

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)

Напрямок “Спортивний бальний 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)

Напрямок “Спортивний бальний танець”

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. – 48 ст.

Укладач **І. О. Мірошник** – викладач дитячої хореографічної школи м. Ніжина Чернігівської області

Рецензенти: **Г. О. Бондаренко** – тренер-викладач вищої категорії, лауреат Всеукраїнських конкурсів бального танцю, дипломант Всесоюзних конкурсів бального танцю, керівник ансамблю бального танцю “Лотос” Палацу культури “Енергетик” м. Запоріжжя

Р. Ю. Нікіфоров – викладач училища хореографічного мистецтва “Київська муніципальна українська академія танцю”

Н. В. Ольвач – викладач Полтавської міської школи мистецтв “Мала академія мистецтв”

Відповідальний за випуск

Н. І. Смольська

Редактор

Л. М. Трачук

© 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 і краса, 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 в 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 та завдання навчального предмета “Спортивний бальний танець”** визначено місце цього навчального предмета серед інших напрямків хореографічного мистецтва.

Наступний розділ **Особливості організації навчально-виховного 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 вірно організувати навчальний процес.

Мета та 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 це основний предмет, то відведені на його вивчення години розподіляються відповідно до Типового навчального плану наступним чином:

0-й (підготовчий) клас – 2 академічні години на тиждень;

1–4-й класи – 3 академічні години на тиждень;

5–8-й класи – 5 академічних години на тиждень.

При організації навчально-виховного процесу важливо дотримуватись такої умови як послідовність навчання. Потреба у музично-пластичних заняттях відчувається у дитини вже з 7–9-річного віку, коли її психофізичний стан не тільки найбільш настронений 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, вибіркове ставлення до танцювального і музичного репертуару. Творча особистість дитини своєрідна і завдання викладача – всіляко розвивати її.

ОРИЄНТОВНИЙ ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Клас	№	Назва теми	Кількість годин		
			Всього	Теоретичних	Практичних
0-й клас (підготовчий)	1	Вступ. Вивчення основних ритмічних вправ	20	-	20
	2	Ознайомлення з партерним тренажером	30	-	30
	3	Вивчення основних елементів класичного танцю	20	-	20
	4	Дитячий бальний танець	35	-	35
	Загальна кількість годин			105	-
1-й клас	1	Танцювальна зала	2	1	1
	2	Колективно-порядкові вправи	3	-	3
	3	Ритмічні вправи	4	-	4
	4	Тренувальні вправи	6	-	6
	5	Танці в ритмі польки	30	1	29
	6	Танці в сучасних ритмах	30	1	29
	7	Українські сучасні танці	30	1	29
Загальна кількість годин			105	4	101
2-й клас	1	Колективно-порядкові вправи	3	-	3
	2	Тренувальні вправи	6	-	6
	3	Загальне ознайомлення з танцями європейської програми	1	1	-
	4	Повільний вальс	47	2	45
	5	Загальне ознайомлення з танцями латиноамериканської програми	1	1	-
	6	Румба	47	2	45
Загальна кількість годин			105	6	99
3-й клас	1	Соціальна природа бального танцю	1	1	-
	2	Повільний вальс	20	-	20
	3	Віденський вальс	32	2	30
	4	Ча-ча-ча	32	2	30
	5	Румба	20	-	20
Загальна кількість годин			105	5	100

Клас	№	Назва теми	Кількість годин		
			Всього	Теоретичних	Практичних
4-й клас	1	Основні етапи розвитку бального танцю	2	2	-
	2	Повільний вальс	14	-	14
	3	Віденський вальс	14	-	14
	4	Квікстеп (швидкий фокстрот)	25	2	23
	5	Ча-ча-ча	14	-	14
	6	Румба	14	-	14
	7	Самба	22	2	20
	Загальна кількість годин			105	6
5-й клас	1	Образ у бальному танці	2	2	-
	2	Повільний вальс	20	-	20
	3	Віденський вальс	14	-	14
	4	Квікстеп	20	-	20
	5	Танго	32	2	30
	6	Самба	20	-	20
	7	Ча-ча-ча	20	-	20
	8	Румба	20	-	20
	9	Джайв	27	2	25
Загальна кількість годин			175	6	169
6-й клас	1	Музичне оформлення уроків спортивного бального танцю	2	2	-
	2	Повільний вальс	18	-	18
	3	Віденський вальс	14	-	14
	4	Квікстеп	20	-	20
	5	Танго	22	-	22
	6	Самба	15	-	15
	7	Ча-ча-ча	20	-	20
	8	Румба	14	-	14
	9	Пасодобль	32	2	30
	10	Джайв	18	-	18
Загальна кількість годин			175	4	171

Клас	№	Назва теми	Кількість годин		
			Всього	Теоретичних	Практичних
7-й клас	1	Місце танцю в житті людини	3	3	-
	2	Повільний вальс	18	-	18
	3	Віденський вальс	10	-	10
	4	Квікстеп	18	-	18
	5	Танго	18	-	18
	6	Повільний фокстрот	28	2	26
	7	Самба	15	-	15
	8	Ча-ча-ча	15	-	15
	9	Румба	15	-	15
	10	Пасодобль	20	-	20
	11	Джайв	15	-	15
Загальна кількість годин			175	5	170
8-й клас	1	Повільний вальс	13	-	13
	2	Віденський вальс	8	-	8
	3	Квікстеп	14	-	14
	4	Танго	14	-	14
	5	Повільний фокстрот	20	-	20
	6	Самба	10	-	10
	7	Ча-ча-ча	10	-	10
	8	Румба	10	-	10
	9	Пасодобль	16	-	16
	10	Джайв	10	-	10
	11	Постановка концертних номерів	50	-	50
Загальна кількість годин			175	-	175

ОРІЄНТОВНІ ТЕМИ УРОКІВ З ТЕОРІЇ ТАНЦЮ

У 0-му (підготовчому) та 8-му класах уроки з теорії танцю не передбачені.

1-й клас

Тема 1. Танцювальна зала

(1 година)

Етикет у танцювальній залі.

Уклін як складова організації уроку. Сценічний уклін.

Орієнтація в залі.

Танцювальна “роза вітрів”.

Тема 2. Танці в ритмі польки

(1 година)

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

Тема 3. 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 4. Українські сучасні танці

(1 година)

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

2-й клас

Тема 5. Загальне ознайомлення з танцями європейської програми

(1 година)

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

Тема 6. Повільний вальс

(2 години)

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

Тема 7. Загальне ознайомлення з танцями латиноамериканської програми

(1 година)

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

Тема 8. Румба

(2 години)

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

3-й клас

Тема 9. 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 10. Віденський вальс

(2 години)

Історія віденського вальсу. Характерні особливості темпу, ритму, стилю. Запобігання типових помилок під час вивчення базових елементів танцю.

Тема 11. Ча-ча-ча

(2 години)

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

4-й клас

Тема 12. Основні етапи розвитку бального танцю

(2 години)

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

Тема 13. Квікстеп (швидкий фокстрот)

(2 години)

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

Тема 14. Самба

(2 години)

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

5-й клас

Тема 15. Образ у бальному танці

(2 години)

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 16. Танго

(2 години)

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

Тема 17. Джайв

(2 години)

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

6-й клас

Тема 18. Музичне оформлення уроків спортивного бального танцю

(2 години)

Тема 19. Пасодобль

(2 години)

Історія танцю. Характерні особливості темпу, ритму, стилю. Базовий елемент танцю: вихідна позиція.

Тема 20. Місце танцю в житті людини

(3 години)

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

Тема 21. Повільний фокстрот

(3 години)

Історія танцю. Характерні особливості темпу, ритму, стилю.

**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, особливою рисою тренажу тут є 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 музикальність. 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.

Шикування, перешикування та переміщення у танцювальній залі в 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 demi-plie – батман тандю з демі-пліє (ковзання ногою по підлозі з напівприсіданням у 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 ший:

- 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'язковий)

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

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

танці європейської програми (обов'язкові)

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

1-й клас	-	-	II семестр (травень)	підсумковий урок
2-й клас	I семестр (грудень)	контрольний урок	II семестр (травень)	підсумковий урок
3-й клас	I семестр (грудень)	контрольний урок	II семестр (травень)	підсумковий урок
4-й клас	I семестр (грудень)	контрольний урок	II семестр (травень)	залік
5-й клас	I семестр (грудень)	контрольний урок	II семестр (травень)	залік
6-й клас	I семестр (грудень)	контрольний урок	II семестр (травень)	залік
7-й клас	I семестр (грудень)	контрольний урок	II семестр (травень)	залік
8-й клас	I семестр (грудень)	контрольний урок	II семестр (травень)	іспит

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.

Залік – перевірка знань з теоретичних питань, виконання окремих базових елементів танцювальних рухів (техніка рухів) і танцювальних композицій, вивчених за навчальний рік.

Іспит – комплексна перевірка знань і умінь, отриманих протягом усього періоду навчання, складається з 2-х частин – теоретичної та практичної.

Теоретична частина (написання реферату):

Перевірка знань з історії та теорії спортивного бального танцю і характерних особливостей темпу, ритму, стилю, базових елементів танцювальних рухів усіх танців, які вивчалися протягом усього періоду навчання.

Практична частина:

Кожен випускник повинен виконати композиції з 10-ти обов'язкових танців (5 танців з європейської програми: Повільний вальс, Віденський вальс, Квікстеп, Танго, Повільний фокстрот – та 5 танців з латиноамериканської програми: Румба, Ча-ча-ча, Самба, Джайв, Пасодобль).

Виконання шоу-номерів (*формейшн, сіквей* з європейської та латиноамериканської програм /за вибором/).

Проведення контрольних заходів або їхніх складових може бути закрите та відкрите, а також у вигляді 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
I. Початковий	1	Учень, не координуючи рухи, не здатний виконувати вправи, задані викладачем.
	2	Учень виконує правильно лише окремі елементи екзерсису.
	3	Учень має обмежені фізичні дані, недостатні музичні дані, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку.
II. Середній	4	Учень, маючи добрі професійні дані, не координує рухи, у зв'язку з чим не в повному обсязі виконує правильно 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 довільно рухомий, але недостатньо сильний та витривалий.
	6	Учень має добрі професійні дані, координовано, але внаслідок можливих побічних причин не у повному обсязі виконує вправи, допускає різнобічні помилки, іноді грубі, добре відноситься до повсякденної роботи.

Рівні навчальних досягнень	Бали	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів
III. Достатній	7	Учень володіє основами екзерсису, але не може відтворити 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 деякі 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 його дозволу).
IV. Високий	10	Учень вміє виконувати вправи всіх розділів екзерсису, допускаючи незначні неточності у положенні рук, тіла, що не заважає виконанню комбінацій, заданих викладачем. Відповідь його повна, обгрунтована, але з деякими неточностями.
	11	Учень правильно відтворює елементи всіх розділів уроку, швидко засвоює композиції, задані викладачем, розставляє смислові акценти під час виконання, відрізняється музикальністю, фізичне тіло має струнке, пропорційне, руховий апарат сильний, витривалий, гнучкий та легко рухомий. Володіє добре розвинутою увагою, відмінною музичною та хореографічною пам'яттю.
	12	Учень бездоганно виконує елементи всіх розділів уроку, швидко засвоює композиції, задані викладачем, вміє самостійно реалізувати знання та вміння, відрізняється музикальністю, емоційністю, натхненністю у виконанні заданих викладачем композицій.

Загальний облік успішності учня ведеться щосеместра.

Оцінка за рік (підсумкова) виставляється на підставі поточної успішності учня протягом I-го та II-го семестрів з обов'язковим урахуванням оцінок за контрольні заходи, а також за участь у конкурсах, фестивалях, оглядах, концертах тощо.

ЗМІСТ ПРЕДМЕТА

0-й (підготовчий) клас

Загальні вимоги

Нульовий клас – підготовчий рік навчання для дітей віком 5–6 років. До цієї групи приймають фізично здорових дітей, які достатньо реагують на ритмічний малюнок музики.

Мета підготовчого класу – ознайомлення дітей з елементами танцювальної етики, правилами роботи в танцювальній залі. Заняття мають розвивати інтерес до хореографічного мистецтва, сприяти гармонійному розвитку особистості.

Ритмічні вправи в підготовчому класі сприяють розвитку навичок організуючого порядку. Види навчальної роботи різноманітні: ритмічні вправи з музичним завданням, музично-ритмічні ігри, гімнастичні вправи.

Основною формою навчання є демонстрація викладачем елементарних базових танцювальних рухів. Заняття за формою та змістом повинні наближатися до занять у дитячому садку. Треба враховувати, що у дітей цього віку ще не розвинені такі вольові якості як: наполегливість, цілеспрямованість, завзятість, дисциплінованість. Все це прищеплюється через елементи гри.

Орієнтовні теми уроків

Тема 1. Вступ. Вивчення основних ритмічних вправ

(20 годин)

Правила поведінки в танцювальній залі.

Знайомство з основами танцювального етикету.

Ознайомлення з основними танцювальними поняттями та правилами їх виконання:

- уклін;

- па марше по одному (по колу, по діагоналі), у парах;
- коло, лінія, затакт, темп.

Основні ритмічні вправи:

- хода з прискоренням і уповільненням темпу;
- хода з носка на п'ятку пружинистим кроком;
- хода з рухами рук (вправи в музичних розмірах 2/4, 3/4, 4/4);
- проплескування ритму пісень;
- оплески на кожну чверть, на першу чверть, на кожну восьму долю такту.

Тема 2. Ознайомлення з партерним тренажем

(30 годин)

Вправи для зміцнення пресу, розвитку гнучкості тулуба (“кішечка”, “гойдалка”, “жабка”, “дельфін”, “берізка”).

Розкриття стопи ніг з природної позиції в I позицію та назад, лежачи на спині, руки заведені під голову.

Натягування ніг до кінчиків пальців стопи і виведення їх в положення на п'ятку.

Пасе по черзі кожною ногою, лежачи на спині, ноги витягнуті в колінах і підйомі, тримаються паралельно.

Прості розтягування.

Тема 3. Вивчення основних елементів класичного танцю

(20 годин)

Підготовчі вправи до оволодіння елементами класичного танцю.

Вправи для рук, для подальшого виконання пор де бра. Підготовче положення I, II і III позиції рук (руки на талії або тримаються у дівчаток за край спідниці).

Па де гаже.

Релеве за I і VI позиціями.

Стрибки (вліво-вправо, вперед-назад).

Вправи для голови (перекати, повороти, нахили, зміщення).

Тема 4. Дитячий бальний танець

(35 годин)

Полька “Дзвіночок”

“Чунга-чанга”

“Каченята”

Можливе вивчення інших танців.

1-й клас

Загальні вимоги

Основні види роботи – ритмічні вправи, колективно-порядкові вправи, музичні ігри. Важливо навчити дітей умінню зосереджувати увагу на конкретних рухах, наполегливо виконувати запропоновані вправи.

Головне завдання – навчити дітей правильно та красиво рухатися і орієнтуватися у просторі, на окремій площадці у визначеному танцювальному малюнку; пам'ятати зміни рухів, фігур танцю, пов'язуючи їх із змінами у музиці; залучати дітей до розучування нескладних масових бальних танців, таких як “Полька”, “Вару-вару”, “Гуцулка”.

Орієнтовні теми уроків з теорії танцю

Тема 1. Танцювальна зала (1 година).

Тема 2. Танці в ритмі полька (1 година).

Тема 3. Танці в сучасних ритмах (1 година).

Тема 4. Українські сучасні танці (1 година).

Орієнтовний комплекс основних видів вправ

Колективно-порядкові вправи (3 години).

Вхід до зали танцювальним кроком.

Положення рук:

- руки вільно опущені;
- руки на талії;
- руки за край спідниці (для дівчат);
- руки за спину (для хлопців).

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

- вздовж лінії;
- по колу та в колі;
- по квадратах;
- по діагоналях.

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

Використання різних видів рухів:

- простий крок вперед, назад, убік;

- танцювальний крок;
- підскоки.

Ритмічні вправи (4 години).

Особливу увагу слід приділити правильній постановці тулуба і виробленню красивої постави.

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.

Тренувальні вправи (6 годин).

Перед початком кожної вправи учні повинні стати у вихідне положення: прийняти відповідну позицію ніг, рук, тулуба і голови.

Постановка тулуба.

Уклін (хлопчика та дівчинки).

Позиції ніг (I, II, III, VI).

Позиції рук (підготовча, I, II, III).

Demi plie (у I, II, III, VI позиціях ніг).

Battement tendu (у I, III позиціях вперед, убік, назад).

Battement tendu із *demi plie* (у I, III позиціях вперед, убік, назад).

Releve (підйом на півпальці за 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 (29 годин)

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

Положення партнерів у парі.

Основні рухи:

- па 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 (29 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.Калниниша).

Українські сучасні танці (29 годин)

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

Положення партнерів у парі.

Основні рухи:

- потріпаний хід вперед та по колу;
- боковий гуцульський рух;
- притупи;
- повороти у парі.

Авторська композиція – 24 такти (у парі).

Контрольні заходи

<i>I семестр</i>	–	проведення контрольного заходу не передбачено.
<i>II семестр (травень)</i>	–	підсумковий урок.

2-й клас

Загальні вимоги

Кращий фізичний розвиток дітей дозволяє ускладнювати тренувальні та ритмічні вправи, збільшувати фізичне навантаження. Репертуар бальних танців необхідно урізноманітнювати. Для розучування у 2-му класі пропонуються прості композиції танців з європейської (Повільний вальс) та латиноамериканської програм (Румба).

Важливо розвивати творчу активність, тактовність та стриманість, товариські стосунки в колективі між хлопчиками та дівчатками. Розвиток зазначених якостей дозволить досягти певних результатів.

Орієнтовні теми уроків з теорії танцю

Тема 5. Загальне ознайомлення з танцями європейської програми (1 година).

Тема 6. Повільний вальс (2 години).

Тема 7. Загальне ознайомлення з танцями латиноамериканської програми (1 година).

Тема 8. Румба (2 години).

Орієнтовний комплекс основних видів вправ

Колективно-порядкові вправи (3 години)

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 (6 годин).

Вправи для рук:

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

Вправи для шиї:

- нахили голови вперед, назад, убік;
- повороти голови убік;
- кругові обертання голови при нерухомим 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* за 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) – (45 годин).

Основні відомості:

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

Тренувальні вправи для вивчення основних кроків вальсу:

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

Основні рухи:

- основне па;
- марше;
- переміна справа наліво;
- переміна зліва направо;

- пів правого повороту по партіях та в парі;
- правий поворот по партіях та в парі.

Побудова композиції з основних танцювальних рухів.

Румба (музичний розмір 4/4) – (45 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.

Побудова композиції з основних танцювальних рухів.

Контрольні заходи

<i>I семестр (грудень)</i>	–	контрольний урок.
<i>II семестр (травень)</i>	–	підсумковий урок.

3-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 9. Соціальна природа бального танцю (1 година).

Тема 10. Віденський вальс (2 години).

Тема 11. Ча-ча-ча (2 години).

Орієнтовний перелік базових елементів танцювальних рухів і танцювальних композицій

Повільний вальс (20 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.

Лівий поворот.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композицій танцю.

Віденський вальс (30 годин).

Вихідне положення.

Основне па.

Правий поворот.

Ча-ча-ча (музичний розмір 4/4) – (30 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 (20 годин).

Відкритий крок.

Алемана.

Бокове па.

“Віяло”.

“Хокейна ключка”.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композицій танцю.

Контрольні заходи

<i>I семестр (грудень)</i>	–	контрольний урок.
<i>II семестр (травень)</i>	–	підсумковий урок.

4-й клас

Загальні вимоги

На основі набутих навичок доцільно удосконалювати техніку вивчених рухів та опановувати нові, добиватися їхньої виразності, образувати в 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 12. Основні етапи розвитку бального танцю (2 години).

Тема 13. Квікстеп (швидкий фокстрот) – (2 години).

Тема 14. Самба (2 години).

Орієнтовний перелік базових елементів танцювальних рухів і танцювальних композицій

Повільний вальс (14 годин).

Променадна позиція.

Віск.

Зовнішня переміна.

Синкоповане шасе праворуч.

Синкоповане шасе із променадною позицією.

Синкоповане шасе.

Базисне плетіння.

Відкритий поворот вправо.

Композиція танцю.

Віденський вальс (14 годин).

Перехідне па назад.

Перехідне па вперед.

Квікстеп (23 години).

Вихідна позиція.

Четвертний поворот праворуч.

Четвертний поворот ліворуч.

Поступове шасе.

Пів правого повороту.

Ча-ча-ча (14 годин).

Латин-крос.

Відкритий крок.

Алемана.

“Віяло”

“Хокейна ключка”

Удосконалення вивчених раніше рухів і композицій танцю.

Румба (14 годин).

“Кукарача”.

“Дзига” праворуч.

Вихід із “дзиги”.

“Дзига” ліворуч.

Топ.

Закритий хіп-твіст.

Відкритий хіп-твіст.

Композиція танцю.

Самба (музичний розмір 2/4) – (20 годин).

Вихідна позиція.

Закрита позиція.

Відкрита позиція.

Тіньова позиція.

Променадна позиція.

Рухи стегнами.

Основний крок вперед та назад.

Варіант основного кроку назад.

Віск ліворуч і праворуч.

Стационарний самба-хід.

Променадний самба-хід.

Боковий самба-хід.

Побудова композиції з основних танцювальних рухів.

Контрольні заходи

<i>I семестр (грудень)</i>	–	контрольний урок.
<i>II семестр (травень)</i>	–	залік.

5-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

Тема 15. Образ у бальному танці (2 години).

Тема 16. Танго (2 години).

Тема 17. Драйв (2 години).

Орієнтовний перелік базових елементів танцювальних рухів і танцювальних композицій

Повільний вальс (20 годин).

Лок вперед.

Лок назад.

Ліве корте.

Балансе.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композицій танцю.

Віденський вальс (14 годин).

Лівий поворот.

Квікстеп (20 годин).

Шасе закінчення.

Лок степ вперед.

Лок степ назад.

Спін-поворот.

Правий поворот.

Правий поворот з хезитейши.

Лівий шасе поворот.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композицій танцю.

Танго (музичний розмір 2/4) – (30 годин).

Вихідна позиція.

Аргентинське па або марше.

Поворот праворуч.

Закритий поворот ліворуч.

Закритий променад.

2 кроки лінк в позицію променад.

Композиція танцю.

Самба (20 годин).

Почерговий поворот.

Бота фоґо в променаді та контрипроменаді.

Вольта праворуч.

Вольта ліворуч.

Вольта спот-поворот партнерки праворуч і ліворуч.

Сольна вольта на місці, ліворуч, праворуч.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композицій танцю.

Ча-ча-ча (20 годин).

Синкопований Нью-Йорк.

Закритий хіп-твіст.

Відкритий хіп-твіст.

Права “дзига”.

Спіраль.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композицій танцю.

Румба (20 годин).

Популярне виконання хіп-твісту.

“Крутіня канату”.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

Джайв (музичний розмір 4/4) – (25 годин).

Вихідна позиція.

Рухи стегнами.

Профільні кроки.

Почерговий профільний крок.

Зміна напрямку з праворуч на ліворуч.

Зміна напрямку з ліворуч на праворуч.

Американський спіи-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.

6-й клас

Загальні вимоги

Доцільно проводити роботу по формуванню стилю, манери, артистичності виконання. Особливу увагу звернути на ускладнення лексики всіх танців з європейської та латиноамериканської програм.

У танцях з європейської програми пропонується:

Повільний вальс – ускладнення рухів і комбінацій.

Віденський вальс – ускладнення рухів і комбінацій.

Квікстеп – ускладнення рухів і комбінацій.

Танго – ускладнення рухів і комбінацій.

У танцях з латиноамериканської програми пропонується:

Ча-ча-ча – ускладнення рухів і комбінацій.

Румба – ускладнення рухів і комбінацій.

Самба – ускладнення рухів і комбінацій.

Джайв – ускладнення рухів і комбінацій.

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

Орієнтовні теми уроків з теорії танцю

Тема 18. Музичне оформлення композицій зі спортивного бального танцю (2 години).

Тема 19. Пасодобль (2 години).

Орієнтовний перелік базових елементів танцювальних рухів і танцювальних композицій

Повільний вальс (18 годин).

Відкритий імпетус – поворот.

Плетіння.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

Віденський вальс (14 годин).

З'єднання правого та лівого повороту з перехідним па вперед і назад.

Квікстеп (20 годин).

Бігове закінчення.

Прогресивне шасе.

V-6.

Тіпл шасе ліворуч, праворуч.

Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

Танго (22 годин).

Відкритий поворот ліворуч.

Поступове бокове па.

Муайєн корте.

Відкритий променад.

Бандера.

Рок.

Рок-поворот.

Самба (15 годин).

Кріс-крос.

Мей.

Розкручування із руки.
Лівий поворот.
Кортеджака.
Рок-поворот.
Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

Ча-ча-ча (20 годин).

3 ча-ча-ча.
Популярне виконання хіп-твісту.
Плетіння.
Кубинський брейк.
Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

Румба (14 годин).

“Стулчасті двері”.
“Крутіння канату”.
Три трійки.
Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

Пасодобль (музичний розмір 2/4) – (30 годин).

Стиль Пасодобля.
Сюр пляс.
Апіль.
Розходження.
Із закінчення фоловей в розходження.
Лівий фоловей.

Джайв (18 годин).

Пірует.
Основний крок типу теп-степ і флік бол чейндж.
“Хода курчати”.
Кік.
Батіг.
Іспанські руки.
Стоп і хід.
Фліки в брейк.
Вітряк.
Удосконалення вивчених раніше рухів і композиції танцю.

Контрольні заходи

<i>I семестр (грудень)</i>	–	контрольний урок.
<i>II семестр (травень)</i>	–	залік.

7-й клас

Загальні вимоги

Особливу увагу звернути на удосконалення технічного та виконавського рівня, виразності образу, музичальності, артистизму виконання.

У танцях з європейської програми пропонується:

Повільний вальс – ускладнення рухів і комбінацій.

Віденський вальс – ускладнення рухів і комбінацій.

Квікстеп – ускладнення рухів і комбінацій.

Танго – ускладнення рухів і комбінацій.

Повільний 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.

Джайв – ускладнення рухів і комбінацій.

Пасодобль – ускладнення рухів і комбінацій.

Орієнтовні теми уроків з теорії танцю

Тема 20. Місце танцю в житті людини (3 години).

Тема 21. Повільний фокстрот (2 години).

Орієнтовний перелік базових елементів танцювальних рухів і танцювальних композицій

Повільний вальс (18 годин).

Фоловей.

Подвійний зворотній поворот.

Телемарк.

Розкритий телемарк.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

Віденський вальс (10 годин).

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

Квікстеп (18 годин).

Подвійний зворотній поворот.

Телемарк.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

Танго (18 годин).

Файв степ.

Свівл і броштеп.

Фоловей реверс і сліп півот.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

Повільний фокстрот (музичний розмір 4/4) – (26 годин).

Вихідна позиція.

Основне па.

Крок перо.

Лівий поворот.

Потрійний крок.

Правий поворот.

Імпетус-поворот.

Плетіння (після кроків 1–4 лівою...).

Плетіння із променадної позиції (після відкритого імпетуса).

Топ спіні.

Ховер крос.

Відкритий імпетус-поворот.

Самба (15 годин).

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

Ча-ча-ча (15 годин).

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

Румба (15 годин).

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

Пасодобль (20 годин).

Синкоповане розходження.

Твіст.

Удар пікою.

Шасе плац.

Спіні з просуванням із контрпроменадної позиції.

Джайв (15 годин).

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

Контрольні заходи

<i>I семестр (грудень)</i>	–	контрольний урок.
<i>II семестр (травень)</i>	–	залік.

8-й клас

Загальні вимоги

Повторення та закріплення опанованого матеріалу, вивчення складних за технічною та виконавською манерою рухів танцю. Удосконалення рухів і композицій вивчених танців. Постановка шоу-номерів (формейшен, сіквей з європейської та латиноамериканської програм /за вибором/).

Підготовка до випускного іспиту, який складається з двох частин: теоретичної (написання реферату) та практичної (виконання 10 танців: 5 танців європейської та 5 танців латиноамериканської програм). Практичну частину випускного іспиту бажано проводити у формі концерту.

Пропонується ускладнення рухів і комбінацій танців з європейської програми:

Повільний вальс

Віденський вальс

Квікстеп

Танго

Повільний фокстрот

Пропонується ускладнення рухів і комбінацій танців з латиноамериканської програми:

Ча-ча-ча

Румба

Самба

Джайв

Пасодобль

Орієнтовний перелік базових елементів танцювальних рухів і танцювальних композицій

1. Повільний вальс (13 годин).

Троуевей оверсвей.

Лівий ландрж.

Входи та виходи для шоу-програм.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

2. Віденський вальс (8 годин).

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

Входи та виходи для шоу-програм.

3. Квікстеп (14 годин).

Дрібне шассе.

Два кроки зі стрибками.

Підскоки.

Входи і виходи для шоу-програм.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

4. Танго (14 годин).

Форстеп у степ.

Лівий віск.

Синкопований лок.

Корте.

Входи і виходи для шоу-програм.

5. Повільний фокстрот (20 годин).

Свівл.

Перо закінчення.

Віск.

Телемарк.

Входи і виходи для шоу-програм.

6. Самба (10 годин).

Похитування стегнами.

Аргентинські кроси.

Роли назад.

Плетіння.

Свінг стегнами.

Кроки круазада.

Тіньовий рол.

Лівий рол.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

7. Ча-ча-ча (10 годин).

Свівл.

Брейк.

Зигзаг.

Ритм дій на місці.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

8. Румба (10 годин).

Синкопований кубинський брейк.

"Ковзаючі двері".

Ускладнений хіп-твіст.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю.

9. Пасодобль (10 годин).

Дія фламенко.

10. Джайв (10 годин).

Фліки в брейк.

Вітряк.

Іспанські руки.

Удосконалення раніше вивчених рухів і композиції танцю

Постановка шоу-номерів (формейшн, сіквей з європейської та латиноамериканської програм /за вибором/).

Контрольні заходи

I семестр (грудень) – контрольний урок.

II семестр (травень) – іспит.

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. Лівий поворот.
5. Базисне плетіння.

Варіант 4 (для короткої сторони).

1. Пів правого повороту.
2. Переміна хезитейшн.
3. Праве шасе.
4. Задній лок.
5. Пів правого повороту.

Варіант 5.

1. Пів правого повороту.
2. Відкритий імпетус-поворот.
3. Синкоповане шасе.
4. Плетіння.
5. Синкоповане шасе.

Квікстеп

Варіант 1.

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

Варіант 2.

1. Пів правого повороту.
2. Спін-поворот.
3. Лок-степ назад.
4. V-6.
5. Лок-степ вперед.
6. Половина правого повороту.

Варіант 3.

1. Пів правого повороту.
2. Друга половина правого повороту.
3. Лок-степ назад.
4. Швидкий відкритий лівий поворот.
5. Лок-степ вперед.
6. Пів правого повороту.

Варіант 4 (для короткої сторони).

1. Півправого повороту.
2. Тіпл-шасе ліворуч.
3. Лок-степ назад.
4. Бігове закінчення.
5. Лок-степ вперед.
6. Пів правого повороту.

Танго

Варіант 1.

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

Варіант 2.

1. Файв-степ.
2. Відкритий променад.
3. Лівий поворот.

Варіант 3.

1. Файв-степ.
2. Відкритий променад.
3. Фоловей реверс і сліп півот.
4. Лівий поворот.
5. Свівл і броштеп.

**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. Спіраль.
10. "Віяло".
11. "Хокейна ключка".

Самба

Варіант 1.

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

Варіант 2.

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

Варіант 3.

1. Стаціонарний хід на місці.
2. Тіньова бота фого.
3. Кріс-крос.
4. Мейпуол.
5. Тіньова бота фого.
6. Стаціонарний хід.

Джайв

Варіант 1.

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

Варіант 2.

1. Фоловей рок (2 рази).
2. Вихід у відкриту позицію.
3. Американський спін-поворот.
4. Основний крок типу теп-степ і флік бол чейндж.
5. Зміна місць ліворуч-праворуч.
6. "Хода курчати".
7. Вихід у відкриту позицію.
8. Зміна ліворуч-праворуч.

**БІБЛІОГРАФІЯ
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. *Ритми*. Збірник бальних танців. Випуск II. – К.: Мистецтво, 1973.
2. *Брайловская Л. В.* Самоучитель бальных танцев. Вальс, танго, самба. /Серия "Жизнь удалась"/. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
3. *Брайловская Л. В.* Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. /Серия "Стильные штучки". – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
4. *Боттомер П.* Уроки танцев. / Перевод с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
5. *Ги Дени, Дассвиль Люк.* Все танцы. /Изд. 2-е./ – К.: Музична Україна, 1987.
6. *Кауль Н.* Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
7. *Классические танцы: Танго и медленный вальс.* /Авт. – сост. О.В. Иванникова. – М.: ООО «Издательство АСТ». – Донецк: Сталкер, 2004.
8. *Пересмотренная техника латиноамериканских танцев /Имперское общество преподавателей танца – ISTD(Лондон)/ – Л., 1982.*
9. *Регацциони Гвидо и др.* Учимся танцевать. Бальные танцы. – М., 2001.
10. *Регацциони Гвидо и др.* Учимся танцевать. Латиноамериканские танцы. – М., 2001.
11. *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

1. *Клуб "Прометей".* Три мира. – ККЗ "Орион", 1999.
2. *Учимся танцевать: Латина.* Базовые движения. – ООО "Видеогурман", 2003.
3. *Учимся танцевать: Танго.* – ООО "Видеогурман", 2003.
4. *Школа танцев.* – Москва: Компания Амбер, 2000.

ДЛЯ НОТАТОК:

ДЛЯ НОТАТОК:

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. 2,79. Наклад 2500 прим.

Видавництво “Фірма “ІНКОС”
14116, м. Київ, вул. Маршала Рибалки, 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.