

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ СВЯТОШИНСЬКОЇ РАЙОННОЇ В МІСТІ
КИЄВІ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЦЕНТР ПОЗАШКІЛЬНОЇ РОБОТИ СВЯТОШИНСЬКОГО РАЙОНУ
МІСТА КИЄВА

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково-
методичної ради Центру
позашкільної роботи
Святошинського району м.Києва

29 серпня 2023 року №1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання педагогічної ради
Центру позашкільної роботи
Святошинського району м.Києва



29 серпня 2023 року №1

Руслан КОЗЛОВ

Навчальна програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку
спортивно-бальної хореографії
«СЕРЦЕБИТТЯ»
(початковий, основний, вищий рівні навчання)

КИЇВ - 2023

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Спортивно-бальні танці — різновид парних танців, упорядкованих та кодифікованих для спортивних змагань. Спортивні танці визнаються Міжнародним олімпійським комітетом у якості кандидата в олімпійські види спорту. Поряд із спортивним аспектом бальні танці мають також соціальне значення, оскільки їх танцюють у всьому світі для розваги й задоволення і широко використовують в сценічному мистецтві: в театрі, кіно, на телебаченні.

Заняття бальними танцями допомагає вирішити багато завдань в процесі формування здорової і гармонійно розвиненої особистості шляхом фізичного та естетичного впливу бальної хореографії, яка поєднує мистецтво та спорт, що є актуальним на сьогоднішній день і полягає в збагаченні емоційно-естетичного досвіду дітей та підлітків, їх фізичному та естетичному вихованню. Також, це джерело радості дитини від спілкування один з одним, спілкування з музикою, від самоствердження себе як особистості. Унікальне призначення хореографії - створювати красоту тіла, душі, людських взаємин.

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 пропонованих 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: ВФТС, WDSF, FNDL, IDSF) спортивного бального танцю.

Навчальна програма зі спортивно-бальної хореографії розроблена із урахуванням положень законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту» та відповідно до Положення про позашкільний навчальний заклад, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 06 травня 2001 року

№ 433, Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11 серпня 2004 р. № 651 та зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20 серпня 2004 р. за № 1036/9635, Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676.

**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
	Разом	18	126	144

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 пліе по 1, 2, 3 позиціях, релеве, 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 пліе по 1, 2, 3 позиціях,
- релеве, 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
	Разом:	20	196	216

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, 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 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-опліч, 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, релєве, 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 напрямами «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
	Разом:	19	197	216

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, вихиласник 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 спіт 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. Вправляння 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. Експерсії 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 аксесуари, 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
	Разом	19	197	216

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), деміронд де жамбпартер (андеор, андедан). Повороти голови.

Вивчення та виконання елементу 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
	Разом	19	197	216

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 фrape, батман дабл фrape, флік фляк.

Практична частина. Тренаж з класичної хореографії.

Вивчення та виконання елементів рухів: батман фrape, батман дубльфrape.

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 дзиґа, зворотня дзиґа, 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»;

- відображати 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
	Разом	19	197	216

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, свівл.

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 назовні;
- виконувати елементи класичної хореографії за заданим ритмом: батман фондю, батман девелопе, стрибки(соте, 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 вмій 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
	Разом:	15	201	216

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.

Вправляння 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 вмій 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
	Разом:	15	201	216

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 плац.

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 шасе;

«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, вихилятник, 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
	Разом:	16	200	216

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 «Славутиянка», історія виникнення.

Практична частина. Перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням та аналізом.

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

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 півот;

«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 вихиласником, біг уперед та потрійне притупування, гвинт та переступання, хід плетінкою та переступання, тинок, поворот у парі потрійним ходом, характерні для танцю «Славутиця»;
- 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
	Разом:	13	203	216

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 вПП (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 спін поворот;

«Квікстеп»: 6 швидких біжучих, фіштейл, біжучий спін 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 імпровізації 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.

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.	Збірка музики	320
4.	Bluetooth колонка (акустична система)	2
5.	Відеотека	250
6.	Бібліотека для педагогів та вихованців	20

ЛІТЕРАТУРА

1. Walter Laird: Technigue of Latin American Dancing. London 1964
2. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. Киев: "Музична Україна", 1987.
3. Згурський А. Методика викладання бальних танців у школі.-К.: МузичнаУкраїна, - 1978, 11с.
4. Осадців Т.П. Історія розвитку бальних танців. Зб.наукових статей. Л.,ЛДУФК, 2010р.С.48-51.
5. Азбука класичного танцю / Н. Базарова, В.Мей.- Л.: Мистецтво, 1983.
6. Дастін Р. Мистецтво шоу / Р. Дастін .- InternationalCongress BDK. -Blakpool, 1999.
7. Музичний енциклопедичний словник/Глав. ред. Г. В. Келдиш. - М., 1991.
8. Сучасний словник-довідник з мистецтв/Наук. ред. А. А. Мелік-Пашаєв. -М., 2000.
9. «Техніка виконання європейських танців», - Королівське об'єднаннявчителів танців (ISTD), 1996 р.
10. Бібліотека шкільної художньої самодіяльності «Сурмач» - репертуарнийзбірник. Бальні танці випуск II., «Мистецтво» Київ, 1980.
11. Л.Г. Онищенко «Історія розвитку бального танцю від XV до кінця XIXстоліття», в-во «Нова книга» Вінниця2017р.
12. А.Тараканова «Танцюйте з нами» навчально-методичний посібник, в-во «Нова книга м. Вінниця, 2010р.
13. Навчальна програма з позашкільної освіти 2020р., Темченко Н.В., м. Запоріжжя
14. Навчальна програма з позашкільної освіти зразкового художнього колективу ансамблю спортивно- бального танцю «Серпантин» Будинку дитячої та юнацької творчості Голосіївського району міста Києва, Зирянов Ю.Я., Зирянова Т. В., 2017р.