

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ**

**Державний методичний центр навчальних закладів  
культури і мистецтв України**

## **СПОРТИВНИЙ БАЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ**

---

**Програма для хореографічної школи, хореографічного  
відділення початкового спеціалізованого мистецького  
навчального закладу (школи естетичного виховання)**

**Напрямки: “Класичний танець”  
“Народно-сценічний танець”**

Київ – 2006

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів  
культури і мистецтв України

## **СПОРТИВНИЙ БАЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ**

Програма для хореографічної школи, хореографічного  
відділення початкового спеціалізованого мистецького  
навчального закладу (школи естетичного виховання)

Напрямки: “Класичний танець”  
“Народно-сценічний танець”

Київ, 2006

Видання здійснено на замовлення Державного методичного центру навчальних закладів культури і мистецтв України

## СПОРТИВНИЙ БАЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ

Програма для хореографічної школи, хореографічного відділення початкового спеціалізованого мистецького навчального закладу (школи естетичного виховання) – Київ: “Фірма “ІНКОС”, 2006. – 32 ст.

Укладач	<b>І. О. Мірошник</b> – викладач дитячої хореографічної школи м. Ніжина Чернігівської області
Рецензенти:	<b>Г. О. Бондаренко</b> -- тренер-викладач вищої категорії, лауреат Всеукраїнських конкурсів бального танцю, дипломант Всесоюзних конкурсів бального танцю, керівник ансамблю бального танцю “Лотос” Палацу культури “Енергетик” м. Запоріжжя  <b>Р. Ю. Нікіфоров</b> – викладач училища хореографічного мистецтва “Київська муніципальна українська академія танцю”  <b>Н. В. Ольвач</b> – викладач Полтавської міської школи мистецтв “Мала академія мистецтв”
Відповідальний за випуск	<b>Н. І. Смольська</b>
Редактор	<b>Л. М. Трачук</b>

- © Мірошник І. О., 2006
- © Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв України, 2006

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Активним, пробуджуючим у людині творче начало є процес навчання танцю. Це один із засобів естетичного виховання людини. Мистецтво танцю виробляє логічні, цілеспрямовані, а тому граціозні рухи. Як і будь-яке мистецтво, бальний танець здатний приносити глибоку естетичну насолоду. Людина, яка добре танцює, відчуває щось неповторне від вільності й легкості своїх рухів, її радує точність, краса і пластичність, з якими вона виконує складні танцювальні па.

Систематичне заняття танцем розвиває пропорційну фігуру, усуває цілий ряд фізичних недоліків, сприяє виробленню правильної постави, надає зовнішньому вигляду людини зібраності, елегантності. Оскільки навчальний процес проходить у колективі і носить колективний характер, заняття танцем сприяють розвитку відповідальності перед товаришами, вмінню рахуватися з їхніми інтересами.

Витримка, бездоганна ввічливість, почуття міри, увага до оточуючих, їхнього настрою, доброзичливість, привітність – це ті риси, які виховуються в учнях у процесі занять танцем і стають невід’ємною частиною характеру людини у повсякденному житті.

У запропонованій програмі “Спортивний бальний танець” окреслені сучасні вимоги щодо організації навчального процесу на початковому етапі. Для продуктивної роботи з Програмою її зміст структуровано.

У **Пояснювальній записці** зазначено важливість систематичних занять танцями, чому сприяє навчання в хореографічних школах, хореографічних відділеннях шкіл естетичного виховання.

У розділі **Мета і завдання навчального предмета “Спортивний бальний танець”** визначено місце цього навчального предмета серед інших напрямків хореографічного мистецтва.

Наступний розділ **Особливості організації навчально-вихованого процесу**.

У розділі **Орієнтовний тематичний план** зазначено теми уроків з теорії танцю та практичних занять, а також визначено кількість годин на вивчення кожної з них.

Наступний розділ – **Орієнтовні теми уроків з теорії танцю**.

Розділ **Орієнтовний навчально-тренувальний комплекс** вправ містить перелік основних колективно-порядкових, ритмічних і тренувальних вправ, а також перелік рекомендованих до вивчення бальних танців.

У розділі **Основні форми проведення контрольних заходів** зазначено терміни проведення контрольних заходів та їхня коротка характеристика.

У розділі **Організація обліку успішності** наведено критерії оцінювання навчальних досягнень учнів хореографічних шкіл з предметів хореографії.

Розділ **Зміст предмета** визначає загальні вимоги до навчання по кожному класу.

У наступних розділах – **Рекомендовані комбінації у танцях з європейської програми** та **Рекомендовані комбінації у танцях з латиноамериканської програми** – запропоновані варіанти комбінацій окремих танців.

В останньому розділі – **Бібліографія** – вміщено перелік рекомендованої навчально-методичної літератури з питань засвоєння навичок техніки виконання (базові рухи, окремі елементи танцювальних рухів, композиції тощо) спортивних бальних танців, танців інших напрямків. Також надано перелік деяких новітніх рекомендованих до використання відеоматеріалів.

Наведені переліки не є вичерпними. Кожний викладач має право використовувати ще й ті навчально-методичні матеріали, які допоможуть йому не тільки підвищити власний професійний рівень, але й правильно організувати навчальний процес.

### **Мета і завдання навчального предмета “Спортивний бальний танець”**

Мета навчального предмета – сформувати в учнів уявлення про багатогранність спортивного бального танцю, який разом з іншими напрямками хореографічного мистецтва сприяє музичному, пластичному, спортивно-фізичному, етичному і художньо-естетичному розвитку дітей.

#### **Завдання навчального предмета:**

- розвивати творчий потенціал дитини;
- вчити розуміти чарівне мистецтво танцю;
- навчати легко і невимушено рухатися в ритмі певного танцю;
- розвивати почуття прекрасного;
- розвивати вміння слухати і розуміти образну мову музики;
- духовно збагачувати особистість дитини;
- забезпечувати засвоєння норм етики;
- формувати внутрішню культуру дитини.

### **Особливості організації навчально-виховного процесу**

Навчання з предмета “Спортивний бальний танець” здійснюється згідно з діючим Типовим навчальним планом хореографічної школи, хореографічного відділення початкового спеціалізованого мистецького навчального закладу (школи естетичного виховання), затвердженого наказом Міністерства культури і туризму України від 18.07.2006 р. № 570/0/16–06.

У залежності від напрямку навчального закладу (хореографічна школа, хореографічне відділення) на вивчення предмета “Спортивний бальний танець” може відводитися різна кількість годин. Якщо хореографічна школа, хореографічне відділення працюють за напрямками “Класичний танець” або “Народно-сценічний танець”, то згідно з Типовим навчальним планом викладати предмет “Спортивний бальний танець” починають лише з 3-го класу, і на його вивчення у 3–8-х класах відводиться щотижня 1 година.

При організації навчально-виховного процесу важливо дотримуватись такої умови як наступність навчання. Потреба у музично-пластичних заняттях відчувається у дитини вже з 7–9-річного віку, коли її психофізичний стан не тільки найбільш настроєний для такого роду занять, а й гостро потребує їх.

Дуже важливо продовжувати навчання дітей у віці 10–12 та 13–16 років. У цьому віці переходять безпосередньо до вивчення танцювального репертуару, знайомлять учнів з бальними танцями, їхньою композицією. Педагог формує смак, виборче ставлення до танцювального і музичного репертуару. Творча особистість дитини своєрідна, і завдання викладача – всіляко розвивати її.

## ОРІЄНТОВНИЙ ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Клас	№	Назва теми	Кількість годин		
			Всього	Теоретичних	Практичних
3 клас	1	Танцювальна зала	1	1	-
	2	Соціальна природа бального танцю	1	1	-
	3	Колективно-порядкові вправи	1	-	1
	4	Ритмічні вправи	1	-	1
	5	Тренувальні вправи	1	-	1
	6	Танці в ритмі польки	10	1	9
	7	Танці в сучасних ритмах	10	1	9
	8	Українські сучасні танці	10	1	9
	<b>Загальна кількість годин</b>			<b>35</b>	<b>5</b>
4 клас	1	Колективно-порядкові вправи	1	-	1
	2	Тренувальні вправи	2	-	2
	3	Загальне ознайомлення з танцями європейської програми	1	1	-
	4	Повільний вальс	15	1	14
	5	Загальне ознайомлення з танцями латиноамериканської програми	1	1	-
	6	Румба	15	1	14
<b>Загальна кількість годин</b>			<b>35</b>	<b>4</b>	<b>31</b>
5 клас	1	Основні етапи розвитку бального танцю	1	1	-
	2	Повільний вальс	8	-	8
	3	Віденський вальс	9	1	8
	4	Ча-ча-ча	9	1	8
	6	Румба	8	-	8
<b>Загальна кількість годин</b>			<b>35</b>	<b>3</b>	<b>32</b>
6 клас	1	Образ у бальному танці	1	1	-
	2	Повільний вальс	5	-	5
	3	Віденський вальс	5	-	5
	4	Квікстеп (швидкий фокстрот)	7	1	6
	5	Ча-ча-ча	5	-	5
	6	Румба	5	-	5
	7	Самба	7	1	6
<b>Загальна кількість годин</b>			<b>35</b>	<b>3</b>	<b>32</b>

Клас	№	Назва теми	Кількість годин		
			Всього	Теоретичних	Практичних
7 клас	1	Місце танцю в житті людини	1	1	-
	2	Повільний вальс	3	-	3
	3	Віденський вальс	3	-	3
	4	Квікстеп	4	-	4
	5	Танго	7	1	6
	6	Самба	4	-	4
	7	Ча-ча-ча	3	-	3
	8	Румба	3	-	3
	9	Джайв	7	1	6
<b>Загальна кількість годин</b>			<b>35</b>	<b>3</b>	<b>32</b>
8 клас	1	Повільний вальс	5	-	5
	2	Віденський вальс	4	-	4
	3	Квікстеп	5	-	5
	4	Танго	5	-	5
	5	Самба	4	-	4
	6	Ча-ча-ча	4	-	4
	7	Румба	4	-	4
	8	Джайв	4	-	4
<b>Загальна кількість годин</b>			<b>35</b>	<b>-</b>	<b>35</b>

## ОРІЄНТОВНІ ТЕМИ УРОКІВ З ТЕОРІЇ ТАНЦЮ

### 3-й клас

#### Тема 1. Танцювальна зала

(1 година)

Етикет у танцювальній залі.

Орієнтація в залі.

Танцювальна “роза вітрів”.

#### Тема 2. Соціальна природа бального танцю

(1 година)

Бальний танець – одна із побутових форм хореографії. Витоки походження поняття “бальний танець”.

Спортивний бальний танець як один із напрямів хореографічного мистецтва. Головна мета, поширення сучасного бального танцю. Соціальна роль бального танцю, її естетичні та етичні завдання.

Класифікація бального танцю за змістом і формою. Інтернаціональний та національний характер спортивного бального танцю. Характеристика побутового бального танцю. Порівняльна характеристика бального танцю і традиційного народного.

#### Тема 3. Танці в ритмі польки

(1 година)

Історія танцю “Полька”. Характерні особливості темпу, ритму. Підготовчі та основні рухи. Основні положення партнерів у парі.

#### Тема 4. Танці в сучасних ритмах

(1 година)

“Вару-вару” як один із танців у сучасних ритмах. Підготовчі та основні рухи. Основні положення партнерів у парі, положення (з’єднання) рук.

#### Тема 5. Українські сучасні танці

(1 година)

“Гуцулка”, “Ятраночка”, інші українські сучасні танці. Основні рухи, положення партнерів у парі, положення рук (з’єднання).

### 4-й клас

#### Тема 6. Загальне ознайомлення з танцями європейської програми

(1 година)

Положення партнера та партнерки в парі. Побудова композиції в танцювальній залі.

#### Тема 7. Повільний вальс

(1 година)

Історія повільного вальсу. Характерні особливості темпу, ритму, стилю виконання.

#### Тема 8. Загальне ознайомлення з танцями латиноамериканської програми

(1 година)

Положення партнера та партнерки в парі. Побудова композиції в танцювальній залі.

#### Тема 9. Румба

(1 година)

Історія танцю. Характерні особливості ритму, темпу, стилю. Базові елементи танцю: вихідна позиція, опора, рухи стегнами.

### 5-й клас

#### Тема 10. Основні етапи розвитку бального танцю

(1 година)

Різновиди танців у середньовіччі. Танці епохи Відродження. Основні напрямки розвитку танцю в XVIII–XIX ст.; XIX–XX ст.; XX–XXI ст..

#### Тема 11. Віденський вальс

(1 година)

Історія танцю “Віденський вальс”. Характерні особливості темпу, ритму, стилю. Запобігання типових помилок під час вивчення базових елементів танцю.

#### Тема 12. Ча-ча-ча

(1 година)

Історія танцю. Характерні особливості ритму, темпу, стилю. Базові елементи танцю: вихідна позиція, опора.

### 6-й клас

#### Тема 13. Образ у бальному танці

(1 година)

Втілення художнього образу засобами хореографії. Різновиди прийомів, за допомогою яких створюється образ. Відмінності цих прийомів від прийомів створення образів у сценічному танці. Умови виконання бального танцю.

#### Тема 14. Квікстеп (швидкий фокстрот)

(1 година)

Історія танцю “Квікстеп”. Квікстеп як різновид фокстроту. Характерні особливості темпу, ритму та стилю танцю.

#### Тема 15. Самба

(1 година)

Історія танцю. Характерні особливості темпу, ритму, стилю. Базові елементи танцю: вихідна позиція, самба-Баунс, опора. Направленість рухів у самбі.

### 7-й клас

#### Тема 16. Місце танцю в житті людини

(1 година)

Знайомство з творами мистецтва, які присвячені опису краси танцю. Естетичний розвиток особистості учнів.

#### Тема 17. Танго

(1 година)

Історія танцю. Характерні особливості темпу, ритму, стилю. Базові елементи танцю: особлива танцювальна стійка, вихідна позиція.

#### Тема 18. Джайв

(1 година)

Історія танцю. Характерні особливості темпу, ритму, стилю. Базовий елемент танцю: рухи стегнами.

## ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ

### Колективно-порядкові тренувальні та ритмічні вправи як основа танцювальних рухів

Тренувальні вправи відіграють важливу роль під час навчання спортивному бальному танцю, закладають в учнів надійний фундамент основ танцювальних рухів. Учні мають можливість підвищувати і вдосконалювати свою виконавську майстерність, свої рухові навички. Танцювальна гімнастика, тобто вправи для засвоєння техніки танцю, необхідна для набуття учнями танцювальних навичок, легкості, грації. Тренувальні вправи допомагають учням легше розучити і засвоїти танцювальний репертуар. Необхідно, щоб учні свідомо підходили до технічно правильного виконання тренувальних вправ. Лише у тих випадках, коли педагог переконаний у необхідності тренувальних вправ і зумів довести це учням, тренаж дає позитивні результати.

Основу навчально-тренувального комплексу вправ, який використовується при навчанні бальному танцю, становлять найбільш корисні для бальної хореографії вправи класичного і народного танців.

На відміну від класичного або характерного народно-сценічного танців, де рухи засвоюються спочатку біля станка, особливістю тренажу являється розучування і виконання всіх вправ на середині залу без опори.

До складання тренувальних вправ викладач повинен підходити творчо. Тренувальні вправи підбираються виходячи з конкретної мети, завдань навчання та інших умов. Педагог повинен також враховувати індивідуальні особливості учнів.

До систематичних занять тренажем учнів необхідно привчати з перших уроків. Потрібно регулярно, на кожному уроці, займатися підготовчими вправами для ніг, рук, тулуба – це розвиває пластичність рухів і музичальність.

Засвоювати матеріал важливо послідовно, починаючи з розучування найпростіших вправ. Із розвитком координації рухів вправи можуть і повинні ускладнюватися.

#### Основні колективно-порядкові вправи

Вхід до зали танцювальним кроком.

Положення рук.

Шиккування, перешикування та переміщення у танцювальній залі у різних напрямках.

Простий крок уперед, назад, убік.

Танцювальний крок.

Підскоки.

### Основні ритмічні вправи

Оплески у долоні в музичних розмірах 2/4, 3/4, 4/4, з акцентуванням різних долей такту.

Поєднання ритмічних оплесків з різними видами:

- танцювальних рухів;
- стрибків;
- рухів рук, голови, тулуба.

### Основні тренувальні вправи

Вироблення постави тулуба, ніг, рук, голови.

Позиції ніг, які використовуються у бальних танцях (I, II, III IV).

Позиції рук (підготовча, I, II, III).

*Demi-plie* – демі-пліє (напівприсідання у I, II, III IV позиціях ніг).

*Grand plie* – гранд пліє (повне присідання у I, III позиціях).

*Battement tendu* – батман тандю (ковзання ногою по підлозі у I, III позиціях вперед, убік, назад).

*Battement tendu* з *demiplie* – батман тандю з демі-пліє (ковзання ногою по підлозі з напівприсіданням за I, III позиціях вперед, убік, назад).

*Battement tendu jeté* – батман тандю жете (у I, III позиціях – хрестом).

*Battement tendu jeté* – батман тандю жете зі скороченням стопи у повітрі (у I, III позиціях – хрестом).

*Grand battement jeté* – гранд батман жете (великі кидки у I, III позиціях – хрестом).

*Releve* – релеве (підйом на півпальці у I, II, III, IV позиціях).

Різні види *Port-de-bras* – пор-де-брас (переводи рук).

### Ритмічні вправи

Вправи для рук:

- відведення рук ривком угору, вниз, убік;
- обернення кисті, передпліччя всієї руки у різних площинах.

Вправи для шиї:

- нахили голови вперед, назад, праворуч, ліворуч;

- зміщення голови вперед, назад, праворуч, ліворуч при нерухомих плечах;

- кругові рухи.

Вправи для плечей:

- піднімання та опускання;
- висування вперед і назад;
- кругові рухи.

Вправи для тулуба:

- повороти праворуч, ліворуч;
- нахили вперед, назад, праворуч, ліворуч;
- зміщення верхньої частини тулуба вперед, назад, праворуч, ліворуч;
- кругові рухи;
- хвильові рухи.

Вправи для стегон:

- зміщення стегон вперед, назад, праворуч, ліворуч при нерухомій верхній частині тулуба;
- кругові рухи.

Підскоки: на двох ногах, на одній нозі, з ноги на ногу.

### Перелік рекомендованих до вивчення бальних танців

#### *Дитячі бальні танці:*

Полька (музичний розмір 2/4) (обов'язково)

Вару-вару (музичний розмір 4/4) (можна замінити)

Гуцулка (музичний розмір 2/4) (можна замінити)

#### *Танці європейської програми (обов'язково):*

Повільний вальс

Віденський вальс

Квікстеп

Танго

Повільний фокстрот

#### *Танці латиноамериканської програми (обов'язково):*

Румба

Ча-ча-ча

Самба

Джайв

Пасодобль



## Основні форми проведення контрольних заходів

3-й клас	<b>I семестр</b> (грудень)	контрольний урок	<b>II семестр</b> (травень)	підсумковий урок
4-й клас	<b>I семестр</b> (грудень)	контрольний урок	<b>II семестр</b> (травень)	підсумковий урок
5-й клас	<b>I семестр</b> (грудень)	контрольний урок	<b>II семестр</b> (травень)	підсумковий урок
6-й клас	<b>I семестр</b> (грудень)	контрольний урок	<b>II семестр</b> (травень)	підсумковий урок
7-й клас	<b>I семестр</b> (грудень)	контрольний урок	<b>II семестр</b> (травень)	підсумковий урок
8-й клас	<b>I семестр</b> (грудень)	контрольний урок	<b>II семестр</b> (травень)	підсумковий урок

Зазначені строки проведення контрольних заходів є орієнтовними. Конкретні терміни визначає відділ (відділення) навчального закладу.

**Контрольний урок** – виконання окремих базових елементів танцювальних рухів (техніка рухів) і танцювальних композицій, вивчених за I-й семестр.

**Підсумковий урок** – виконання окремих базових елементів танцювальних рухів (техніка рухів) і танцювальних композицій, вивчених за навчальний рік.

Проведення контрольних заходів або їхніх складових може бути закрите та відкрите, а також у виді концерту (концертних виступів).

## ОРГАНІЗАЦІЯ ОБЛІКУ УСПІШНОСТІ

Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється відповідно до Критеріїв оцінювання за 12-бальною системою, затверджених наказом Міністерства культури і мистецтв України від 27.08. 2001р. № 554.

### Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів хореографічних шкіл з предметів хореографії

Рівні навчальних досягнень	Бали	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів
<b>I. Початковий</b>	1	Учень, не координуючи рухи, не здатний виконувати вправи, задані викладачем.
	2	Учень виконує лише окремі елементи екзерсису.
	3	Учень має обмежені фізичні дані, недостатні музичні дані, фрагматично відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку.
<b>II. Середній</b>	4	Учень, маючи добрі професійні дані, не координує рухи, у зв'язку з чим не в повному обсязі виконує вправи.
	5	Учень має посередні професійні та зовнішні дані, координовано, але завдяки природній координації, музичності та акторської виразності добре справляється з програмним матеріалом. Не порушуючи дисципліни в класі, зауваження викладача сприймає активно, але не завжди, рухи тіла має пропорційні, руховий апарат в цілому досить рухомий, але недостатньо сильний та витривалий.
	6	Учень має добрі професійні дані, рухається координовано, але внаслідок можливих побічних причин не виконує у повному обсязі вправ, допускає різнобічні помилки, іноді грубі, добре відноситься до повсякденної роботи.
<b>III. Достатній</b>	7	Учень володіє основами екзерсису, але не може відтворювати їх у повному обсязі в комбінаціях, заданих викладачем.
	8	Учень, володіючи основами екзерсису, відтворює певну його частину (станок, середину, алегро, <i>port de bras</i> ) чи елементи слабше за інші, має достатній рівень фізичних, музичних та акторських даних: виворітність, еластичність м'язів, гнучкість, стрибок, розтяжка, почуття ритму, темпу.
	9	Учень уміє відтворювати правильно елементи всіх розділів уроку, але допускає незначні неточності у виворотності, правильності роботи ступні у виконанні деяких вправ екзерсису, при виконанні складних учбових завдань творчо відноситься до повсякденної роботи, всі зауваження та вказівки викладача сприймає активно, іноді сам задає викладачеві зустрічні запитання (з дозволу викладача).

<b>IV. Високий</b>	10	Учень вмiє виконувати вправи всiх роздiлiв екзерсису, допускаючи незначнi неточностi у положеннi рук, тiла, що не заважає виконанню комбiнацiй, заданих викладачем. Вiдповiдь його повна, обгрунтована, з деякими неточностями.
	11	Учень правильно вiдтворює елементи всiх роздiлiв уроку, швидко засвоює композицiї, заданi викладачем, правильно розставляє смисловi акценти пiд час виконання, вiдрiзняється музикальностю, фiзичне тiло має струнке, пропорцiйне, руховий апарат сильний, витривалий, гнучкий та легко рухомий. Володiє добре розвинутою увагою, вiдмiнною музичною та хореографiчною пам'яттю.
	12	Учень бездоганно виконує елементи всiх роздiлiв уроку, швидко засвоює композицiї, заданi викладачем, вмiє самостiйно реалiзувати знання та вмiння, вiдрiзняється музикальностю, емоцiйностю, натхненностю у виконаннi заданих викладачем композицiй.

Загальний облик успiшностi учня ведеться щосеместра.

Оцiнка за рiк (пiдсумкова) виставляється на пiдставi поточної успiшностi учня протягом I-го та II-го семестрiв з обов'язковим урахуванням оцiнок за контрольнi заходи, а також за участь у конкурсах, фестивалях, оглядах, концертах тощо.

## ЗМIСТ ПРЕДМЕТА

### 3-й клас

#### *Загальнi вимоги*

Головне завдання – навчити дiтей правильно та красиво рухатися i орієнтуватися у просторi, на окремiй площадцi у визначеному танцювальному малюнку; пам'ятати змiни рухiв, фiгур танцю, пов'язуючи їх iз змiнами у музицi; залучати дiтей до розучування нескладних масових бальних танцiв, таких як Полька, “Вару-вару”, “Гуцулка”.

#### Орієнтовнi теми урокiв з теорiї танцю

**Тема 1. Танцювальна зала** (1 година).

**Тема 2. Соцiальна природа бального танцю** (1 година).

**Тема 3. Танцi в ритмi “Польки”** (1 година).

**Тема 4. Танцi в сучасних ритмах** (1 година).

**Тема 5. Українськi сучаснi танцi** (1 година).

## Орієнтовний комплекс основних видiв вправ

### Колективно-порядковi вправи (1 година).

Вхiд до зали танцювальним кроком.

Положення рук:

- руки вiльно опущенi;
- руки на талiї;
- руки за край спiдницi (для дiвчат);
- руки за спину (для хлопцiв).

Шиккування, перешикування та перемiщення у танцювальнiй залi у рiзних напрямках:

- вздовж лiнiї;
- по колу та в колi;
- по квадратах;
- по дiагоналях.

Вправи рекомендується виконувати в музичних розмiрах 2/4, 4/4.

Використання рiзних видiв рухiв:

- простий крок вперед, назад, убiк;
- танцювальний крок;
- пiдскоки.

### Ритмiчнi вправи (1 година).

Особливу увагу слiд придiлити правильнiй постановцi тулуба i виробленню красивої постави.

Оплески у долонi в музичних розмiрах 2/4, 3/4, 4/4, з акцентуванням рiзних долей такту.

Поєднання ритмiчних оплескiв з рiзними видами:

- танцювальних рухiв;
- стрибкiв;
- рухiв рук, голови, тулуба.

### Тренувальнi вправи (1 година).

Перед початком кожної вправи учнi повиннi стати у вихiдне положення: прийняти вiдповiдну позицiю нiг, рук, тулуба i голови.

Постановка тулуба.

Уклiн (хлопчика та дiвчинки).

Позицiї нiг (I, II, III, VI).

Позицiї рук (пiдготовча, I, II, III).

*Demi plie* (у I, II, III, VI позицiях нiг).

*Battement tendu* (у I, III позиціях вперед, убік, назад).  
*Battement tendu iz demi plie* (у I, III позиціях вперед, убік, назад).  
*Releve* (підйом на півпальці у I, II, III, VI позиціях).  
*Port-de bras* (переводи рук).  
Нахили та повороти тулуба.

### Орієнтовний перелік базових елементів танцювальних рухів і танцювальних композицій

#### Танці в ритмі польки (9 годин)

Полька (музичний розмір 2/4) – обов'язковий танець

Положення партнерів у парі.

Основні рухи:

- на польки у III позиції на місці, по колу, з просуванням уперед і назад;
- підскакування на місці, в повороті;
- оплески у долоні;
- па галопу;
- соло-повороти дівчинки.

Нескладна композиція – 16–32 такти (у парі).

#### Танці в сучасних ритмах (9 годин)

Вару-вару (музичний розмір 4/4) – можлива заміна танцю

Закрите положення.

Тіньове положення.

Бокове положення.

Основні рухи:

- боковий хід;
- відведення ноги вперед на каблук;
- відведення ноги вперед на носок;
- оплески у долоні.

Вільна композиція – 16–32 такти (на базі композиції В. Калниньша).

#### Українські сучасні танці (9 годин)

Гуцулка (музичний розмір 2/4) – можлива заміна танцю

Положення партнерів у парі.

Основні рухи:

- потрійний хід вперед та по колу;
- боковий гуцульський рух;

- притупи;
- повороти у парі.

Авторська композиція – 24 такти (у парі).

#### Контрольні заходи

*I семестр (грудень)* – контрольний урок.

*II семестр (травень)* – підсумковий урок.

### 4-й клас

#### Загальні вимоги

Кращий фізичний розвиток дітей дозволяє ускладнювати тренувальні та ритмічні вправи, збільшувати фізичне навантаження. Репертуар бальних танців необхідно урізноманітнювати. Хлопчики у цьому віці повільніше за дівчаток засвоюють окремі рухи. Часто вони тримаються осторонь від дівчаток і соромляться танцювати з ними у парі. Педагогу необхідно бути особливо кмітливим, тактовним та стриманим, будуючи товариські стосунки в колективі між хлопчиками та дівчатками. У той же час діти цього віку зберігають рухливість, безпосередність, відрізняються творчою активністю, що дає змогу досягти певних результатів.

Для розучування у 4-му класі пропонуються прості композиції танців з європейської (Повільний вальс) та латиноамериканської програм (Румба).

### Орієнтовні теми уроків з теорії танцю

**Тема 6.** Загальне ознайомлення з танцями європейської програми (1 година).

**Тема 7.** Повільний вальс (1 година).

**Тема 8.** Загальне ознайомлення з танцями латиноамериканської програми (1 година).

**Тема 9.** Румба (1 година).

### Орієнтовний комплекс основних видів вправ

**Колективно-порядкові вправи** (1 година)

Організований вхід до танцювальної зали.

Уклін.

Рух по колу: крок з носка, з каблука, на півпальцях, на внутрішньому та зовнішньому ребрах стопи.

Легкий біг.

Ознайомлення з правилами орієнтації у танцювальній залі:

- вздовж лінії танцю;
- по центру;
- діагонально до стіни та до центру, проти лінії танцю.

Пересування в танцювальній залі в різних напрямках:

- танцювальним кроком;
- па галопу;
- па польки;
- крок з підскоком.

Стрибки (вздовж ліній):

- на двох ногах;
- на одній нозі;
- з ноги на ногу.

Ритмічні оплески в долоні (музичний розмір 2/4, 3/4, 4/4).

**Тренувальні вправи (2 години).**

Вправи для рук:

- відведення рук вгору, вниз, убік;
- обертання кисті, передпліччя та всієї руки.

Вправи для шиї:

- нахили голови вперед, назад, убік;
- повороти голови убік;
- кругові обертання голови при нерухомих плечах.

Вправи для плечей:

- піднімання та опускання;
- висунення вперед та назад;
- кругові обертання обома та окремо кожним плечем.

Вправи для тулуба:

- нахили вперед, назад, убік;
- кругові обертання по точках і постійні;
- хвильові рухи.

Вправи для стегон:

- зміщення стегон вперед, назад, убік при нерухомій верхній частині тулуба;
- кругові обертання.

Постава тулуба, рук, ніг, голови.

*Grand plie* у I, III, VI позиціях.

*Battement tendu jete* за III позицією вперед, убік, назад.  
Перегинання тулуба.

## Орієнтовний перелік базових елементів танцювальних рухів і танцювальних композицій

**Повільний вальс (музичний розмір 3/4) – (14 годин).**

*Основні відомості:*

- вихід на танець;
- запрошення дами;
- вихідна позиція;
- поняття зниження та підйому.

*Тренувальні вправи для вивчення основних кроків вальсу:*

- рух маятника вперед і назад;
- кроки 2, 3.

*Основні рухи:*

- основне па;
- марше;
- переміна зправа наліво;
- переміна зліва направо;
- пів правого повороту по партіях та в парі;
- правий поворот по партіях та в парі;
- квадрати – ліворуч і праворуч.

Побудова композиції з основних танцювальних рухів.

**Румба (музичний розмір 4/4) – (14 годин).**

Вихідне положення.

Рухи стегнами.

Основний рух.

Прогресивний хід вперед-назад.

Рука до руки по партіях та в парі.

Нью-Йорк-степ по партіях та в парі.

Сольний поворот партнерки під рукою.

Спільний спот-поворот.

Хіп-твіст, віяло (за бажанням).

Побудова композиції з основних танцювальних рухів.

**Контрольні заходи**

*I семестр (грудень)* – контрольний урок.

*II семестр (травень)* – підсумковий урок.

## 5-й клас

### *Загальні вимоги*

Для кращого засвоєння навчального матеріалу і набуття та удосконалення танцювальних навичок доцільно до вивчення залучити прості комбінації танців з європейської програми.

Повільний вальс – удосконалення вивчених рухів і композиції.

Віденський вальс – ознайомлення з базовими танцювальними елементами (технікою рухів).

Вивчення простих комбінацій танців з латиноамериканської програми:

Румба – удосконалення вивчених рухів і композиції.

Ча-ча-ча – ознайомлення з базовими танцювальними елементами (технікою рухів).

### Орієнтовні теми уроків з теорії танцю

Тема 10. Основні етапи розвитку бального танцю (1 година).

Тема 11. Віденський вальс (1 година).

Тема 12. Ча-ча-ча (1 година).

### Орієнтовний перелік базових елементів танцювальних рухів і танцювальних композицій

Повільний вальс (8 годин).

Закрита переміна з правої ноги в повороті.

Закрита переміна з лівої ноги в повороті.

Позиція хезитейшен.

Спін-поворот.

Спін-поворот у поєднанні з лівою переміною на місці та в повороті по партіях і в парі.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

Віденський вальс (8 годин).

Вихідне положення.

Основне па.

Правий поворот.

Ча-ча-ча (музичний розмір 4/4) – (8 годин).

Вихід на площадку.

Вихідне положення.

Рухи стегнами.

Основний крок.

Рука до руки.

Нью-Йорк-степ.

Сольний поворот партнерки під рукою.

Спільний спот-поворот.

Побудова композиції з основних танцювальних рухів.

Румба (8 годин).

Відкритий крок.

Алемана.

Бокове па.

“Віяло”.

“Хокейна ключка”.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

### Контрольні заходи

*I семестр (грудень)* – контрольний урок.

*II семестр (травень)* – підсумковий урок.

## 6-й клас

### *Загальні вимоги*

На основі набутих навичок доцільно удосконалювати техніку вивчених рухів та опановувати нові, добиватися їхньої виразності, образ у танці.

У танцях з європейської програми пропонується:

Повільний вальс – ускладнення рухів і комбінацій.

Віденський вальс – ускладнення рухів і комбінацій.

Квікстеп (швидкий фокстрот) – ознайомлення з базовими танцювальними елементами (технікою рухів).

У танцях з латиноамериканської програми пропонується:

Ча-ча-ча – ускладнення рухів і комбінацій.

Румба – ускладнення рухів і комбінацій.

Самба – ускладнення рухів і комбінацій.

### Орієнтовні теми уроків з теорії танцю

Тема 13. Образ у бальному танці (1 година).

**Тема 14. Квікстеп (швидкий фокстрот) (1 година).**

**Тема 15. Самба (1 година).**

### **Орієнтовний перелік базових елементів танцювальних рухів і танцювальних композицій**

**Повільний вальс (5 годин).**

Променадна позиція.

Віск.

Зовнішня переміна.

Синкоповане шасе праворуч.

Синкоповане шасе із променадною позицією.

Синкоповане шасе.

Відкритий поворот вправо.

Композиція танцю.

**Віденський вальс (5 годин).**

Перехідне па назад.

Перехідне па вперед.

**Квікстеп (6 години).**

Вихідна позиція.

Четвертний поворот праворуч.

Четвертний поворот ліворуч.

Поступове шасе.

Півправого повороту.

**Ча-ча-ча (5 годин).**

Латин-крос.

Відкритий крок.

Алемана.

“Віяло”

“Хокейна ключка”

Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

**Румба (5 годин).**

“Кукарача”.

“Дзига” праворуч.

Вихід із “дзиги”.

“Дзига” ліворуч.

Композиція танцю.

**Самба (музичний розмір 2/4) – (6 годин).**

Вихідна позиція.

Закрита позиція.

Відкрита позиція.

Тіньова позиція.

Променадна позиція.

Рухи стегнами.

Основний крок вперед і назад.

Варіант основного кроку назад.

Віск ліворуч і праворуч.

Стаціонарний самба-хід.

Променадний самба-хід.

Боковий самба-хід.

Побудова композиції з основних танцювальних рухів.

### **Контрольні заходи**

*I семестр (грудень)* – контрольний урок.

*II семестр (травень)* – залік.

### **7-й клас**

#### **Загальні вимоги**

При вивченні нових рухів доцільно тримати під контролем правильну поставу ніг, рук, тулуба, що дозволить ускладнити композиції.

У танцях з європейської програми пропонується:

Повільний вальс – ускладнення рухів і комбінацій.

Віденський вальс – ускладнення рухів і комбінацій.

Квікстеп – ускладнення рухів і комбінацій.

Танго – ознайомлення з базовими танцювальними елементами (технікою рухів).

У танцях з латиноамериканської програми пропонується:

Ча-ча-ча – ускладнення рухів і комбінацій.

Румба – ускладнення рухів і комбінацій.

Самба – ускладнення рухів і комбінацій.

Джайв – ознайомлення з базовими танцювальними елементами (технікою рухів).

### **Орієнтовні теми уроків з теорії танцю**

**Теми 16. Місце танцю в житті людини (1 година).**

**Теми 17. Танго (1 година).**

**Теми 18. Джайв (1 година).**

## Орієнтовний перелік базових елементів танцювальних рухів і танцювальних композицій

**Повільний вальс** (3 години).

Базисне плетіння.

Імпетус-поворот.

Лівий поворот.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

**Віденський вальс** (3 години).

Лівий поворот.

**Квікстеп** (4 години).

Шасе закінчення.

Лок-степ вперед.

Лок-степ назад.

Спін-поворот.

Правий поворот.

Правий поворот з хезитейшн.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

**Танго (музичний розмір 2/4)** – (6 годин).

Вихідна позиція.

Поворот праворуч.

Закритий поворот ліворуч.

Закритий променад.

2 кроки лінк в позицію променад.

Композиція танцю.

**Самба** (4 години).

Почерговий поворот.

Бота фоґо в променаді та контрпроменаді.

Вольта праворуч.

Вольта ліворуч.

Вольта спот-поворот партнерки праворуч і ліворуч.

Сольна вольта на місці, ліворуч, праворуч.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

**Ча-ча-ча** (3 години).

Синкопований Нью-Йорк.

Закритий хіп-твіст.

Відкритий хіп-твіст.

Права “дзига”.

Спіраль.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

**Румба** (3 години).

Популярне виконання хіп-твісту.

“Крутіння канату”.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

**Джайв (музичний розмір 4/4)** – (6 годин).

Вихідна позиція.

Рухи стегнами.

Профільні кроки.

Почерговий профільний крок.

Зміна напрямку справа наліво.

Зміна напрямку зліва направо.

Американський спін-поворот.

Зміна рук за спиною.

Бол чейндж.

Лінк.

Світли з носка на каблук.

Композиція танцю.

### Контрольні заходи

*I семестр (грудень)* – контрольний урок.

*II семестр (травень)* – залік.

## 8-й клас

### Загальні вимоги

Повторення та закріплення опанованого матеріалу, вивчення складних за технічною та виконавською манерою рухів танцю.

Удосконалення рухів та композицій вивчених танців з європейської програми, а саме:

**Повільний вальс** (5 годин)

**Віденський вальс** (4 години)

**Квікстеп** (5 годин)

**Танго** (5 годин)

Удосконалення рухів та композицій вивчених танців з латиноамериканської програми, а саме:

**Ча-ча-ча** (4 години)

**Румба** (4 години)

**Самба** (4 години)

Джайв (4 години)

Уроки з теорії танцю не передбачені.

### Контрольні заходи

*I семестр (грудень)* – контрольний урок.

*II семестр (травень)* – підсумковий урок.

## Рекомендовані комбінації у танцях з європейської програми

### Повільний вальс

*Варіант 1.*

1. Повний правий поворот.
2. Дві переміни.

*Варіант 2.*

1. Натуральний поворот.
2. Переміна праворуч-ліворуч.
3. Повний лівий поворот.
4. Переміна ліворуч-праворуч.
5. Половина натурального повороту.
6. Зовнішня переміна.

*Варіант 3.*

1. Пів правого повороту.
2. Спін-поворот.
3. Переміна з правої ноги назад.
4. Базисне плетіння.

### Квікстеп

*Варіант 1.*

1. Половина четвертного повороту.
2. Шасе закінчення.
3. Лок-степ вперед (2 рази).
4. Пів правого повороту.

### Танго

*Варіант 1.*

1. Два кроки лінк у позиції променаду.
2. Закритий променаду.
3. Лівий поворот.

## Рекомендовані комбінації у танцях з латиноамериканської програми

### Ча-ча-ча

*Варіант 1.*

1. Основний крок.
2. Алемана.
3. Нью-Йорк.
4. Спільний спот-поворот.

*Варіант 2.*

1. Основний крок.
2. Хіп-твіст, "віяло".
3. Алемана.
4. Нью-Йорк.
5. Рука до руки.
6. Нью-Йорк.
7. Хіп-твіст, "віяло".
8. "Хокейна ключка".

*Варіант 3.*

1. Основний крок.
2. Алемана.
3. Популярне виконання хіп-твісту.
4. "Віяло".
5. Алемана.
6. Нью-Йорк.
7. Рука до руки.
8. Нью-Йорк.
9. "Віяло".
10. "Хокейна ключка".

### Румба

*Варіант 1.*

1. Основний крок.
2. Алемана.
3. "Кукарача" (3 рази).
4. Спіраль.
5. "Віяло".
6. "Хокейна ключка".



*Варіант 2.*

1. Основний крок.
2. Хіп-твіст.
3. “Віяло”.
4. Алемана.
5. Популярне виконання хіп-твісту.
6. “Віяло”.
7. Алемана.
8. “Кукарача” (3 рази).
9. Спираль.
10. “Віяло”.
11. “Хокейна ключка”.

**Самба**

*Варіант 1.*

1. Основний рух в альтернативній формі.
2. Віск.
3. Стационарний хід на місці.

*Варіант 2.*

1. Віск.
2. Поворот.
3. Віск.
4. Стационарний хід на місці.
5. Тіньова бота фого (2 рази).
6. Стационарний хід на місці.

**Джайв**

*Варіант 1.*

1. Фоловей рок.
2. Вихід у відкриту позицію.
3. Американський спін-поворот.
4. Вихід у закриту позицію.

**БІБЛІОГРАФІЯ**

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

- Ритми.* Збірник бальних танців. Випуск II. – К.: Мистецтво, 1973.
- Браиловская Л. В.* Самоучитель бальных танцев. Вальс, танго, самба. /Серия “Жизнь удалась”/. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
- Браиловская Л. В.* Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. / Серия “Стильные штучки”. – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
- Боттомер П.* Уроки танцев. / Перевод с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
- Ги Дени, Дассвиль Люк.* Все танцы. /Изд. 2-е./ – К.: Музична Україна, 1987.
- Кауль Н.* Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
- Классические танцы: Танго и медленный вальс.* /Авт. – сост. О.В. Иванникова. – М.: ООО «Издательство АСТ». – Донецк: Сталкер, 2004.
- Пересмотренная техника латиноамериканских танцев /Имперское общество преподавателей танца – ISTD(Лондон)/ – Л., 1982.*
- Регацциони Гвидо и др.* Учимся танцевать. Бальные танцы. – М., 2001.
- Регацциони Гвидо и др.* Учимся танцевать. Латиноамериканские танцы. – М., 2001.
- Современный бальный танец.* Пособие для студентов институтов культуры, учащихся культурно-просветительных училищ и руководителей коллективов бального танца. / Под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. – М.: Просвещение, 1977.

**РЕКОМЕНДОВАНИ ВІДЕОМАТЕРІАЛИ**

- Клуб “Прометей”.* Три мира. – ККЗ “Орион”, 1999.
- Учимся танцевать: Латина.* Базовые движения. – ООО “Видеогурман”, 2003.
- Учимся танцевать: Танго.* – ООО “Видеогурман”, 2003.
- Школа танцев.* – Москва: Компания Амбер, 2000.

Навчальне видання

## СПОРТИВНИЙ БАЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ

Програма для хореографічної школи, хореографічного відділення  
початкового спеціалізованого мистецького навчального закладу  
(школи естетичного виховання)

Укладач І. О. Мірошник

Формат 60×84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 1,86. Наклад 1000 прим.

Видавництво “Фірма “ІНКОС”  
14116, м. Київ, вул. Маршала Рибалка, 10/8;  
Тел./факс: (044) 206–47–29, 206–47–21  
E-mail: inkos@carrier.kiev.ua,  
inkos@ln.kiev.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного  
реєстру видавців, виробників і розповсюджувачів  
видавничої продукції № 2006 від 04.11.2004 р.