убік із закінченням у 3 позицію в демі пліє; хлопчики – крок у 6 позицію). Повороти голови.

### 4. Українські бальні танці (20 год.)

*Теоретична частина.* Танець «Український ліричний», історія виникнення.

*Практична частина* Перегляд відеоматеріалів.

Вивчення елементів танцювальних рухів: перемінний крок, плавні повороти, перемінний крок із виносом ноги вперед на каблук, припадання, потрійне притупування, характерних для танцю «Український ліричний».

Виконання композиції з елементів вивчених танців.

### 5. Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська

## **програма (78 год.)**

*Теоретична частина.* Танці «Джайв», «Самба», історія, характеристика, ритмічні відмінності.

*Практична частина.* Перегляд наочних відеоматеріалів.

Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Ча-ча-ча»: основний крок, тайм-степ, нью-йорк (чек), рука в руці, пліч-о-пліч, повороти на місці, повороти під рукою праворуч та ліворуч, лок степ вперед і назад, три ча-ча-ча вперед і назад;

«Джайв»: основний крок, зміна місць справа наліво, зліва направо, зміна рук за спиною, стоп ендгоу, хіп бамп.

«Самба»: основний крок, віск вправо, вліво, вольт в просуванні вліво, вправо.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Вправи на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

## **6. Спортивно-бальна хореографія: європейська програма (66 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Квікстеп», історія, характеристика, особливості ритму.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів.

Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів танцю «Повільний вальс»: маятник, переміна по квадрату, великий квадрат, закриті переміни з правої ноги, з лівої ноги, правий поворот, лівий поворот, віск, шасе із поступового шасе(ПП).

Вивчення та відпрацювання основних рухів танцю «Квікстеп»: четвертний поворот, поступове шасе, лок степ вперед, назад.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Вправи на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

## **7. Масові заходи (6 год.)**

*Практична частина.* Вивчення правил поведінки під час проведення екскурсій, участі у концертах, мистецьких та спортивних заходах. Екскурсії до музеїв, театрів, участь у концертах, мистецьких та спортивних заходах.

## **8. Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки життєдіяльності під час занять у спортивно-хореографічному колективі;

- основи музичної грамоти;
- історію виникнення класичної хореографії та спортивно-бальної хореографії;
- різновиди спортивно-бальної хореографії;
- визначення бального танцю;
- поняття напрямків руху.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- за ритмом виконувати танцювальні вправи;
- виконувати елементи класичної хореографії за заданим ритмом: вправи для правильної постави – позиції ніг 1-6; положення та позиції рук – підготовча, 1,2,3, демі пліє по 1, 2, 3, 6 позиціях, релеве, підскоки, батман тандю вперед, вбік, назад;
- орієнтуватися на площині(паркеті);
- виконувати елементи танцювальних рухів: перемінний крок, плавні повороти, перемінний крок із виносом ноги вперед на каблук, припадання, потрійне притупування, характерних для танцю «Український ліричний»;
- виконувати композиції з елементів спортивно-бальної хореографії: латиноамериканська та європейська програми – «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Повільний вальс», «Квікстеп».

*Вихованці мають набути досвід:*

- презентації набутих вмінь перед ровесниками та дорослою аудиторією;
- аналізу мистецьких заходів зі спортивно-бальної хореографії;
- аналізу та обговорення відеоматеріалів за напрямками «спортивно-бальна хореографія».

### **Основний рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Музично-ритмічні вправи	2	16	18
3	Основи класичної хореографії	2	20	22
4	Українські бальні танці	2	8	10
5	Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма	4	72	76
6	Спортивно-бальна хореографія: європейська програма	4	70	74
7	Основи макіяжу, гриму та естетики танцювального костюму	1	3	4



8	Масові заходи	-	8	8
9	Підсумок	2	-	2
	<b>Разом:</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* Організаційні питання. Безпека життєдіяльності. Ознайомлення з планом роботи та розкладом занять; метою, основними завданнями. Формування практичних вмінь та навичок техніки спортивно-бальної хореографії.

### 2. Музично-ритмічні вправи(18 год.)

*Теоретична частина.* Правила виконання основних позицій. Поняття ронд шасе, латинський хрест, компактне шасе, лок вперед (ВП), лок назад (НЗ), шасе в сторону: ліва нога, права, ліва (ЛПЛ), шасе в сторону: права нога, ліва, права (ПЛП), півот, дія півоту, спін, хілпулл.

*Практична частина.* Вправи на середині залу: основні позиції: закрита лицьова, відкрита лицьова права рука до правої руки, відкрита лицьова не тримаючись за руки, віяло.

Виконання елементів та позицій: ронд шасе, латинський хрест, компактне шасе, лок вперед (ВП), лок назад (НЗ), шасе в сторону: ліва нога, права, ліва(ЛПЛ), шасе в сторону: права нога, ліва, права(ПЛП),півот, дія півоту, спін, хілпулл; зв'язок з вивчених елементів.

### 3. Основи класичної хореографії (22 год.)

*Теоретична частина.* Поняття демі ронд де жамб партер (ан деор, ан дедан).

*Практична частина.* Тренаж з класичної хореографії: позиції ніг, рук, корпусу у класичній хореографії. Вправи для правильної постави: позиції ніг 1-6, положення та позиції рук підготовча, 1,2,3, демі пліє по 1, 2, 3 позиціях, релеве, підскоки, батман тандю вперед, вбік, назад. Положення рук: соло, у парі. Вправи для рук.

Уклін(дівчата – крок убік із закінченням у 3 позицію в деміпліє; хлопчики – крок у 6 позицію). Повороти голови.

Вивчення та виконання елементу демі ронд де жамб партер (ан деор, ан дедан).

### 4. Українські бальні танці (10 год.)

*Теоретична частина.* Танець «Український бальний», історія виникнення.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів.

Вивчення танцювальних рухів: бігунець, тинок, упадання, потрійне притупування, вихилясник із потрійним притупуванням, припадання навхрест, характерних для танцю «Український бальний».

Виконання композиції з елементів вивчених танців.

## **5. Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма (76 год.)**

*Теоретична частина.* Танці «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба»: характеристика, особливості ритму.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів.

Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Ча-ча-ча»: віяло, алемана з відкритої позиції, алемана з позиції віяло, хокейна ключка;

«Джайв»: подвійний лінк, види шасе: бокове, поворотне, компактне, вперед, назад;

«Самба»: самба-крок на місці, променадний самба-крок, боковий самба-крок, ботафого в просуванні, кріс-крос (вольта в просуванні вліво (ВЛ), вправо (ВП)).

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів.

Робота в ансамблі. Виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

## **6. Спортивно-бальна хореографія: європейська програма (74 год.)**

*Теоретична частина.* Танці «Танго», історія, характеристика, особливості ритму.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів.

Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Повільний вальс»: натуральний спін поворот, переміна хезітейшн;

«Квікстеп»: біжуче закінчення, тіплі шасе;

«Танго»: основний крок, прогресивний боковий крок, прогресивний лінк, закритий променад, файвстеп.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів.

Робота в ансамблі. Виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

## **7. Основи макіяжу, грим та естетики танцювального костюму (4 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття макіяжу, гриму, елементів костюму.

*Практична частина.* Вправління в майстерності накладання гриму, створенні зачісок, підборі костюму, підборі кольору. Виготовлення оздоблення, аксесуарів, прикрас.

## **8. Масові заходи (8 год.)**

*Практична частина.* Правила поведінки під час проведення екскурсій,

участі у концертах, мистецьких та спортивних заходах. Екскурсії до музеїв, театрів, участь у концертах, мистецьких та спортивних заходах.

## 9. Підсумок (2 год.)

Підбиття підсумків.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки життєдіяльності під час занять у спортивно-хореографічному колективі;
- розвиток класичної хореографії на сучасному етапі;
- різновиди спортивно-бальної хореографії;
- поняття макіяжу та гриму, елементів костюму.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- за ритмом виконувати танцювальні вправи;
- виконувати вправи: ронд шасе, латинський хрест, компактне шасе, лок вперед (ВП), локназад (НЗ), шасе в сторону: ліва нога, права, ліва (ЛПЛ), шасе в сторону: права нога, ліва, права (ПЛП), півот, дія півоту, спін, хілпулл; зв'язок з вивчених вправ;
- виконувати елементи класичної хореографії за заданим ритмом: демі рон дежамб партер (ан деор, ан дедан);
- виконувати елементи танцювальних рухів: бігунець, тинок, упадання, потрійне притупування, вихилясник із потрійним притупуванням, припадання нахрест, характерних для танцю «Український бальний»;
- виконувати елементи та зв'язки зі спортивно-бальної хореографії: латиноамериканська та європейська програми – «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго»;
- накладати грим, створювати зачіску, підбирати костюм з використанням аксесуарів, прикрас;
- виконувати тренаж з класичної хореографії.

*Вихованці мають набути досвід:*

- орієнтації на площині (паркеті);
- презентації набутих вмінь перед ровесниками та дорослою аудиторією;
- аналізу мистецьких заходів зі спортивно-бальної хореографії;
- аналізу та обговорення відеоматеріалів за напрямками «спортивно-бальна хореографія».

### Основний рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього

1	Вступ	2	-	2
2	Музично-ритмічні вправи	2	16	18
3	Основи класичної хореографії	2	18	20
4	Масові бальні танці	2	8	10
5	Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма	4	72	76
6	Спортивно-бальна хореографія: європейська програма	4	70	74
7	Основи макіяжу, гриму та естетики танцювального костюму	1	3	4
8	Масові заходи	-	10	10
9	Підсумок	2	-	2
	<b>Разом</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* Організаційні питання. Безпека життєдіяльності. Ознайомлення з планом роботи та розкладом занять; метою, основними завданнями. Розвиток танцювальної культури, відчуття гармонії, інтуїції, уваги, характеру.

### 2. Музично-ритмічні вправи(18 год.)

*Теоретична частина.* Основні позиції: хід вперед з чеком, хіп-твіст шасе, променадна позиція (ПП), контр променадна позиція (КПП), близький хіп-твіст, проти рух корпусу (ПРК), позиція протируху корпусу (ППРК).

*Практична частина.* Відпрацювання основних вправ та позицій: закрита лицьова, відкрита лицьова, права рука до правої руки, відкрита лицьова не тримаючись за руки, віяло, ронд шасе, латинський хрест.

Вивчення вправ та позицій: хід вперед з чеком, хіп-твіст шасе, променадна позиція (ПП), контрпроменадна позиція (КПП), близький хіп-твіст, проти рух корпусу (ПРК), позиція проти руху корпусу (ППРК), сліп шасе, хіп твіст шасе; зв'язки з вивчених вправ.

### 3. Основи класичної хореографії (20 год.)

*Теоретична частина.* Поняття про виконання рухів: пті батман, па де буре.

*Практична частина.* Тренаж з класичної хореографії: позиції ніг, рук, корпусу у класичній хореографії.

Вправи на виправку, позиції ніг 1-6, положення та позиції рук підготовча, 1,2,3, деміпліє по 1, 2, 3 позиціях, релєве, підскоки, батман тандю вперед, вбік, назад.

Положення рук: соло, у парі.

Вправи для рук.

Уклін(дівчата – крок убік із закінченням у 3 позицію в деміпліє; хлопчики

– крок у 6 позицію), демірнд де жамбпартер (андеор, андедан). Повороти голови.

Вивчення та виконання елемента пті батман, падебуре.

#### **4. Масові бальні танці (10 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Полонез», історія виникнення.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів. Вивчення елементів танцювальних рухів: основний крок полонезу, «па» полонезу, крок глісад, характерних для танцю «Полонез».

Виконання композиції з елементів вивчених танців.

#### **5. Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма (76 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Румба», історія, характеристика, особливості ритму.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів. Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Ча-ча-ча»: відкритий хіп-твіст, закритий хіп-твіст;

«Джайв»: американський спін поворот, подвійний хлист, хлист з відштовхуванням;

«Самба»: ритм баунс, кортаджака;

«Румба»: основний крок, нью-йорк, рука в руці, пліч-о-пліч, види поворотів, види кроків.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі. Виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

#### **6. Спортивно-бальна хореографія: європейська програма (74 год.)**

*Теоретична частина.* Танці «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго»: характеристика, особливості ритму.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів. Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів танців:

«Повільний вальс»: переміна хезітейшн, поступове шасе вправо, віск назад;

«Квікстеп»: натуральний спін поворот, натуральний поворот;

«Танго»: рок поворот, корте назад, відкритий зворотній поворот партнерка збоку.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі.

## **7. Основи макіяжу, гриму та естетики танцювального костюму(4 год.)**

*Теоретична частина.* Виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

*Практична частина.* Вправляння в майстерності накладання гриму, створення зачіски, підборі костюму. Виготовлення оздоблення, аксесуарів, прикрас.

## **8. Масові заходи (10 год.)**

*Практична частина.* Правила поведінки під час проведення екскурсій, участі у концертах, мистецьких та спортивних заходах. Екскурсії до музеїв, театрів, участь у концертах, мистецьких та спортивних заходах.

## **9. Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки життєдіяльності під час занять у спортивно-хореографічному колективі;
- історію розвитку класичної та спортивно-бальної хореографії на сучасному етапі;
- поняття макіяжу та гриму, елементів костюму, цілісності образу;
- правила накладання гриму, створення зачіски, підбору костюму, використання аксесуарів, прикрас.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- виконувати танцювальні вправи та позиції: сліп шасе, хід вперед з чеком, хіп-твіст шасе, (ПП) променадна позиція, (КПП) контрапроменадна позиція, близький хіп-твіст, (ПРК) проти рух корпусу, (ППРК) позиція проти руху корпусу;
- виконувати елементи класичної хореографії за заданим ритмом: пті батман, падебуре;
- орієнтуватися на площині (паркеті);
- виконувати танцювальні рухи: основний крок полонезу, «па» полонезу, крок глісад, характерні для танцю «Полонез»;
- виконувати елементи та зв'язки з спортивно-бальної хореографії: латиноамериканська та європейська програми – «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба», «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго».
- накладати грим, створювати зачіску, підбирати костюм; використовувати аксесуари, прикраси;
- виконувати тренаж з класичної хореографії.

*Вихованці мають набути досвід:*

- презентації набутих вмінь перед ровесниками та дорослою аудиторією;
- аналізу мистецьких заходів різних рівнів зі спортивно-бальної хореографії;
- аналізу та обговорення відео зйомок власної участі у заходах.

### Основний рівень, третій рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Музично-ритмічні вправи	2	16	18
3	Основи класичної хореографії	2	16	18
4	Українські бальні танці	2	8	10
5	Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма	4	70	74
6	Спортивно-бальна хореографія: європейська програма	4	70	74
7	Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального костюма	1	7	8
8	Масові заходи	-	10	10
9	Підсумок	2	-	2
	<b>Разом</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	<b>216</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### **1. Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Організаційні питання. Безпека життєдіяльності. Ознайомлення з планом роботи та розкладом занять; метою, основними завданнями. Задоволення потреб вихованців у творчій самореалізації та самовдосконаленні; розвиток творчої компетентності.

#### **2. Музично-ритмічні вправи(18 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про основні позиції: свінг, свей.

*Практична частина.* Повторення та виконання основних позицій та вправ: тіньова, права бік-о-бік, свінг, свей.

#### **3. Основи класичної хореографії (18 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття батман фрапе, батман дабл фрапе, флік фляк.

*Практична частина.* Тренаж з класичної хореографії.

Вивчення та виконання елементів рухів: батман фрапе, батман дубль фрапе.

#### **4. Українські бальні танці (10 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Полька-Веселка», історія виникнення.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів.

Вивчення елементів танцювальних рухів: кроки-твіст, кроки-твіст із виведенням ноги на каблук, полька у відкритому положенні, полька у зміщеному положенні, полька в положенні променаду, полька та кроки з підскоком, перший та другий повороти партнерки, галоп, характерних для танцю «Полька-Веселка».

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

#### **5. Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма (74 год.)**

*Теоретична частина.* Правила виконання нових основних рухів танців) «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба»: характеристика, особливості ритму.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів.

Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Ча-ча-ча»: натуральна дзига, зворотня дзига, натуральне розкриття назовні;

«Джайв»: розкручування від руки, іспанські руки;

«Самба»: методи зміни ніг, зворотній поворот, закриті роки;

«Румба»: віяло, алемана, хокейна ключка.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців. Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі. Виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

#### **6. Спортивно-бальна хореографія: європейська програма (74 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Віденський вальс», історія, характеристика, особливості ритму.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів.

Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Повільний вальс»: лок назад, закритий імпетус;

«Квікстеп»: закритий імпетус, крос шасе, зіг-заг, лок назад, біжуче закінчення;

«Танго»: відкритий променад, рок назад на праву ногу (ПН), рок назад на ліву ногу (ЛН), натуральний твіст поворот, форстеп, файвстеп;

«Віденський вальс»: правий поворот.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців. Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі.

#### **7. Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального**



### **костюму(8 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття музично-хореографічного образу. Виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

*Практична частина.* Вправи на розвиток акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу.

Виконання зв'язок ритмопластичних рухів на розвиток музикальності та акторської майстерності.

Вправляння в майстерності накладання гриму, створенні зачіски, підбор костюму. Виготовлення оздоблення, аксесуарів, прикрас.

### **8. Масові заходи (10 год.)**

*Практична частина.* Правила поведінки під час проведення екскурсій, участі у концертах, мистецьких та спортивних заходах. Екскурсії до музеїв, театрів, участь у концертах, мистецьких та спортивних заходах.

### **9. Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки життєдіяльності під час занять у спортивно-хореографічному колективі;
- історію розвитку класичної та спортивно-бальної хореографії на сучасному етапі;
- поняття свінг, свей; батман фрапе, батман дубль фрапе, флік фляк.
- поняття музично-хореографічного образу.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- виконувати танцювальні вправи та позиції: тіньова, права бік-о-бік, свінг, свей;
- виконувати елементи класичної хореографії за заданим ритмом: батман фрапе, батман дубль фрапе, флік фляк;
- орієнтуватися на площині (паркеті);
- виконувати елементи танцювальних рухів: кроки-твіст, кроки-твіст із виведенням ноги на каблук, полька у відкритому положенні, полька у зміщеному положенні, полька в положенні променаду, полька та кроки з підскоком, перший та другий повороти партнерки, галоп, характерних для танцю «Полька-Веселка»;
- виконувати елементи та зв'язки з спортивно-бальної хореографії: латиноамериканська та європейська програми – «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба», «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго», «Віденський вальс»;

- відобразити музично-хореографічний образ засобами спортивно-бальної хореографії;
- виконувати вправи на розвиток акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу;
- накладати грим, створювати зачіску, підбирати костюм; використовувати аксесуари, прикраси;
- виконувати тренаж з класичної хореографії.

*Вихованці мають набути досвід:*

- презентації набутих вмінь перед ровесниками та дорослою аудиторією;
- участі у мистецьких заходах різних рівнів зі спортивно-бальної хореографії;
- аналізу та обговорення власної відеозйомки участі у заходах.

### **Основний рівень, четвертий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Музично-ритмічні вправи	2	14	16
3	Основи класичної хореографії	2	14	16
4	Українські бальні танці	2	8	10
5	Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма	4	72	76
6	Спортивно-бальна хореографія: європейська програма	4	72	76
7	Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального костюму	1	7	8
8	Масові заходи	-	10	10
9	Підсумок	2	-	2
	<b>Разом</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	<b>216</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Організаційні питання. Безпека життєдіяльності. Ознайомлення з планом роботи та розкладом занять; метою, основними завданнями. Формування загальної культури особистості, сприяння в самореалізації та самовизначенні.

#### **2. Музично-ритмічні вправи(16 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про вправи: меренга, світл.

*Практична частина.* Повторення та виконання основних позицій та

вправ.

Вивчення та виконання вправ свівл, меренга, спіраль.

### **3. Класична хореографія (16 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття батман фондю, батман девелопе, стрибків (соте, па ешапе).

*Практична частина.* Тренаж з класичної хореографії.

Вивчення та виконання елементів батман фондю, батман девелопе.

### **4. Українські бальні танці (10 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Бальний гопак», коротка історія.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів.

Вивчення елементів танцювальних рухів: бігунець, голубець із притупуванням, вихилясник із притупуванням, припадання, потрійне притупування, характерних для танцю «Бальний гопак».

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

### **5. Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма (76 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Пасодобль», історія, характеристика, особливості ритму.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів. Вправи на середині залу, по колу.

Відпрацювання основних рухів танців «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба».

Вивчення та відпрацювання основних рухів «Пасодоблю»: основний крок, сюрпляс, шасе вправо, вліво, вісімка, атака, розходження, шістнадцять, твіст-поворот, променад, променад в контрапроменад.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців. Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі. Виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

### **6. Спортивно-бальна хореографія: європейська програма (76 год.)**

*Теоретична частина.* Правила виконання нових основних рухів танців «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго», «Віденський вальс»: характеристика, особливості ритму.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів. Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Повільний вальс»: зворотне корте, основне плетіння, подвійний зворотній спіл;

«Квікстеп»: подвійний зворотній спіл, V 6(Ві 6), зміна напрямку;

«Танго»: відкритий променад назад;

*«Віденський вальс»*: правий поворот, зворотній поворот.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців. Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі.

### **7. Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального костюму(8 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття дуетного музично-хореографічного образу, іміджу. Продовження виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

*Практична частина.* Вправи на розвиток акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу. Зв'язки з ритмопластичних рухів та акторської майстерності, створення іміджу.

Вправи з майстерності накладання гриму, створення зачіски, підбору костюму, підбір кольору. Виготовлення оздоблення, аксесуарів, прикрас.

### **8. Масові заходи (10 год.)**

*Практична частина.* Правила поведінки під час проведення екскурсій, участі у концертах, мистецьких та спортивних заходах. Екскурсії до музеїв, театрів, участь у концертах, мистецьких та спортивних заходах.

### **9. Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки життєдіяльності під час занять у спортивно-хореографічному колективі;
- розвиток класичної та спортивно-бальної хореографії на сучасному етапі;
- поняття про дуетний музично-хореографічний образ, імідж.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- виконувати танцювальні вправи та позиції: свівл, меренга, розкриття назвні;
- виконувати елементи класичної хореографії за заданим ритмом: батман фондю, батман девелопе, стрибки(cote, па ешапе);
- орієнтуватися на площині (паркеті);
- виконувати елементи танцювальних рухів: бігунець, голубець із притупуванням, вихилясник із притупуванням, припадання, потрійне притупування, характерні для танцю «Бальний гопак»;
- виконувати елементи та зв'язки з елементів спортивно-бальної хореографії: латиноамериканська та європейська програми – «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба», «Пасодобль», «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго», «Віденський вальс»;

- відобразити дуетний музично-хореографічний образ;
- виконувати вправи на розвиток акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу;
- накладати грим, створювати зачіску, підбирати костюм; використовувати аксесуари, прикраси;
- виконання тренажу з класичної хореографії.

*Вихованці мають набути досвід:*

- презентації набутих вмінь та навичок перед майстрами культури та спорту;
- аналізу та участі у спортивних та мистецьких заходах міського, регіонального та всеукраїнського рівнів;
- аналізу та обговорення власної відео зйомки участі у заходах.

### **Вищий рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Музично-ритмічні вправи	-	14	14
3	Основи класичної хореографії	-	14	14
4	Масові бальні танці	2	8	10
5	Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма	4	70	74
6	Спортивно-бальна хореографія: європейська програма	4	74	78
7	Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального костюма	1	9	10
8	Масові заходи	-	12	12
9	Підсумок	2	-	2
	<b>Разом:</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	<b>216</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Організаційні питання. Безпека життєдіяльності. Ознайомлення з планом роботи та розкладом занять; метою, основними завданнями. Синтез музики, хореографії, норм поведінки та спілкування між людьми.

#### **2. Музично-ритмічні вправи(14 год.)**

*Практична частина.* Повторення основних позицій та вправ.

Вивчення та виконання вправ та позицій: іспанська лінія, відкрита

променадна позиція (ПП), відкрита контрапроменадна позиція(КПП), каблучний поворот вправо, вліво, крило.

### **3. Основи класичної хореографії (14 год.)**

*Практична частина.* Тренаж з класичної хореографії.

### **4. Масові бальні танці (10 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Вальс-мазурка», історія виникнення.

*Практична частина.* Вивчення елементів танцювальних рухів: па курю (легкий танцювальний біг), кульгавий крок, па галя (парадне па), голубець, ключ, па де буре, вальс в три па, па марше (легкий крок), характерних для танцю «Вальс-мазурка».

Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

### **5. Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма (74 год.)**

*Теоретична частина.* Правила виконання нових основних рухів танців «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба», «Пасодобль».

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням. Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Ча-ча-ча»: чейз, спіраль, турецький рушник;

«Джайв»: вітряний млин, світл, носок-каблук;

«Самба»: аргентинські кроси, пробіжки із променадної позиції (ПП) в контрапроменадну позицію (КПП), кроки крузадос;

«Румба»: спіраль, завиток;

«Пасодобль»: велике коло, ла пас, бандерильї, синкоповане розходження.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців. Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі.

### **6. Спортивно-бальна хореографія: європейська програма (78 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Повільний фокстрот», історія виникнення.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням. Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Повільний вальс»: ховер корте, зворотній віск, закрите крило;

«Квікстеп»: зворотній півот, швидкий відкритий зворотній поворот, біжучий правий поворот;

«Танго»: зовнішні світли, фоловей променад, зміна форстеп;

«Віденський вальс»: правий поворот, зворотній поворот;

«Повільний фокстрот»: крок перо, потрійний крок, правий поворот, зворотній поворот, закритий імпетус.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців. Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі.

### **7. Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального костюма(10 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття пластичної виразності тіла. Психофізика створення образу. Продовження виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

*Практична частина.* Виконання стилізованих вправ пантоміми. Вправи для розвитку образної фантазії та акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу. Зв'язки з ритмопластичних рухів, створення іміджу.

Вправління в майстерності накладання гриму, створенні зачіски, підборі костюму. Виготовлення оздоблення, аксесуарів, прикрас.

### **8. Масові заходи (12 год.)**

*Практична частина.* Правила поведінки під час проведення екскурсій, участі у концертах, мистецьких та спортивних заходах. Екскурсії до музеїв, театрів, участь у концертах, мистецьких та спортивних заходах.

### **9. Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки життєдіяльності під час занять у спортивно-хореографічному колективі;
- розвиток спортивно-бальної хореографії на сучасному етапі;
- основи пластичної виразності тіла; психофізику створення образу.
- правила накладання гриму, створення зачіски, підбору костюма; використання аксесуарів, прикрас.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- виконувати танцювальні вправи та позиції: іспанська лінія, відкрита ПП, відкрита КПП, каблучний поворот вправо, вліво, крило;
- виконувати елементи класичної хореографії за заданим ритмом;
- орієнтуватися на площині (паркеті);
- виконувати елементи танцювальних рухів: па курю (легкий танцювальний біг), кульгавий крок, па галя (парадне па), голубець, ключ, па де буре, вальс в три па, па марше (легкий крок), характерні для танцю «Вальс-мазурка»;
- виконувати елементи та зв'язки з елементів спортивно-бальної хореографії: латиноамериканська та європейська програми – «Ча-ча-ча»,

- «Джайв», «Самба», «Румба», «Пасодобль», «Повільний фокстрот», «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго», «Віденський вальс»;
- виконувати стилізовані вправи пантоміми; вправи для розвитку образної фантазії та акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу;
  - накладати грим, створювати зачіску, підбирати костюм; використовувати аксесуари, прикраси.

*Вихованці мають набути досвід:*

- презентації набутих вмінь та навичок перед майстрами культури та спорту;
- участі у спортивних та мистецьких заходах міського, регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів;
- обговорення та аналізу відеозйомок змагань всеукраїнських та міжнародних рівнів.

### **Вищий рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Музично-ритмічні вправи	-	12	12
3	Основи класичної хореографії	-	12	12
4	Українські бальні танці	2	8	10
5	Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма	4	72	76
6	Спортивно-бальна хореографія: європейська програма	4	74	76
7	Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального костюма	1	9	10
8	Масові заходи	-	14	14
9	Підсумок	2	-	2
	<b>Разом:</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	<b>216</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Організаційні питання. Безпека життєдіяльності. Ознайомлення з планом роботи та розкладом занять; метою, основними завданнями. Багатогранність танцювального спортивно-бального напрямку, який поєднує у собі засоби спортивно-фізичного та художньо-естетичного розвитку особистості.



## **2. Музично-ритмічні вправи(12 год.)**

*Практична частина.* Повторення та виконання основних позицій та вправ.

## **3. Основи класичної хореографії (12 год.)**

*Практична частина.* Тренаж з класичної хореографії.

## **4. Українські бальні танці (10 год.)**

*Теоретична частина.* Танець «Ятраночка», історія виникнення.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням.

Вивчення елементів танцювальних рухів: перемінний крок уперед, доріжка із присіданням та повороти, розлука та зустріч, припадання вперед, доріжка в обертанні, поворот у парі, припадання із просуванням убік, соло-поворот, вихилясник, тинок та оплески, характерних для танцю «Ятраночка».

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

## **5. Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма (76 год.)**

*Теоретична частина.* Правила виконання нових основних рухів танців «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба», «Пасодобль». Розвиток спортивно-бальної хореографії на сучасному етапі.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням. Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Ча-ча-ча»: розкручування канату, улюблена, слідуй за мною;

«Джайв»: простий спін, родзинка із Майямі;

«Самба»: натуральний рол, поворот на трьох кроках, самба локи;

«Румба»: близький, закритий, відкритий хіп-твіст, розкручування канату, ковзаючі дверцята;

«Пасодобль»: іспанська лінія, твісти, шасе плащ.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі. Виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

## **6. Спортивно-бальна хореографія: європейська програма (76 год.)**

*Теоретична частина.* Правила виконання нових основних рухів танців «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго», «Віденський вальс», «Повільний фокстрот».

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням. Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Повільний вальс»: зворотній фоловей і сліп півот, фоловей віск, контра

чек;

«Квікстеп»: 4 швидких біжучих, румба крос, ховер корте, недокручене тіпль шаце;

«Танго»: браштеп, фоловейфорстеп, основний зворотній поворот;

«Віденський вальс»: правий, зворотній поворот;

«Повільний фокстрот»: крок перо, потрійний крок, правий поворот, зворотній поворот, закритий імпетус, натуральне плетіння, основне плетіння, зміна напрямку, закритий телемарк, відкритий телемарк.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі.

## **7. Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального костюма(10 год.)**

*Теоретична частина.* Культура руху на сцені. Жести, емоції, міміка (чоловічі/жіночі). Удосконалення виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

*Практична частина.* Вправи на поєднання жестів та відтворення емоційного стану під час взаємодії з партнером, роботи в ансамблі.

Вправи для розвитку образної фантазії та акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу. Зв'язки з ритмопластичних рухів, створення іміджу.

Вправи з майстерності накладання гриму, створення зачіски, підбору костюму, підбір кольору. Виготовлення оздоблення, аксесуарів, прикрас.

## **8. Масові заходи(14 год.)**

*Практична частина.* Правила поведінки під час проведення екскурсій, участі у концертах, мистецьких та спортивних заходах. Екскурсії до музеїв, театрів, участь у концертах, мистецьких та спортивних заходах.

## **9. Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки життєдіяльності під час занять у спортивно-хореографічному колективі;
- історію розвитку спортивно-бальної хореографії на сучасному етапі;
- основи культури руху на сцені; принципи використання жестів, вираження емоцій;
- правила накладання гриму, створення зачіски, підбору костюму; використання аксесуарів, прикрас.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- технічно правильно виконувати основні танцювальні вправи та позиції;
- виконувати елементи класичної хореографії;
- орієнтуватися на площині (паркеті);
- виконувати елементи танцювальних рухів: перемінний крок уперед, доріжка із присіданням та повороти, розлука та зустріч, припадання вперед, доріжка в обертанні, поворот у парі, припадання із просуванням убік, соло-поворот, вихилясник, тинок та оплески, характерні для танцю «Ятраночка»;
- технічно виконувати елементи та зв'язки з елементів спортивно-бальної хореографії: латиноамериканська та європейська програми – «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба», «Пасодобль», «Повільний фокстрот», «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго», «Віденський вальс»;
- технічно правильно виконувати вправи на поєднання жестів та відтворення емоційного стану під час взаємодії з партнером, роботи в ансамблі;
- виконувати вправи для розвитку образної фантазії та акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу;
- накладати грим, створювати зачіску, підбирати костюм; використовувати аксесуари, прикраси.

*Вихованці мають набути досвід:*

- презентації набутих вмінь та навичок перед майстрами культури та спорту;
- участі у спортивних та мистецьких заходах міського, регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів;
- обговорення та аналізу відеозйомок змагань всеукраїнських та міжнародних рівнів.

### **Вищий рівень, третій рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Музично-ритмічні вправи	1	11	12
3	Основи класичної хореографії	-	12	12
4	Українські бальні танці	2	8	10
5	Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма	4	70	74
6	Спортивно-бальна хореографія: європейська програма	4	74	78
7	Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального	1	9	10

	костюма			
8	Масові заходи	-	16	16
9	Підсумок	2	-	2
	<b>Разом:</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* Організаційні питання. Безпека життєдіяльності. Ознайомлення з планом роботи та розкладом занять; метою, основними завданнями. Популяризація здорового способу життя, засобами спортивно-бальної хореографії.

### 2. Музично-ритмічні вправи(12 год.)

*Теоретична частина.* Поняття «гуапача».

*Практична частина.* Повторення та виконання основних позицій та вправ. Вивчення та виконання синкопованої технічної дії – гуапачі.

### 3. Основи класичної хореографії (12 год.)

*Практична частина.* Тренаж з класичної хореографії.

### 4. Українські бальні танці (10 год.)

*Теоретична частина.* Танець «Славутянка», історія виникнення.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням та аналізом.

Вивчення елементів танцювальних рухів: хід уперед із вихиласником, біг уперед та потрійне притупування, гвинт та переступання, хід плетінкою та переступання, тинок, поворот у парі потрійним ходом, характерних для танцю «Славутянка».

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

### 5. Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма (74 год.)

*Теоретична частина.* Правила виконання нових основних рухів танців «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба», «Пасодобль».

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням та аналізом. Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Ча-ча-ча»: ускладнений хіп-твіст, крос бейзік;

«Джайв»: хвилястий хлист, крок курчати;

«Самба»: зворотній рол, вольта в просуванні в ускладненому ритмі;

«Румба»: неперервний хіп твіст, фехтування спот поворот, три трійки;

«Пасодобль»: спіни з просуванням із ПП (променадної позиції) із КПП (контрапроменадної позиції), фламенкотеп, методи зміни ніг.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів.  
Робота в ансамблі.

## **6. Спортивно-бальна хореографія: європейська програма (78 год.)**

*Теоретична частина.* Терміни та правила виконання нових основних рухів танців «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго», «Віденський вальс», «Повільний фокстрот».

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням та аналізом. Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Повільний вальс»: натуральний фоловей поворот, біжучий спіт поворот;

«Квікстеп»: закритий телемарк, крос свивл, Тіпсі ВП (вправо), Тіпсі ВЛ (вліво);

«Танго»: чейз, фоловей зворотній і сліп пілот;

«Віденський вальс»: правий поворот, лівий поворот, флекерл;

«Повільний фокстрот»: топ спіт, ховер перо, ховер телемарк, ховер крос, натуральний телемарк.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів.  
Робота в ансамблі.

## **7. Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального костюма(10 год.)**

*Теоретична частина.* Європейська та латиноамериканська програма: чоловічі та жіночі зачіски. Концертний виступ: його складові. Удосконалення виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

*Практична частина.* Вправи на поєднання жестів та відтворення емоційного стану під час взаємодії з партнером або роботи в ансамблі. Підбір та виготовлення реквізиту.

Вправи на розвиток образної фантазії та акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу. Зв'язки з ритмопластичних рухів, створення іміджу.

Вправи з майстерності накладання гриму, створення зачіски, підбору костюма, зважаючи на особливості фігури та вік, підбір кольору. Виготовлення оздоблення, аксесуарів, прикрас.

## **8. Масові заходи (16 год.)**

*Практична частина.* Правила поведінки під час проведення екскурсій, участі у концертах, мистецьких та спортивних заходах. Екскурсії до музеїв, театрів, участь у концертах, мистецьких та спортивних заходах.

## **9. Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.

## ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки життєдіяльності під час занять у спортивно-хореографічному колективі;
- історію розвитку спортивно-бальної хореографії на сучасному етапі;
- складові концертного виступу: музика, світло, звук, костюм, реквізит; їх доречне поєднання;
- правила накладання гриму, створення зачіски, підбору костюма; використання аксесуарів, прикрас.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- технічно правильно виконувати основні танцювальні вправи та позиції;
- виконувати синкоповану технічну дію – гуапачу;
- технічно правильно виконувати тренаж з класичної хореографії;
- виконувати елементи класичної хореографії;
- орієнтуватися на площині (паркеті);
- виконувати елементи танцювальних рухів: хід уперед із вихилясником, біг уперед та потрійне притупування, гвинт та переступання, хід плетінкою та переступання, тинок, поворот у парі потрійним ходом, характерні для танцю «Славутичка»;
- технічно правильно виконувати елементи та зв'язки з елементів спортивно-бальної хореографії: латиноамериканська та європейська програми – «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба», «Пасодобль», «Повільний фокстрот», «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго», «Віденський вальс»;
- підбирати та виготовляти реквізит для концертних номерів;
- технічно правильно виконувати вправи на поєднання жестів та відтворення емоційного стану під час взаємодії з партнером, роботи в ансамблі;
- виконувати вправи для розвитку образної фантазії та акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу;
- накладати грим, створювати зачіску, підбирати костюм; використовувати аксесуари, прикраси.

*Вихованці мають набути досвід:*

- презентації набутих вмінь та навичок перед майстрами культури та спорту;
- командної та індивідуальної участі у спортивних та мистецьких заходах міського, регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів;
- обговорення та аналізу відео зйомок змагань всеукраїнських та міжнародних рівнів.

**Вищий рівень, четвертий рік навчання  
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Музично-ритмічні вправи	-	12	12
3	Основи класичної хореографії	-	12	12
4	Спортивно-бальна хореографія: латиноамериканська програма	4	80	84
5	Спортивно-бальна хореографія: європейська програма	4	74	78
6	Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального костюма	1	9	10
7	Масові заходи	-	16	16
8	Підсумок	2	-	2
	<b>Разом:</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	<b>216</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Організаційні питання. Безпека життєдіяльності. Ознайомлення з планом роботи та розкладом занять; метою, основними завданнями. Природна грація, пластика, фізична підготовка, почуття міри, увага до партнера у танці, доброзичливість та привітність – риси, які набуваються у процесі занять бальними танцями.

**2. Музично-ритмічні вправи(12 год.)**

*Практична частина.* Повторення та виконання основних позицій та вправ.

**3. Класична хореографія (12 год.)**

*Практична частина.* Тренаж з класичної хореографії.

**4. Спортивно-бальна хореографія: латино-американська програма (84 год.)**

*Теоретична частина.* Правила виконання нових основних рухів танців «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба», «Пасодобль». Розвиток спортивно-бальної хореографії на сучасному етапі.

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням та аналізом. Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Румба»: прес лінія;

«Пасодобль»: варіації з лівої стопи, удар піки, альтернативний вступ в ПП (променадну позицію).

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Взаємодія в парі. Робота над створенням образу та характером танцю. Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі.

### **5. Спортивно-бальна хореографія: європейська програма (78 год.)**

*Теоретична частина.* Терміни та правила виконання нових основних рухів танців «Повільний вальс», «Квікстеп», «Танго», «Віденський вальс», «Повільний фокстрот».

*Практична частина.* Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням та аналізом. Вправи на середині залу, по колу.

Вивчення та відпрацювання основних рухів:

«Повільний вальс»: швидкий спіт поворот;

«Квікстеп»: 6 швидких біжучих, фіштейл, біжучий спіт поворот;

«Танго»: контра чек, оверсвей;

«Віденський вальс»: зворотній поворот, флекерл;

«Повільний фокстрот»: відкритий імпетус, плетіння із ПП (променадної позиції), зворотня хвиля.

Виконання елементів та зв'язок з вивчених танців.

Побудова танцювальних варіацій з використанням вивчених елементів. Робота в ансамблі.

### **6. Акторська майстерність. Макіяж, грим, естетика танцювального костюма(10 год.)**

*Практична частина.* Музично-хореографічні імпрізації в межах обраного музичного матеріалу. Удосконалення виконання вправ на акторську майстерність в межах обраного музичного матеріалу.

Вправи з майстерності накладання гриму, створення зачіски, підбору костюма, підбір кольору. Виготовлення оздоблення, аксесуарів, прикрас. Підбір та виготовлення реквізиту.

### **7. Масові заходи (16 год.)**

*Практична частина.* Правила поведінки під час проведення екскурсій, участі у концертах, мистецьких та спортивних заходах. Екскурсії до музеїв, театрів, участь у концертах, мистецьких та спортивних заходах.

### **8. Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила безпеки життєдіяльності під час занять у спортивно-хореографічному колективі;



- історію розвитку класичної та спортивно-бальної хореографії на сучасному етапі;
- складові концертного виступу;
- правила накладання гриму, створення зачіски, підбору костюму; використання аксесуарів, прикрас.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- технічно правильно виконувати основні танцювальні вправи та позиції;
- орієнтуватися на площині (паркеті);
- технічно правильно виконувати елементи та зв'язки з елементів спортивно-бальної хореографії латиноамериканської та європейської програми;
- підбирати та виготовляти реквізит для концертних номерів;
- технічно правильно виконувати вправи на поєднання жестів та відтворення емоційного стану під час взаємодії з партнером, роботи в ансамблі;
- виконувати вправи для розвитку образної фантазії та акторської майстерності в межах обраного музичного матеріалу;
- правильно накладати грим, створювати зачіску, підбирати костюм; використовувати аксесуари, прикраси.

*Вихованці мають набути досвід:*

- презентації набутих вмінь та навичок перед майстрами культури та спорту;
- власної творчої діяльності з хореографії, музичного, художнього мистецтва, розв'язання творчих завдань, здатності проявляти творчу ініціативу;
- сформованого інтересу до художньої творчості, а саме бальної хореографії;
- участі у спортивних та мистецьких заходах міського, регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів;
- обговорення та аналізу відеозйомок власної участі у заходах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Азбука класичного танцю / Н. Базарова, В.Мей.- Л.: Мистецтво, 1983.
2. Дастін Р. Мистецтво шоу / Р. Дастін.- InternationalCongress BDK. - Blakpool, 1999.
3. Музичний енциклопедичний словник/Глав. ред. Г. В. Келдиш. - М., 1991.
4. Сучасний словник-довідник з мистецтв/Наук. ред. А. А. Мелік-Пашаєв. - М., 2000.
5. «Техніка виконання європейських танців», - Королівське об'єднання вчителів танців ( ISTD), 1996 р.
6. «Техніка європейських танців» ГьюХовард (ІДТА), 2011р.
7. «УолтерЛерд «Методика латиноамериканських танців», 2014р.

8. Бібліотека шкільної художньої самодіяльності «Сурмач» - репертуарний збірник. Бальні танці випуск II., «Мистецтво» Київ, 1980.
9. Л.Г. Онищенко «Історія розвитку бального танцю від XV до кінця XIX століття», в-во «Нова книга» Вінниця 2017р.
10. А.Тараканова «Танцюйте з нами» навчально-методичний посібник, в-во «Нова книга м. Вінниця, 2010р.

### **ОРИЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ**

№ з/п	Найменування обладнання	Кількість, штук
1.	Танцювальний зал з дзеркалами, паркетною підлогою та хореографічними станками (відповідно до вимог Міністерства освіти і науки України);	2
2.	Роздягальня	2
3.	Фонотека (збірка музичних матеріалів)	100
4.	Магнітофон (акустична система)	2
5.	Відеотека	100
6.	Бібліотека для педагогів та вихованців	30