

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

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

ПОГОДЖЕНО

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

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти
Харківської міської ради

від 25.08.2025 № 112

СХВАЛЕНО

Протокол засідання
педагогічної ради КЗ ХПДЮТ
від 04.06.2025 № 3

Навчальна програма з позашкільної освіти
художньо-естетичного напрямку
ансамблю бального танцю «Астер»
(початковий, основний, вищий рівні)

Автор:

Жук Інесса Вікторівна – керівник гуртка театру бального танцю «Астер» комунального закладу «Харківський Палац дитячої та юнацької творчості Харківської міської ради Харківської області»

Рецензенти:

Бортник К.В. – доцент кафедри народної Харківської державної академії культури, кандидат мистецтвознавства

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Танці призначені для освіти тіла

(Платон)

Бальний танець – це група різноманітних танців, які виконуються парою. Деякі з них мають народні витоки. Ці танці виконувались на балах, у приміщеннях з паркетним помостом. Бальний танець XX століття склався під впливом європейського танцю, африканської та латиноамериканської музичної й танцювальної культури. У 1929 році англійські фахівці стандартизували усі відомі на той час танці, після чого бальний танець отримав підрозділ на два напрями. Сучасний бальний танець складається з двох програм:

- Європейська («Повільний вальс», «Танго», «Віденський вальс», «Повільний фокстрот», «Квікстеп»). В цій програмі дама та кавалер виконують свої рухи із дотриманням крапок контакту. Цей контакт більш щільний, зберігається протягом усього танцю;
- Латиноамериканська («Ча-Ча-Ча», «Самба», «Румба», «Пасадобль», «Джайв»). У цих танцях контакт більш вільний, виконується за рахунок з'єднаних рук, інколи зовсім втрачається, або підсилюється напруженням під час виконання фігур.

Надана програма розроблена для гуртка театру танцю «Астер» на основі бальних танців XX століття. Ці танці стали конкурсною базою на змаганнях всіх рівнів.

Навчальна програма театру танцю «Астер» реалізується у гуртку художньо-естетичного напрямку хореографічного профілю.

Мета програми – формування ключових компетентностей здобувачів освіти засобами бальної хореографії, яка поєднує мистецтво і спорт, та створення умов для організації активного і змістовного дозвілля дітей дошкільного та шкільного віку.

Основними завданнями програми є формування пізнавальної, практичної, творчої та соціальної компетентностей.

Пізнавальна компетентність спрямована на оволодіння спеціальними поняттями та знаннями грамотного виконання танців латиноамериканських та європейських програм, ознайомлення з їх стильовими особливостями та відмінностями, з основними музично-ритмічними поняттями та термінами, які використовуються у процесі навчання та допомагають розвивати емоційно-вольову сферу, надати уяву про засоби організації змістовного дозвілля.

Практична компетентність забезпечує розвиток у здобувачів освіти умінь застосовувати знання при виконанні навчальних завдань, сприяє вдосконаленню фізичних якостей гуртківців та працездатності, формує навички здорового способу життя та потреби у змістовно організованому дозвіллі засобами мистецької творчості.

Творча компетентність забезпечує набуття власної творчої діяльності засобами опанування хореографічним мистецтвом, сприяє розвитку системного, просторового та логічного мислення, уяви та фантазії, потреби у творчій самореалізації та здатності до творчої ініціативи та рефлексії, підтримці обдарованих та талановитих дітей.

Соціальна компетентність спрямована на формування ціннісного ставлення до себе та інших, на адаптацію гуртківців до різних форм навчання, гармонізацію стосунків дітей з оточенням та батьками, розвиток їх здатності до самовизначення, формування громадянської позиції та національної самосвідомості.

Структура гуртка

До гуртка приймаються діти віком від 4-5 років, які мають певні здібності до занять спортивними бальними танцями.

Робота у гуртку проводиться з групами трьох рівнів навчання: початковим, основним, вищим.

1. Початковий рівень – перший-третій роки навчання.

Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 1 академічній годині (72 год./рік) для дітей віком 4-5 років та по 2 академі години (144 год./ рік) для дітей віком 6 років. Наповнюваність груп 14-20 чоловік.

2. Основний рівень навчання – перший-третій роки навчання.

Заняття проводяться 3 рази на тиждень по 2 академічні години (216 год./рік). Для поліпшення вивчення техніки танцювання латиноамериканської та європейської програм у бальному танці, рекомендовано з другого року навчання проведення занять 4 рази на тиждень по 2 академічних години (288 год./рік), з яких 4 години на тиждень відводяться на вивчення базових елементів і фігур в латиноамериканській програмі та 4 години на тиждень на вивчення базових елементів і фігур в європейській програмі. Наповнюваність груп 14-18 чоловік.

3. Вищий рівень навчання – перший і наступні роки навчання.

Заняття проводяться 4 рази на тиждень по 2 академічні години (288 год./рік), з яких 4 години на тиждень відводяться на вивчення базових елементів і фігур в латиноамериканській програмі і 4 години на тиждень на вивчення базових елементів і фігур в європейській програмі. Наповнюваність груп 10-14 дітей.

Вивчення базових елементів і фігур в латиноамериканській та європейській програмах може проводитись або одним педагогом за обома програмами, або різними педагогами по кожній програмі окремо.

У зв'язку із специфікою роботи колективу та для підвищення рівня виконавчої майстерності вихованців є необхідність у проведенні індивідуальних занять у групах основного та вищого рівня від 1 до 3 разів на тиждень по одній академічній годині.

Програмою передбачено додаткове проведення занять з хореографії, але не більше 1 академічної години на тиждень.

Завдання за рівнями навчання:

Початковий рівень.

Основними завданнями на цьому рівні є:

- прищеплення інтересу до танців;
- ознайомлення з основами танцю;

- вивчення основних фігур і принципів танцювання європейської та латиноамериканської програм;
- створення танцювальних дуетів і упорядкування композицій на основі базових елементів танців;
- розвиток фізичних якостей учнів;
- проведення виховної роботи в колективі;
- формування дисциплінованості учнів;
- проведення суспільно-масових заходів у гуртку.

Основний рівень.

Основними завданнями на цьому рівні навчання є:

- поглиблення знань і вмінь учнів у галузі спортивного танцю;
- продовження вивчення основних фігур і принципів танцювання європейської та латиноамериканської програм;
- створення танцювальних дуетів й упорядкування композицій на основі вивчених елементів танців;
- підготовка й участь у змаганнях, фестивалях, концертах;
- створення здорової конкуренції пар у ансамблі.

Вищий рівень.

Основними завданнями на цьому рівні є:

- підтримка та розвиток талановитих дітей;
- удосконалення виконавської майстерності вихованців;
- створення пар високої майстерності виконання латиноамериканських і європейських танців;
- створення авторських композицій із латиноамериканських та європейських танців;
- створення концертних номерів і шоу-програм.

Початковий рівень (перший-другий роки навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Зміст	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1	Організаційно-виховна та суспільно-масова робота	2	2	4
2	Музично-ритмічні вправи	5	8	13
3	Вивчення базових елементів і фігур рівня «Н», «Е» класу в танцях латиноамериканської програми та відпрацювання техніки виконання рухів	6	12	18
4	Вивчення базових елементів і фігур рівня «Н», «Е» класу в танцях європейської програми та відпрацювання техніки виконання рухів	6	12	18
5	Музичні ігри та творчі завдання	—	10	10
6	Композиційне рішення танцю та репетиційна робота	—	5	5
7	Участь у змаганнях і концертах	—	2	2
	Підсумок	1	-	1
	Разом	21	51	72

Початковий рівень (третій рік навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Зміст	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1	Організаційно-виховна та суспільно-масова робота	2	2	4
2	Музично-ритмічні вправи	1	16	17

№ з/п	Зміст	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
3	Вивчення базових елементів і фігур рівня «Н», «Е» класу в танцях латиноамериканської програми та відпрацювання техніки виконання рухів	10	33	43
4	Вивчення базових елементів і фігур рівня «Н», «Е» класу в танцях європейської програми та відпрацювання техніки виконання рухів	10	30	40
5	Музичні ігри та творчі завдання	—	10	10
6	Композиційне рішення танцю та репетиційна робота	5	15	20
7	Участь у змаганнях і концертах	—	8	8
	Підсумок	1	-	1
	Разом	30	114	144
1	Хореографія:	4	32	36
	- хореографічний тренаж	(3)	(15)	(18)
	- зфп	(1)	(12)	(13)
	- сфп	—	(5)	(5)
	Разом	34	146	180

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (1 год./ 1 год.)

Теоретична частина. Бесіди: «Правила техніки безпеки», «Правила внутрішнього розпорядку Палацу». «Знайомство з історією зародження бального танцю, як виду хореографії та особливостями його розвитку на Україні».

1. Організаційно-виховна та суспільно-масова робота (4 год./ 4 год.)

Теоретична частина. Бесіди з техніки безпеки.

Практична частина. Організація і проведення внутрішньо гурткових заходів, відкритих занять. Перегляд відеоматеріалів із записами конкурсів і фестивалів.

2. Музично-ритмічні вправи (13 год. / 17 год.)

Теоретична частина. Вивчення понять «рух», «крок», «ритм», «темп», «швидкість руху», «виконання рухів під музичний супровід», «підйом та зниження», «лінія танцю» та інші.

Практична частина. Відпрацювання на практиці вивчених понять. Формування в учнів розуміння понять «центр тіла», «вага», «лінія», «баланс», «контрбаланс».

3. Вивчення базових елементів і фігур рівня «Н», «Е» класу в танцях латиноамериканської програми та відпрацювання техніки виконання рухів (18 год. / 43 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з базовими поняттями елементів танців «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв».

Практична частина. Базові елементи танців «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв», фігури «Н», «Е» класу (див. додаток №1) та позиції у парі. Відпрацювання техніки виконання рухів (робота стопи, ритмічність виконання та направленість кроків) танців латиноамериканської програми.

4. Вивчення базових елементів і фігур рівня «Н», «Е» класу в танцях європейської програми та відпрацювання техніки виконання рухів (18 год. / 40 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з базовими поняттями елементів танців «Повільний вальс», «Танго» та «Квікстеп».

Практична частина. Базові елементи танців «Повільний вальс», «Танго» та «Квікстеп», фігури «Н», «Е» класу (див. додаток №1) та позиції у парі. Відпрацювання техніки виконання рухів (робота стопи, ритмічність виконання та направленість кроків) танців європейської програми.

5. Музичні ігри та творчі завдання (10 год. / 10 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з правилами музичних ігор.

Практична частина. Модульовані ігри на основі форми танцювальних рухів (див. додаток № 2). Творчі завдання на повторення рухів із навколишнього світу: «бджілка», «коник», «зайчик», «ковзання на ковзанах», «велика та маленька пташки» та ін.

6. Композиційне рішення танцю та репетиційна робота (5 год. /20 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з правилами побудови композиції.

Практична частина. Формування композицій на основі вивчених фігур, які відповідають змагальним вимогам. Практика вивчених композицій.

7. Участь у змаганнях і концертах (2 год. / 8 год.)

Практична частина. Участь вихованців гуртка у змаганнях зі спортивного танцю на міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях. Участь учнів у концертній діяльності КЗ ХПДЮТ.

Підсумок (1год. / 1 год.)

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

Практична частина. Показ вивченого за рік матеріалу

1. Хореографія (– / 36 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з поняттями елементів класичного екзерсису.

Практична частина. Виконання комплексу різноманітних тренувальних вправ з основ класичного екзерсису, що сприяють розвитку сили м'язів, еластичності зв'язок, вихованню виворотності, стійкості та правильній координації рухів.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- назви базових фігур танців «Ча-Ча-Ча», «Джайв», «Повільний вальс», «Квікстеп»;
- ритм кроків базових фігур танців, які вивчаються, характерні риси кожного танцю.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- правильно виконувати рухи базових фігур танців «Ча-Ча-Ча», «Джайв», «Повільний вальс», «Квікстеп»;
- відрізняти музичний супровід цих танців;
- виконувати презентаційний уклін.

Вихованці мають набути досвід участі у:

- заняттях для батьків, концертній діяльності та змаганнях з бального танцю.

У вихованців мають сформуватися наступні компетентності:

- здатність до опанування уміннями і навичками, необхідними для подальшого навчання;
- здатність дбайливого ставлення до власного здоров'я;
- навички самостійної саморегуляції під час заняття;
- здатність до організації власного навчального середовища.

Основний рівень (перший рік навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Зміст	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1	Організаційно-виховна та суспільно-масова робота	2	2	4
2	Музично-ритмічні вправи	6	21	27
3	Вивчення базових елементів і фігур рівня «Е», «D», «С» класу в танцях латиноамериканської програми та відпрацювання техніки виконання рухів	10	40	50
4	Вивчення базових елементів і фігур рівня «Е», «D», «С» класу в танцях європейської програми та відпрацювання техніки виконання рухів	10	40	50

№ з/п	Зміст	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
5	«Фокуси» виконавців. Диференціація танцювальних акцій	4	12	16
6	Музичні ігри та творчі завдання	—	18	18
7	Хореологія	4	14	18
8	Композиційне рішення танцю та репетиційна робота	5	18	23
9	Участь у змаганнях і концертах	—	8	8
	Підсумок	1	-	1
	Разом	43	173	216
1	Хореографія: - хореографічний тренаж - зфп - сфп	5 (3) (1) (1)	31 (15) (11) (5)	36 (18) (12) (6)
	Разом	48	204	252

Основний рівень (другий - третій роки навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Зміст	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	2	—	2
1	Організаційно-виховна та суспільно-масова робота	2	2	4
2	Музично-ритмічні вправи	8	22	30
3	Вивчення базових елементів і фігур рівня «Е», «D», «С» класу в танцях латиноамериканської програми та відпрацювання техніки виконання рухів	16	44	60
4	Вивчення базових елементів і фігур рівня «Е», «D», «С» класу в танцях європейської програми та відпрацювання техніки виконання	16	44	60

№ з/п	Зміст	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	рухів			
5	«Фокуси» виконавців. Диференціація танцювальних акцій	12	12	24
6	Музичні ігри та творчі завдання	—	22	22
7	Хореологія	12	12	24
8	Композиційне рішення танцю та репетиційна робота. Практика вивчених композицій.	12	36	48
9	Участь у змаганнях і концертах	—	12	12
	Підсумок	2	—	2
	Разом	82	206	288
1	Хореографія:	4	32	36
	- хореографічний тренаж	(3)	(18)	(21)
	- зфп	(1)	(9)	(10)
	- сфп	—	(5)	(5)
	Разом	86	238	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (1 год. / 2год.)

Теоретична частина. Бесіди: «Правила техніки безпеки», «Правила внутрішнього розпорядку Палацу», «Тенденції у розвитку бального танцю, як виду спортивного танцю та особливостями його існування на Україні».

1. Організаційно-виховна та суспільно-масова робота (4 год. / 4 год.)

Теоретична частина. Проведення бесід з техніки безпеки.

Практична частина. Організація і проведення відкритих занять. Перегляд відеоматеріалів із записами конкурсів і фестивалів.

2. Музично-ритмічні вправи (27 год. / 30 год.)

Теоретична частина. Повторення понять «рух», «крок», «темп», «швидкість руху», «виконання рухів під музичний супровід», «підйом та

зниження», «лінія танцю», «центр тіла», «вага», «лінія», «баланс», «контрбаланс» та ін.

Практична частина. Закріплення на практиці вивчених понять.

3. Вивчення базових елементів і фігур рівня «D», «C» класу в танцях латиноамериканської програми та відпрацювання техніки виконання рухів (50 год. / 60 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з базовими поняттями елементів танців «Румба», «Пасадобль» і фігур «D», «C» класу.

Практична частина. Повторення базових елементів танців «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв», фігур «H», «E» класу та вивчення танців «Румба», «Пасадобль» і фігур «D», «C» класу (див. додаток №1). Відпрацювання техніки виконання рухів танців латиноамериканської програми.

4. Вивчення базових елементів і фігур рівня «D», «C» класу в танцях європейської програми та відпрацювання техніки виконання рухів (50 год./ 60 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з базовими поняттями елементів танців «Віденський вальс», та «Фокстрот» і фігур «D», «C» класу.

Практична частина. Відпрацювання техніки виконання рухів танців європейської програми: «Повільний вальс», «Танго», «Квікстеп», повторення фігур «H», «E» класів. Вивчення танців «Віденський вальс», та «Фокстрот» і фігур «D», «C» класу (див. додаток №1).

5. «Фокуси» виконавців. Диференціація танцювальних акцій (16 год. / 24 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з поняттям «фокус».

Практична частина. Оволодіння новими засобами спрямування танцювальних рухів (на партнера або глядачів) та пошуки їх різноманіття. Диференціація спрямованості танцювальних акцій всередину себе, зовні, на партнера або окремого глядача, глядацький сектор, аудиторію взагалі, тощо. Оволодіння створенням вузького, широкого, концентрованого або розмитого фокусів за допомогою напряду дії окремих частин тіла танцюриста.

6. Музичні ігри та творчі завдання (18 год. / 22 год.)

Практична частина. Модульовані ігри на основі форми танцювальних рухів (див. додаток № 2). Творчі завдання на виразність виконання танців.

7. Хореологія (18 год. / 24 год.)

Теоретична частина. Теоретичне засвоєння понять основних станів тіла.

Практична частина. Використання основних станів тіла (розтягнутість-спресованість, напруженість-розслабленість, скрученість-розпрямлення) та акцій (імпект-імпульс, інертність-контрольованість, перкусія, обертання-нерухомість та інші за методикою Рута Вермі).

8. Композиційне рішення танцю та репетиційна робота (23 год./ 48 год.)

Практична частина. Складання композицій на основі вивчених фігур. Практикум вивчених композицій.

9. Участь у змаганнях і концертах (8 год. / 12 год.)

Практична частина. Участь вихованців гуртка у змаганнях зі спортивного танцю на міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних першостях. Участь учнів у концертній діяльності КЗ ХПДЮТ.

Підсумок (1 год. / 2 год.)

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

Практична частина. Показ вивченого за рік матеріалу.

1. Хореографія (36 год. / 36 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з послідовністю вправ у класичному екзерсисі.

Практична частина. Виконання комплексу різноманітних тренувальних вправ з основ класичного екзерсису, що сприяють розвитку сили м'язів, еластичності зв'язок, вихованню виворотності, стійкості та правильній координації рухів.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- назви базових фігур танців «Самба», «Румба», «Танго» та «Віденський вальс»;
- назви фігур рівня «Е», «D» класу;
- основні позиції у парах;
- акценти кожного танцю;
- основні напрямлення рухів пари на танцювальному майданчику та ступень їх повороту.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- правильно виконувати рухи танців «Самба», «Румба», «Танго» та «Віденський вальс», та фігур рівня «Е», «D» класу;
- грамотно змінювати позиції партнерів відносно один до одного та напрямлення їх кроків;
- музично виконувати усі танці;
- використовувати роботу стопи, стегна, тіла та рук.
- *Вихованці мають набути досвід участі у:*
- змаганнях різних рівнів.

У вихованців мають сформуватися наступні компетентності:

- відкритість до нових ідей;
- активність у житті колективу;
- ініціативність;
- визначення власних навчальних цілей та способів їх досягнення;
- опанування уміннями і навичками, необхідними для подальшого навчання;
- співпраця з іншими особами для досягнення спільної мети.

Вищий рівень (перший і наступні роки навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Зміст	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	2	-	2
1	Організаційно-виховна та суспільно-	2	2	4

№ з/п	Зміст	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	масова робота			
2	Музично-ритмічні вправи	4	16	20
3	Латиноамериканська програма:	20	60	80
	- повторення фігур рівня «Е», «D», «С» класу, їх ускладнення до рівня класів «В» та «А»;	(6)	(24)	(30)
	- відпрацювання техніки виконання рухів;	(10)	(26)	(36)
	- взаємодія партнерів у танцях	(4)	(10)	(14)
4	Європейська програма:	20	60	80
	- повторення фігур рівня «Е», «D», «С» класу, їх ускладнення до рівня класів «В» та «А»;	(6)	(24)	(30)
	- відпрацювання техніки виконання рухів;	(10)	(26)	(36)
	- робота над утриманням балансу танцюра	(4)	(10)	(14)
5	«Фокуси» виконавців. Диференціація танцювальних акцій	2	6	8
6	Хореологія	4	10	14
7	Музичні ігри та творчі завдання	—	20	20
8	Композиційне рішення танцю та репетиційна робота:	4	42	46
	- практика вивчених композицій;	—	(28)	(28)
	- драматургія танцю;	(2)	(6)	(8)
	- імпровізація власних композицій	(2)	(8)	(10)
9	Участь у змаганнях і концертах	—	12	12
	Підсумок	2	-	2
	Разом	60	228	288
1	Хореографія:	5	31	36
	- хореографічний тренаж	(3)	(18)	(21)
	- зфп	(1)	(9)	(10)
	- сфп	(1)	(4)	(5)

№ з/п	Зміст	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Разом	65	259	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Бесіди: «Правила техніки безпеки», «Правила внутрішнього розпорядку Палацу», «Знайомство з тенденціями у розвитку бального танцю, як виду спортивного танцю та особливостями його існування на Україні», «Ознайомлення з основними положеннями суддівства у бальному танці».

1. Організаційно-виховна та суспільно-масова робота (4 год.)

Теоретична частина. Проведення бесід з техніки безпеки. Перегляд та аналіз відеоматеріалів із записами конкурсів і фестивалів.

2. Музично-ритмічні вправи (20 год.)

Теоретична частина. Повторення понять «рух», «крок», «темп», «швидкість руху», «виконання рухів під музичний супровід», «підйом та зниження», «лінія танцю», «центр тіла», «вага», «лінія», «баланс», «контрбаланс».

Практична частина. Відпрацювання вивчених понять.

3. Латиноамериканська програма (80 год.)

Практична частина.

- Повторення фігур рівня «Е», «D», «C» класу танців «Ча-ча-ча», «Самба», «Румба», «Пасадобль» та «Джайв», їх ускладнення до рівнів класів «B» та «A».
- Відпрацювання техніки виконання рухів танців латиноамериканської програми.
- Робота над технікою взаємодії партнера та партнерки. Використання можливостей взаємодії для створення індивідуального стилю пари.

4. Європейська програма (80 год.)

Практична частина.

- Повторення фігур рівня «Е», «D», «C» класу танців «Повільний вальс», «Танго», «Віденський вальс», «Повільний фокстрот» та «Квікстеп», їх ускладнення до рівнів класів «B» та «A».
- Відпрацювання техніки виконання рухів танців європейської програми.
- Робота над утриманням балансу танцюриста. Покращення індивідуального та парного балансу. Гармонійне поєднання статичного та динамічного балансу в фігурах різного рівня складності для більш ефективного використання фізичних можливостей танцюристів за допомогою системи спеціальних тренінгів.

5. «Фокуси» виконавців. Диференціація танцювальних акцій (8 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з новими засобами спрямування танцювальних рухів

Практична частина. Оволодіння новими засобами спрямування танцювальних рухів (на партнера або глядачів) та пошуки їх різноманіття. Диференціація спрямованості танцювальних акцій всередину себе, зовні, на партнера або окремого глядача, глядацький сектор, аудиторію взагалі, тощо. Оволодіння створенням вузького, широкого, концентрованого або розмитого фокусів за допомогою напряду дії окремих частин тіла танцюриста.

6. Хореологія (14 год.)

Теоретична частина. Теоретичне засвоєння принципів використання основних станів тіла.

Практична частина. Практичне використання основних станів тіла (розтягненність-спресованість, напруженість-розслабленість, скрученість-розпрямлення) та акцій (імпект-імпульс, інертність-контрольованість, перкусім, обертання-нерухомість) та інші за методикою Рута Вермі.

7. Музичні ігри та творчі завдання (20 год.)

Практична частина. Модульовані ігри на основі форми танцювальних рухів (див. додаток № 2). Творчі завдання на виразність виконання танців, парність дії, ведення в парі.

8. Композиційне рішення танцю та репетиційна робота (46 год.)

Теоретична частина. Принципи побудови композицій у «Відкритому класі».

Практична частина. Складання композицій на основі вивчених фігур. Практикум вивчених композицій.

- Побудова авторських композицій у танцях латиноамериканської та європейської програм.
- Засвоєння засобів використання власних фізичних та психічних можливостей для яскравого та точного відображення характеру кожного танцю, наповнення танцювальних композицій емоційним змістом з метою побудови драматургії танцю.
- Розвиток навичок більш несподіваного та експресивного виконання власних композицій за принципом «Тут і зараз». Набуття навичок інтуїтивної передачі характеру музичного твору, набуття навичок врахування емоційної атмосфери глядацької аудиторії, розміщення своєї пари та пересування інших на танцювальному майданчику.

9. Участь у змаганнях і концертах (12 год.)

Практична частина. Участь вихованців гуртка у змаганнях зі спортивного танцю на міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних рівнях, участь у концертній діяльності.

Підсумок (2 год.)

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

Практична частина. Показ вивченого за рік матеріалу.

1. Хореографія (36 год.)

Практична частина. Виконання комплексу різноманітних тренувальних вправ з основ класичного екзерсису, що сприяють розвитку сили м'язів, еластичності зв'язок, вихованню виворотності, стійкості та правильній координації рухів.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- історію кожного танцю;
- 26 позицій пари;
- 40 фігур кожного танцю латиноамериканської та європейської програм, правильну послідовність їх використання, принципи взаємодії пари.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- майстерно виконувати рухи танців, які вивчаються;
- з'єднувати послідовно фігури у варіації.

Вихованці мають набути досвід участі у:

- змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів.

У вихованців мають сформуватися наступні компетентності:

- здатність аналізувати та оцінювати досягнення, орієнтуватися в культурному та духовному контексті сучасного суспільства, застосовувати методи самовиховання;
- здатність до застосування здоров'язбережувальних компетенцій;
- здатність продуктивно співпрацювати у групі та команді, застосовувати способи взаємодії з людьми, володіння різними соціальними ролями;
- здатність застосовувати знання, уміння та особистий досвід для подальшого навчання;
- здатність до професійного самовизначення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Moore Alex. Popular variations (Ballroom Dancing): 9-th Edition.
2. Moore Alex. The revised technique of Ballroom Dancing.

3. Questions & Answers: Devised by Elizabeth Romaine.
4. Sylvester Viktor. Modern Ballroom Dancing.
5. Walter Laird. Technique of Latin Dancing. – BSBD, 1988, reprinted 1998.
6. Walter Laird. Technique of Latin Dancing. Supplement. Technique for the British Dance Council's. Appendix 1. (Latin) Figures. – BSBD, 1997, reprinted 1998.
7. Шалапа С. В., Корисько Н. М. Методика роботи з хореографічним колективом : підручник для студентів 6.020202 «Хореографія» спеціалізацій «Народна хореографія», «Сучасна хореографія», «Бальна хореографія». Київ : НАКККиМ, 2015. 256 с. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. – М.: Физкультура й спорт, 1981. – 224 с.
8. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К.: Олімпійська література, 1997.

ПЕРІОДИЧНІ ВИДАННЯ

1. «Dance News». – England.
2. «Dance». – The Magazine of the Imperial Society of Teachers of Dancing, England.
3. «Letter Service». – Hearn & Spenser LTD, England.

ДОДАТОК № 1

**до програми навчання
гуртка бального танцю**

РОЗПОДІЛ ФІГУР ЗА КЛАСАМИ

В ТАНЦЯХ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ТА ЄВРОПЕЙСЬКОЇ

ПРОГРАМ ЗГІДНО З ПРАВИЛАМИ МФСТ

Градація класів танцювання за складністю виконання фігур: «Н» (початківець), «Е», «D», «C», «B», «A», «S» (клас професійної майстерності виконання).

У класах «В», «А», «S» можливе використання авторських композицій.

Танці танго та румба починають вивчатися з «D» класу, танці фокстрот та пасодобль - з «C» класу.

ТАНЦІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ

ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС

- **Фігури «H» класу:** закриті зміни, натуральний поворот, зворотний поворот, натуральний спін-поворот, недокручений спін-поворот, віск, шосе з променадної позиції (далі в тексті – ПП), зміна хезитейшен, зовнішня зміна, прогресивне шосе ВП (далі в тексті – ВП).
- **Фігури «E» класу:** закритий імпетус, зовнішня зміна, зворотне корте, віск назад, основне плетіння, подвійний зворотний спін, лок назад.
- **Фігури «D» класу:** зворотний півот, плетіння з ПП, закритий телемарк, відкритий телемарк, крос-хезитейшен, крило, закрите крило, відкритий імпетус, зовнішній спін, недокручений зовнішній спін, поворотний лок, дрег-хезитейшен, перекручений спін поворот, поворотний лок ВП, ховер-корте, фолоуей-віск, відкритий натуральний поворот.
- **Фігури «C» класу:** лівий віск, зворотний фолоуей та сліп-півот, ховер-корте з додатковим тактом музики, контра-чек, натуральний фолоуей-поворот, біжучий спін-поворот.

ТАНГО

- **Фігури «E» класу:** хід, прогресивний боковий крок, прогресивна ланка, закритий променад, рок-поворот, відкритий зворотний поворот, корте назад, відкритий зворотний поворот, прогресивний боковий крок у зворотний поворот, відкритий променад, рок назад з правої ноги, рок назад з лівої ноги, натуральний твіст-поворот, натуральний променадний поворот, натуральний променадний поворот в рок-поворот, фостеп, файвстеп.
- **Фігури «D» класу:** файв-степ, променадна ланка, відкритий променад назад, зовнішні свівли, фолоуей-променад, зміна фостеп, браш-теп, фолоуей-фостеп, основний зворотний поворот, чейс, зворотний фолоуей та сліп-півот.

- **Фігури «С» класу:** контра-чек, оверсвей.

КВІКСТЕП

- **Фігури «Н» класу:** четвертний поворот ВП, четвертний поворот ВЛ, натуральний поворот, натуральний поворот з хезитейшен, натуральний півот-поворот, натуральний спін-поворот, прогресивне шосе, шосе зворотний поворот, локстеп вперед, локстеп назад, прогресивне шосе ВП, типль-шосе ВП, типль-шосе ВЛ, натуральний поворот та локстеп назад, біжуче закінчення.
- **Фігури «Е» класу:** закритий імпетус-поворот, подвійний зворотний спін, зигзаг-локстеп назад біжуче закінчення, крос-шосе, зміна напрямку, V6.
- **Фігури «D» класу:** зворотний півот, недокручений спін-поворот, прогресивне шосе ВП з поворотом ВЛ, швидкий відкритий зворотний поворот, біжучий правий поворот, чотири швидкі біжучі кроки, румба-крос, ховер-корте, недокручене типль-шосе, закритий телемарк, типсі ВЛ, типсі ВП, шість швидких біжучих кроків, фіштейл.
- **Фігури «С» класу:** крос-свівл, біжучий спін поворот, біжуче закінчення в ПП.

ФОКСТРОТ

- **Фігури «С» класу:** крок-перо, три кроки, натуральний поворот, зворотний поворот (із фініш-перо), закритий імпетус поворот із фініш-перо, натуральне плетіння, зміна напрямку, основне плетіння, закритий телемарк, відкритий телемарк та перо закінчення, топ-спін, ховер-перо, ховер-телемарк, натуральний телемарк, ховер-крос, відкритий імпетус поворот, відкритий телемарк – натуральний поворот – зовнішній свівл та перо закінчення, плетіння з ПП, зворотна хвиля, натуральний твіст-поворот, натуральний твіст-поворот із закінченням у натуральне плетіння, натуральний твіст-поворот у закритий імпетус та фініш-перо, натуральний твіст-поворот із закінченням у відкритий імпетус, вигнуте перо, перо назад, натуральний зигзаг з ПП, зворотний фолоуей та сліп-півот, натуральний ховер-телемарк, баунс-фолоуей із закінченням у плетіння, швидке натуральне плетіння у

ПП, продовжена зворотна хвиля, швидкий відкритий зворотний поворот, зворотний півот.

ТАНЦІ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ПРОГРАМИ

САМБА

- **Фігури «Н» класу:** основні рухи, альтернативні основні рухи, прогресивний основний рух, зовнішній основний рух, самба-віскі ВЛ та ВП, променадний самба-крок, боковий самба-крок, самба-крок на місці, вольта у просуванні ВЛ, вольта у просуванні ВП, бота-фога у просуванні вперед.
- **Фігури «Е» класу:** вольта-спот поворот ВП (для партнерші), вольта-спот поворот ВЛ (для партнерші), ритм-баунс, звичайна вольта ВП або ВЛ, спот-вольта, тіньові бота-фоги (крис-крос бото-фоги), бота-фога у просуванні назад, променадні бота-фоги, соло-вольта спот-поворот ВП та ВЛ, методи зміни ніг, тіньова вольта у просуванні, зворотний поворот, корта-джака, роки у близькій позиції з правої та лівої ноги.
- **Фігури «D» класу:** тіньова вольта по колу, соло-спот вольта ВП або ВЛ (повторена 2-3 рази), відкриті роки ВП або ВЛ, роки назад з правої або лівої ноги, коса, розкручування від руки, зміна ніг (метод 8), аргентинські кроси, мейпул ВП, мейпул ВЛ, біг з променадної в контрпроменадну позицію, кроки крузадос, локи крузадос у тіньовій позиції, контра бото-фога, вольта по колу ВЛ, натуральний рол, поворот на трьох кроках, самба-локи, корта-джака у правій тіньовій позиції, методи зміни ніг (методи 3, 4, 5, 6, 7), аргентинські кроси розвинені.
- **Фігури «С» класу:** вольта у просуванні в ускладненому ритмі, зворотній рол (закрита позиція).

ЧА-ЧА-ЧА

- **Фігури «Н» класу:** закритий основний рух, відкритий основний рух, основний рух на місці, тайм-степпи, чек з відкритої контрпроменадної позиції (далі в тексті –КПП), чек з відкритої ПП, спот або свіч- поворот ВП, спот або свіч-поворот ВЛ, поворот під рукою ВЛ, поворот під рукою ВП, рука-до-

руки, плече-до-плеча, три ча-ча-ча вперед або назад у закритій або відкритій позиції, бокові кроки, лок вперед, локстеп назад.

- **Фігури «Е» класу:** віяло, алемана, хокейна ключка, три ча-ча-ча вперед або назад зі зміною рук та три ча-ча-ча вперед у КПП та ПП, плече-до-плеча (без тримання руками), натуральна дзига, зовнішнє натуральне розкриття, алемана з відкритої позиції, алемана закінчена в контрпроменадну позицію, закритий хіп-твіст, відкритий хіп-твіст.
- **Фігури «D» класу:** спот або свіч-поворот закінчений у відкриту позицію, зворотна дзига, зовнішнє відкриття зі зворотної дзиги, алемана у відкритій позиції, закритий хіп-твіст закінчений у КПП, хокейна ключка закінчена у КПП, відкритий хіп-твіст закінчений у КПП, крос-бейзик, локон, аїда, кубинські брейки у відкритій ПП, кубинські брейки у відкритій КПП, розщеплені кубинські брейки, зміни ніг, чейс, спіраль-поворот, туди-та-назад, розвинене «віяло», закритий хіп-твіст спіраль, відкритий хіп-твіст спіраль, турецький рушничок, розкручування канату, іди-за-мною, улюблена, ускладнений хіп-твіст, натуральна дзига з поворотом партнерки ВЛ під лівою рукою партнера.
- **Фігури «С» класу:** ронд-шосе, твіст-шосе, сліп-шосе, ронд-шосе в позиції Нью-Йорк, втікаюче шосе, варіант виконання ускладненого хіп-твісту з використанням прес-лінії у партнера, крос-бейзик зі спіральним поворотом партнерки під лівою рукою партнера.

РУМБА

- **Фігури «D» класу:** основний рух, відкритий основний рух, основний рух на місці, альтернативний основний рух, кукарачі, чек з відкритої КПП, чек з відкритої ПП, спот поворот ВП, спот поворот ВЛ, поворот під рукою ВЛ, поворот під рукою ВП, плече-до-плеча, рука-до-руки, прогресивні кроки вперед або назад, бокові кроки, кубинські роки, віяло, алемана, алемана у відкритій позиції, алемана з чеком у відкриту КПП, хокейна ключка, натуральна дзига, зовнішнє розкриття ВП та ВЛ, зовнішнє натуральне розкриття, зовнішнє ускладнене розкриття, закритий хіп-твіст, закритий хіп-

твіст повернений у відкриту КПП, відкритий хіп-твіст, зворотна дзига, зовнішнє розкриття зі зворотної дзиги, аїда, спіраль поворот, спіраль із поворотом у відкриту контрпроменадну позицію, локон, локон із поворотом у відкриту КПП, розкручування канату, алемана з відкритої позиції, натуральна дзига, ковзаючі двері, три алемани, ускладнений хіп-твіст, безперервний хіп-твіст, безперервний хіп-твіст по колу, фехтування, три-трійки, три-трійки закінчені у позиції віяло.

- **Фігури «С» класу:** прес-лінія, три алемани (розвинений варіант), ускладнений хіп-твіст (розвинений варіант із використанням прес-лінії у партнера).

ДЖАЙВ

- **Фігури «Н» класу:** основний рух на місці, фолоуей-рок, зміна місць справа-наліво, зміна місць зліва-направо, ланка, зміна рук за спиною, фолоуей із відштовхуванням, хіп-бамс, стій-та-іди, подвійна ланка, види шосе (бокове, компактне, уперед, назад, поворотне).
- **Фігури «Е» класу:** перекручений фолоуей із відштовхуванням, батіг, променадні кроки, американський спін, подвійний батіг, батіг із відштовхуванням, розкручування від руки, іспанські руки, альтернативне шосе вперед або назад, біг (три маленькі кроки вперед або назад).
- **Фігури «D» класу:** зміна місць справа наліво з подвійним спіном, розвинені кроки (у партнера меренга), вигнутий батіг, зворотній батіг, альтернативні виконання ланки, вітряк, маямі-спейшел, простий оберт, носок-каблук свівли, ускладнений американський спін, перекручена зміна місць зліва-направо, перекручений фолоуей із відштовхуванням, кроки курча, фліки у брейк, байдикування, катапульта, чагінг, альтернативне виконання шосе (рок-н-рольний варіант), розвинене розкручування від руки.
- **Фігури «С» класу:** розкручування від руки закінчене обертотом партнерки з триманням правої руки до правої, іспанські руки закінчені обертотом партнерки, простий оберт (розвинений варіант у позиції тандем), плечовий оберт, ускладнена ланка.

ПАСОДОБЛЬ

- **Фігури «С» класу:** рух на місці, основний рух, апель, шосе ВП, шосе ВЛ, підйоми ВП, підйоми ВЛ, дрег, переміщення, атака, променадна ланка, променад близький, променад, екар (фолоуей-віск), розходження, розходження із закінченням у фолоуей, розходження з кроками партнерки навколо партнера, розходження з кроками партнерки навколо партнера та фолоуей-віск, синкоповане розходження, фолоуей-закінчення до розходження, вісім, шістнадцять, променад у контрпроменад, велике коло, відкритий телемарк, прохід, бандерильї, твіст-поворот, зворотній фолоуей, зворотній фолоуей із закінченням у відкритий телемарк, удар пікою, варіація з лівої ноги, іспанська лінія, фламенко-теп, оберти у просуванні, фреголіна-фарол, фарол, твісти, шосе-плащ, альтернативні виходи у променадну позицію, методи зміни ніг.

ДОДАТОК № 2

до програми навчання

гуртка бального танцю

ВПРАВИ ДЛЯ «СВІНГОВИХ» ТАНЦІВ

№ з/п	Назва вправи	Мета вправи	Методичні рекомендації до вправи
1.	«Ліфт»	Розвиток гомілковостопного суглобу і рівноваги.	Розділити підйом на етапи. Повільно підніматися нагору, так само поетапно опускатися вниз. Стежити за приходом при опусканні ваги в подушечки стоп. Робити вправи поперемінно на двох ногах.
2.	«Переekat»	Розвиток вміння переносити вагу по стопі вперед та назад. Збереження балансу.	Поступово, контролюючи, переносити вагу з каблука на носок і назад у шостій позиції стоп. Стежити за м'якістю переносу ваги.

№ з/п	Назва вправи	Мета вправи	Методичні рекомендації до вправи
3.	«Боулінг»	Відпрацювання правильного використання корпусу в момент повороту.	Імітація руху кидка кулі, як у грі у боулінг. Зосереджуємо увагу на збереженні позиції спини з одночасною зміною напрямку руху. Прагнемо до максимально плавної дії.
4.	«Піраміда»	Відпрацювання правильності в побудові позиції.	Подумки розділяємо тіло на п'ять частин: ноги, таз, спина до лопаток, спина вище лопаток і шия, голова. Прагнемо з'єднати всі ці частини знизу нагору по хребту.
5.	«Футбол»	Відпрацювання вільного, «свінгового» руху ноги.	Імітуємо удар ногою по м'ячу. Змінюємо швидкість і плавність дії. Дія повинна бути вільна зі збереженням позиції спини.
6.	«Липка підлога»	Тренування контролю над рухом.	Не відривати стопи від підлоги, рухаючи їх уперед та назад. Збирання вільної ноги здійснювати, використовуючи пахові м'язи. Намагатися зберігати позицію спини. Також вправу можливо проводити на подушечках стоп при підйомі на рахунок два у повільному вальсі.
7.	«Гойдалки чи свінг»	Відпрацювання «свінгового» руху.	Імітація дії гойдалки при розгоні і підйомі вперед та назад і вправо та вліво. З'єднує в собі першу, другу і п'яту вправи. (див. вище). Прагнення досягати максимально плавної дії з контролем над позицією спини. Плечовий пояс не повинен бути затиснутий.

ВПРАВИ ДЛЯ ТАНГО

№ з/п	Назва вправи	Мета вправи	Методичні рекомендації до вправи
1.	«Носок-каблук»	Відпрацювання швидкості переносу ваги тіла і роботи стопи.	Швидко перенести стопу з положення носок у положення каблук, потім відразу перенести вагу тіла на стопу. Дія схожа на імітацію підбивання п'ятою монети, яка лежить на підлозі.
2.	«Ефект падіння»	Відпрацювання характеру руху в танці танго.	Переносити вагу тіла максимально вперед по стопі. Використовувати вагу для відчуття змушеного переміщення вільної ноги під тіло. При цьому намагатися контролювати позицію спини і затримувати дію у вільній нозі. Створювати ефект затриманого кроку.
3.	«Посадка»	Створення тиску (компресії) в опорній нозі перед початком руху.	Роблячи невеликий крок назад опуститися вагою в опорну ногу. Зігнути коліно. Відчути опір дії ваги в нозі. Намагатися зберегти позицію в спині, одночасно поставити вагу в подушечку опорної стопи.
4.	«Стрибок»	Відпрацювання дії в опорній нозі в момент переносу ваги.	Знаходячись у позиції стиску опорної ноги, постаратися з максимальною силою виштовхнути вагу тіла вперед. При виштовхуванні ваги тіла назад вільна нога повинна бути підготовлена. Прагнення зберегти позицію в спині з одночасним переносом ваги тіла.